МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ ГІМНАСТИКИ



ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник Міністра
молоді та спорту України

_____ Сергій ТИМОФЄЄВ

ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ, ЗАКЛАДІВ
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ІЗ
СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

м. Київ
2025

СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№2/4.3/25 від 02.12.2025
29
арк.112
11:01

Навчальну програму підготували:

Сиваш І. С.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри історії та теорії олімпійського спорту НУФВСУ, керівник КНГ збірної команди України з гімнастики художньої, МС України, тренер, суддя І національної категорії з гімнастики художньої;
Євенко С. М.	державний тренер, МС України, МС України з гімнастики художньої, суддя І національної категорії з гімнастики художньої;
Дерюгіна І. І.	Президент Української федерації гімнастики, заслужений тренер України, член Національного олімпійського комітету України;
Андреєва Н. О.	кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних видів гімнастики НУФВСУ, МС України з гімнастики художньої, МСУ України з естетичної гімнастики, суддя ІІ національної категорії з гімнастики художньої, тренер ДЮСШ Дерюгіних.

Навчальна програма обговорена та ухвалена Громадською організацією «Українська федерація гімнастики», отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України.

ВСТУП

Навчальна програма з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання (далі – Програма) розроблена з метою вдосконалення підготовки спортивного резерву та підвищення якості навчально-тренувального процесу. Під час розробки Програми врахований досвід роботи провідних тренерів і фахівців України та світу з гімнастики художньої.

Діюча нормативна програмно-методична база має відповідати вимогам олімпійської підготовки, а також, за принципом зворотного зв'язку, покликана оптимізувати всю систему підготовки спортсменів та створити умови для організації цієї діяльності відповідно до розробленої концепції. Це стосується структури, етапів підготовки, системи відбору в діяльності дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програма охоплює комплекс параметрів підготовки та передбачає послідовність і безперервність багаторічного процесу підготовки, спадкоємність у вирішенні завдань зміцнення здоров'я, виховання стійкого інтересу до навчально-тренувальних занять, створення передумов для досягнення високих спортивних результатів.

У Програмі відображено ключові компоненти фізичної, технічної, психологічної підготовки, пов'язані з ними підходи до контролю та моніторингу рівня підготовленості.

Розробка Програми зумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку зі зростанням вимог до якості підготовки спортсменів. Програму складено на основі вимог до структури програм спортивної підготовки, зокрема до засвоєння теоретичних і практичних розділів на кожному етапі спортивної підготовки.

Програма призначена для організації навчально-тренувального процесу вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – ДЮСШ), учнів-спортсменів шкіл вищої спортивної майстерності (далі – ШВСМ), учнів (студентів) закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання (далі – ЗСОСП), (далі – спортсмени).

Також Програму передбачено для організації навчально-тренувальної та спортивної роботи учнів спеціалізованих спортивних класів будь-якої форми організації в закладах загальної середньої освіти.

І. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ

1. Загальна характеристика спортивної підготовки

Багаторічна спортивна підготовка – це процес змагальної і тренувальної діяльності, що забезпечує спадкоємність завдань, засобів, методів, організаційних форм підготовки на всіх етапах вдосконалення. Вся система спортивної підготовки в гімнастиці художній будується як багаторічний і безперервний процес, де всі елементи та складові її підготовки взаємопов'язані і підпорядковані завданню досягнення максимального спортивного результату, а їх взаємодія дозволяє створити систему, органічно пов'язану як з етапами багаторічної підготовки, так і з рівнями відбору та орієнтації підготовки.

Метою спортивної підготовки в гімнастиці художній є досягнення максимально можливого рівня змагальної діяльності на міжнародному рівні (Олімпійські ігри, чемпіонати і Кубки Світу та Європи). Спортивні змагання кожного рівня розглядаються як етапи підготовки до головних стартів.

Завданнями спортивної підготовки є гармонійний розвиток та виховання морально-вольових та естетичних якостей особистості; відповідний розвиток фізичних якостей та здібностей; опанування сучасної техніки вправ; забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження в гімнастиці художній; формування спеціальних теоретичних знань, практичних умінь і навичок для успішної спортивної діяльності; розвиток естетичних якостей – артистизму, виразності та естетики виконання композицій; забезпечення потрібного рівня психологічної підготовленості та тактичних навичок ведення спортивної боротьби.

2. Зміст видів підготовки

У навчально-тренувальному процесі спортсменів виділяють такі види спортивної підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну і змагальну.

Фізична підготовка спрямована на конкретні функції організму спортсменів:

всебічний розвиток організму спортсмена;

зміцнення опорно-зв'язкового апарату тіла спортсмена;

покращення серцево-судинної і дихальної системи організму спортсмена;

удосконалення діяльності вегетативної та центральної нервової системи;

зміцнення здоров'я та підвищення працездатності;

розвиток фізичних якостей, необхідних для успішного освоєння техніки вправ з гімнастики художньої.

Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка (далі – ЗФП) – це підготовка, що спрямована на зміцнення здоров'я

та різнобічний розвиток спортсменів, розвиток фізичних якостей без урахування специфіки обраного виду спорту. У загальній фізичній підготовці використовуються вправи на розвиток: координації, гнучкості, сили, витривалості, швидкості, за допомогою рухливих і спортивних ігор, вправ на гімнастичній стінці, гімнастичній лаві, вправи в парі, стройові вправи, вправи без предметів для рук і ніг, а також плавання. Класифікацію основних вправ без предметів і з предметами, а також базові рухи, що використовуються в екзерсисі, подано у додатках 4–6.

У гімнастиці художній як в індивідуальній програмі, так і в групових вправах є спеціальна фізична підготовка, що посідає визначальне місце в забезпеченні результативної змагальної діяльності спортсменів на всіх етапах багаторічного спортивного удосконалення. Спеціальна фізична підготовка (далі – СФП) – це спеціально організований процес, спрямований на розвиток і вдосконалення фізичних якостей, необхідних для успішного функціонування у конкретному виді спорту.

Для художньої гімнастики характерний розвиток таких фізичних якостей:

координація рухів – здатність освоювати нові рухи і перебудовувати діяльність відповідно до обставин;

гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою пасивно і активно;

сила – здатність долати зовнішній опір та протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль у статичних і динамічних рухах;

швидкість – здатність швидко реагувати і виконувати рух з великою швидкістю і частотою;

стрибучість – швидкісна-силова здатність, що виявляється у висоті відштовхування;

рівновага – здатність зберігати стійке положення в статичних і динамічних вправах;

витривалість – здатність протидіяти втомі.

Техніко-тактична підготовка передбачає створення необхідних уявлень щодо спортивної техніки, оволодіння необхідними вміннями та навичками, удосконалення спортивної техніки за рахунок змінення її динамічних та кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів та елементів, забезпечення варіативності техніки гімнастики художньої, її адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії чинників, що заважають.

У структурі тактичної підготовленості виділяють такі поняття, як тактичні знання, уміння, навики.

Тактичні знання – це сукупність уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності.

Тактичні уміння – це форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені уміння розгадувати

задуми суперника, передбачати хід розвитку боротьби змагання, видозмінювати власну тактику і т. п.

Тактичні навики – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навики завжди виступають у вигляді цілісної, закінченої тактичної дії в конкретній ситуації змагання або навчально-тренувального заняття.

Тактичне мислення – це мислення спортсмена в процесі спортивної діяльності в умовах дефіциту часу і психічної напруги, безпосередньо направлене на вирішення конкретних тактичних завдань.

Структура тактичної підготовленості витікає з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрями спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю спортсмена в серії змагань з метою підготовки і успішної участі в головних спортивних змаганнях сезону і носити, таким чином, перспективний характер. Вони можуть бути і локальними, пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретному навчально-тренувальному занятті та ін.

Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд складають:

володіння сучасними засобами, формами і видами тактики виду спорту;

відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з оптимальною для нього структурою діяльності змагання;

відповідність тактичного плану особливостям конкретного спортивного змагання (суперники, стан місць змагань, характер суддівства, поведінка уболівальників та ін.);

забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості – технічною, психологічною, фізичною.

Завданнями технічної підготовки є:

формування системи спеціальних знань щодо раціональної техніки вправ, вимог до їх виконання, вивчення правил спортивних змагань;

формування широкого кола різноманітних рухових дій і навичок, що притаманні гімнастиці художній;

вдосконалення всіх спортивно-значущих компонентів виконавчої майстерності: технічних, фізичних, естетичних і музично-виразних;

розробка нових оригінальних елементів і з'єднань та вдосконалення техніки вже загальновідомих вправ;

постановка змагальних програм, що ефективно відображають і вдосконалюють спортивну майстерність спортсменів.

Технічна підготовка складається з безпредметної підготовки (володіння елементами рівноваги, стрибками, поворотами, танцювальними вправами, елементами вільної пластики) і предметної підготовки (техніка володіння вправами з предметами, різними за формою, структурою та розміром).

Сучасні тенденції розвитку художньої гімнастики вимагають різноманіття в рухових діях і насиченості у змагальних програмах спортсменів. Правилами спортивних змагань високо оцінюються такі дії з предметами, які виконані без допомоги рук, без зорового контролю, з обертанням тіла, зміною рівня положення тіла, проходом через предмет, у зв'язку з чим тренери-викладачі та

спортсмени намагаються включити у програму якомога більше різних способів роботи з предметом. Такі складні способи роботи з предметом потребують високого розвитку координаційних здібностей спортсменів.

Виконавська майстерність у художній гімнастиці пов'язана з вирішенням таких завдань: вдосконалення якості технічної складової та стабільності виконання, створення нових оригінальних та ризикованих елементів, підвищення артистичності виконання. До складових виконавської майстерності відносять: зміст композицій, характер і спосіб виконання. До змісту композицій відносять:

складність виконуваних елементів тіла;

зв'язки комбінацій, якими володіє спортсмен;

підпорядкованість елементів тіла, логіка і взаємозв'язок цілісності композиції; змістовність та оригінальність виконання;

зв'язок темпоритму рухів тіла в поєднанні з музикою.

До характеру і способу виконання належать:

стабільність виконання в умовах навчально-тренувальних занять і спортивних змагань;

динамічність, швидкість, амплітуда виконання;

легкість, невимушеність, пластичність, чистота, виразність;

ритмічність, чіткість, музикальність.

Послідовна постановка рухових завдань відіграє зв'язок руху тіла з музикою. Виконуючи рухи в строгому узгодженні з музикою (з різною швидкістю, ступенем м'язового напруження, м'якістю або різкістю та ін.), спортсмени під час вивчення вправ мають знати і розрізняти засоби музичної виразності та конкретизувати їх сприйняття в рухах тіла. У результаті між рухами і засобами музичної виразності встановлюється зв'язок, що допомагає швидше і краще поєднати окремі технічні елементи програми, тому дуже важливою є музично-рухова підготовка спортсменів.

Під час виконання рухів під музику треба розуміти основи музичної структури і ритмічних малюнків, важливо розрізняти сильні і слабкі звуки. У кожному музичному творі сильні звуки чергуються з більш слабкими. Ритмічний малюнок музики утворюють музичні звуки різної тривалості, групуючи різні поєднання. Ритм – чергування звуків різної тривалості, організованих за допомогою метра. Метр – це основа музики, це чергування сильних і слабких звуків. Метр відраховує час, а ритм створює різні ритмічні малюнки. Головним засобом виразності в музиці є мелодія. Темп музики – це швидкість виконання музичного твору, який тісно пов'язаний з її характером і змістом. До основних компонентів виконавської майстерності відносяться: стабільність, динамічність, швидкість, амплітуда, легкість, невимушеність, пластичність, чистота, виразність, ритмічність, чіткість, музикальність, акторська майстерність, експресія рухів тіла.

Композиційно-виконавча підготовка – це пошук елементів і зв'язок між ними, робота з музичним матеріалом, складання та вдосконалення змагальних програм, вдосконалення якості їх виконання, формування віртуозності,

виразності і артистизму, що здійснюється на спеціальних постановочних заняттях.

Змагальні композиції мають демонструвати різнобічну фізичну підготовку спортсменів, мають бути різноманітними в технічному відношенні, включати різні елементи з усіх структурних груп рухів спортсменів для кожного виду спортивних змагань.

Хореографічна підготовка допомагає зробити композицію більш яскравою, оригінальною, виразною, видовищною. Термін «хореографія» узагальнює як мистецтво створення танцю, так і всі різновиди танцювального і мімічного мистецтва. Саме в процесі занять хореографією спортсмени стикаються з мистецтвом. Заняття з хореографії формує здатність передавати рухами тіла певні емоційні стани, переживання, почуття, а також здатність створити яскравий і виразний образ. Також під час занять хореографією розвиваються: виворотність ніг; гнучкість всього тіла; силові здібності; координація рухів тіла; вестибулярна стійкість; формування базових навичок відштовхування; приземлення; динамічна постава; обертання на опорі; зміцнюється опорно-руховий апарат; формується культура рухів і вміння творчо мислити. Здійснюється хореографічна підготовка у формі розминок (уроків) класичного, народно-характерного і сучасного танцю. Класичний екзерсис – школа класичного танцю, що є основою для всього мистецтва хореографії і представляє собою величезний комплекс рухів.

Психологічна підготовка. Психологічний стан спортсменів вдосконалюється тільки за умови активної взаємодії з навколишнім світом у процесі навчально-тренувальної і змагальної діяльності. Для досягнення високих спортивних результатів у художній гімнастиці необхідно володіти такими психологічними функціями, якостями та властивостями: 1) високий рівень активності аналізаторів – зорового, слухового, вестибулярного та рухового апаратів; 2) зосередженість уваги, чіткість уявлень, хороша пам'ять (зорова, рухова, музична), швидкість, глибина і гнучкість мислення, багата уява; 3) високий рівень координаційних здібностей; 4) музичні здібності: слух, відчуття ритму, вміння слухати і розуміти музику; 5) виразні здібності: емоційність, виразність і артистизм; 6) моральні якості: любов до художньої гімнастики, організованість, дисциплінованість, почуття обов'язку, індивідуальної відповідальності, колективізму, поваги до тренерів-викладачів, подруг по команді, суперників та суддів; 7) вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, витримка, терпеливість, ініціативність і самостійність, емоційна стійкість, впевненість у своїх силах і можливостях; здатність до саморегуляції психічних станів, вміння зосереджуватися і протистояти несприятливим впливам.

Теоретична підготовка. Мета теоретичної підготовки – оволодіння певними знаннями і вміння використовувати їх у навчально-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях з метою реалізації педагогічних принципів свідомості та активності. Теоретичні заняття у всіх групах рекомендується проводити у формі бесід, з урахуванням віку і кваліфікації спортсменів, за можливості, з

використанням наочних матеріалів, відео- та фотоматеріалів. Ці заняття мають бути органічно пов'язані з фізичною, технічною, психологічною підготовкою. Слід додатково роз'яснювати питання техніки та методики навчання, правил спортивних змагань, питання антидопінгової діяльності.

Інтегральна підготовка – сумарний зв'язок і координація всіх видів підготовки в усіх частинах, що необхідні для реалізації можливостей (спортивного потенціалу), найвищий рівень яких визначається поняттям «спортивна форма» і розглядається як кінцеве завдання етапу вдосконалення навчально-тренувального процесу. Цей термін визначає ступінь готовності спортсменів до спортивних змагань, відображає стан функціональних систем організму та їх скоординованої працездатності, а також стан інтегральної готовності до змагань – реалізація рухових і психологічних можливостей.

Система підготовки спортсменів у гімнастиці художній представлена в таблиці 1 з урахуванням компонентів підготовки.

Таблиця 1

Система підготовки спортсменів у гімнастиці художній

Етапи, види і компоненти підготовки	Відбір	Етап початкової підготовки	Етап попередньої базової підготовки	Етап спеціалізованої базової підготовки	Етап підготовки до вищих досягнень	Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей	Етапи збереження спортивних досягнень і поступового зниження досягнень
1	2	3	4	5	6	7	8
Фізична підготовка	Загальна фізична підготовка Спеціально-рухова Реабілітаційна		Загальна фізична підготовка – підвищення функціональних можливостей організму. Спеціально-фізична – розвиток і підтримка високого рівня спеціальних фізичних якостей. Спеціально-рухова – розвиток і вдосконалення рухових якостей – гнучкості, спритності, швидкості, сили, витривалості, стрибучості, рівноваги, швидкісно-силових і координаційних здібностей для успішного освоєння вправ з предметами. Функціональна – виведення спортсменів на високі обсяги та інтенсивності навантажень. Реабілітаційна – профілактика несприятливих наслідків і відновлення.				
Технічна підготовка	Безпредметна – (кроково-бігова або кроково-танцювальна; специфічна (хвиле-помахова); рівноважно-обертальна; стрибкова; акробатична). Предметна – освоєння і вдосконалення техніки вправ з предметами, досягнення високої надійності володіння предметами. Хореографічна – розучування танцювальних кроків, поз, рухів руками в рамках кроків-танцювального фрагмента; проведення занять або розминок класичної, народно-характерної хореографії; складання, розучування і відпрацювання хореографічних елементів композицій. Музично-рухова – освоєння елементів музичної грамоти, розвиток музикальності; музичні ігри або завдання з елементами музичної грамоти; обговорення музики, обраної в якості супроводу змагальних або показових вправ. Композиційна – складання, розучування і вдосконалення змагальних і показових композицій.				Удосконалення безпредметної, предметної, хореографічної, музично-рухової, композиційної підготовки. Освоєння нових технічних елементів підвищеної складності.		

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8
Психологічна підготовка	Базова – психологічний розвиток та навчання. До навчально-тренувальних занять – формування мотивів і сприятливого ставлення до тренувальних вимог і навантажень. До спортивних змагань – формування стану бойової готовності, здатності до зосередженості і мобілізації.				Формування мотивації, впевненості у власних силах, розвиток навичок самоконтролю та стресостійкості. Підготовка до відповідальних стартів та робота над змагальною стабільністю. На етапі високих досягнень – розвиток лідерських якостей, психологічна корекція бар'єрів, формування самостійності у прийнятті рішень. На завершальному етапі – підтримання позитивної мотивації, профілактика вигорання, психологічна адаптація до завершення кар'єри та пошуку нових цілей.		
Теоретична підготовка	Лекційна. Під час практичних навчально-тренувальних занять		Лекційна Під час практичних навчально-тренувальних занять Самостійна				
Інтегральна підготовка	Спортивні змагання		Спортивні змагання; модельні тренування; прикидки.				
Тактична підготовка			Індивідуальна – ефективний розподіл складності, базових і специфічних рухів у композиції за принципом випередження. Підготовка змагальної програми, розподіл сил, розробка тактики поведінки. Групова – підготовка змагальної програми, розподіл сил, підбір, розстановка і відпрацювання взаємодії спортсменів, розробка тактичних дій у змагальних умовах (спеціальний розпорядок дня, варіанти розминок). Командна – формування команди, визначення командних та особистих завдань, черговості виступу, забезпечення варіативності тактичних дій, які має прийняти команда під впливом певних факторів в умовах змагальної діяльності			
Відбір і орієнтація	Первинний		Попередній	Проміжний	Основний	Заключний	
	Відбір	Формування віддаленого резерву та орієнтація на базову спеціальну підготовку (індивідуальні або групові програми)		Формування найближчого резерву та орієнтація на індивідуальні або групові програми		Відбір до збірних команд та орієнтація на індивідуальні або групові програми	
Контрольні нормативи	Контрольне тестування	Контрольне тестування. Виконання розрядних нормативів		Виконання нормативу МСУ. Показники змагальної діяльності		Виконання нормативу МСУ і МСУМК. Динаміка спортивних досягнень. Стабільність досягнень у змагальній діяльності	

3. Зміст та завдання навчально-тренувального процесу відповідно до етапів багаторічної спортивної підготовки

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку людини встановлена та обґрунтована наступна багаторічна підготовка спортсменів, що має такий розподіл на етапи:

I – етап початкової підготовки;

II – етап попередньої базової підготовки;

III – етап спеціалізованої базової підготовки;

IV – етап підготовки до вищих досягнень;

V – етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

VI – етап збереження спортивних досягнень;

VII – етап поступового зниження результатів.

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка спортсменів у гімнастиці художній.

Чіткої межі поміж цими етапами не існує. Вирішуючи питання про перехід до чергового наступного етапу підготовки, треба враховувати біологічний вік спортсмена, рівень підготовленості за даними контролю, відповідність до тренувальних і змагальних навантажень, кваліфікаційних вимог.

Етап початкової підготовки

Навчально-тренувальний процес здійснюється для виявлення здібностей спортсменів з урахуванням специфіки гімнастики художньої, забезпечення мотивації до продовження навчально-тренувальних занять, опанування основ техніки і тактики обраного виду спорту, всебічної загальної та фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки. Це один з найбільш важливих етапів, оскільки саме тут закладається основа подальшого оволодіння спортивною майстерністю в гімнастиці художній.

Завданнями цього етапу є: зміцнення здоров'я дітей та гармонійний розвиток; навчання техніці «школи» рухів гімнастики художньої і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ; формування правильної постави; збалансована загальна і спеціальна фізична підготовка (початковий розвиток фізичних здібностей); освоєння основних рухів класичного танцю, окремих елементів народних та історико-побутових танців; виховання навичок володіння основними положеннями предметів; акробатична підготовленість; різнобічне освоєння базових навичок та найпростіших вправ хореографії без предмета та з предметами.

Етап попередньої базової підготовки

На цьому етапі продовжується підготовка спортсменів, які завершили навчання у групах початкової підготовки, та/або здійснюється додатковий набір до груп за встановленими контрольними нормативами.

Завданням підготовки на цьому етапі є: різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я спортсменів, усунення недоліків у

рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, освоєння різноманітних рухових навиків (відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення. На цьому етапі вже більшою мірою технічне вдосконалення будується на різноманітному матеріалі гімнастики художньої, вибраного для спеціалізації.

Період попередньої базової підготовки особливо важливий у становленні спеціалізації та орієнтації спортсменів і характеризується освоєнням гімнастичної «школи». Саме в ці роки у спортсменів формуються основні рухові якості. Вони освоюють дуже великий обсяг специфічних для гімнастики художньої рухових навичок (елементів і з'єднань), набувають досвіду участі у спортивних змаганнях з розрядним нормативом. Розвиваючи фізичні якості на цьому етапі підготовки – під час формування рухових навичок, індивідуальної роботи або працюючи тільки з обдарованими спортсменами – тренер-викладач часто випускає з уваги оцінку стану технічної готовності до спільних рухових дій, її динаміку у групових вправах.

На цьому етапі для спортсменів у групових вправах необхідна спеціальна рухова підготовка, що формує спеціалізацію, а саме: навчання взаємодій спортсменів, розвиток здатності до орієнтування у просторі, до оцінки динамічних і просторово-часових параметрів рухів, синхронним виконанням елементів композицій, здібності до збереження рівноваги, швидкості оволодіння новими спільними діями і стабільності їх виконання, динамікою і величиною навантажень.

Підґрунтя спеціальної рухової підготовки (СРП) складають спеціальні вправи, що повною мірою або частково повторюють змагальні. Основними засобами СРП є акробатичні вправи, гімнастичні вправи, хореографічні елементи, танцювальні елементи різної спрямованості. Етап попередньої базової підготовки характеризується збільшенням, у порівнянні з етапом початкової підготовки, обсягу допоміжної фізичної підготовки, яка в сумі із загальною складає 85–90% загального обсягу роботи.

Раціональне планування тренувальних і змагальних навантажень у процесі багаторічної підготовки в значній мірі ускладняється необхідністю врахування природних задатків спортсмена до формування різних сторін спортивної майстерності. Однак надмірна інтенсифікація та спеціалізація навчально-тренувального процесу в роботі з юними спортсменами призводить до великих втрат спортивних талантів. Застосування у навчально-тренувальному процесі юних спортсменів потужних тренувальних стимулів зумовлює швидку адаптацію до них, відповідно, вичерпання пристосувальних можливостей їхнього організму. Причина, що обмежує перспективи спортсменів під час великих навантажень у підлітковому і юнацькому віці, – підвищений травматизм недостатньо сформованого опорно-рухового апарату. Отже, велике значення для формування ефективної довготривалої адаптації має раціональне планування

спрямованості навчально-тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки, її відповідність специфічним вимогам змагальної діяльності.

Етап спеціалізованої базової підготовки

На цьому етапі підготовки продовжується навчально-тренувальний процес перспективних спортсменів з метою розвитку спеціальних фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового збільшення обсягу тренувальних навантажень для поповнення складу збірних команд, а також для участі у спортивних змаганнях відповідного рівня.

Цей етап спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів на наступному етапі: створення міцного фундаменту спеціальної підготовленості, формування стійкої мотивації до досягнення високої спортивної майстерності.

Основне завдання цього етапу полягає в тому, щоб забезпечити досконале і варіативне володіння раціональною спортивною технікою в ускладнених умовах, її індивідуалізацію, розвиток фізичних і вольових якостей, що сприяють удосконаленню та реалізації технічної і тактичної майстерності в гімнастиці художній. На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і спеціальна фізична підготовка, широко застосовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється їх техніка. На цьому етапі широко використовуються засоби, що дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без застосування великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Збільшується сумарний обсяг роботи та її інтенсивність. Суттєво збільшується кількість змагальних стартів. Система спортивного тренування все більш індивідуалізується. Засоби навчально-тренувальних занять все більшою мірою за формою і змістом наближаються до змагальних вправ. На цьому етапі багаторічної підготовки створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, де метою є досягнення найвищих результатів.

Проте підводити спортсменів до параметрів навчально-тренувальної роботи, характерних для етапів підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, необхідно поступово, протягом кількох років. Прагнення багатьох тренерів-викладачів та організаторів будь-яким чином домогтися високих результатів у юних спортсменів для вирішення особистих завдань призводить до того, що молоді спортсмени постійно, нерідко кілька разів на рік, виступають у спортивних змаганнях, які потребують спеціальної підготовки. Така орієнтація помилкова, тому що призводить до експлуатації найбільш потужних засобів впливу на організм спортсмена.

Етап підготовки до вищих досягнень

У процесі підготовки на цьому етапі здійснюється вдосконалення індивідуальної техніки і тактики в обраному виді спорту, збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних

спортивних змаганнях. Передбачається досягнення максимальних результатів у гімнастиці художній і видах спортивних змагань, обраних для поглибленої спортивної спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі навчально-тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основне завдання етапу – це максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливе протікання адаптаційних процесів; сумарні величини обсягу та інтенсивності навчально-тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються навчально-тренувальні заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягти 15–20 і більше, різко зростає практика спортивних змагань і обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки. Принципово важливим є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсменів до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень у результаті багаторічного навчально-тренувального процесу) співпадає з періодом найінтенсивніших і складніших у координаційному відношенні тренувальних навантажень. Тривалість і особливості підготовки до вищих досягнень багато в чому залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності спортсмена. Пік форми спортсмена значною мірою визначає темпи зростання спортивних досягнень.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

На цьому етапі у спортсменів знаходяться можливості для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Обсяги навчально-тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи (5–10%) підвищені чи понижені.

Основне завдання етапу – знайти приховані резерви організму спортсменів в різних сторонах їх підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) і забезпечити їх прояв у тренувальній та змагальній діяльності. Особлива увага має бути направлена на знаходження резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості – у тих сторонах майстерності, де результативність визначає досвід спортсменів, знання сильних і слабких сторін основних суперників. У групових вправах дуже важливо вивчити і уміло використовувати індивідуальні особливості партнерів команди, спираючись на їхні сильні сторони і згладжуючи недоліки.

Етап збереження вищої спортивної майстерності

Характеризується виключно індивідуальним характером підготовки та підходами до навчально-тренувальних занять. Необхідно зберегти досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму під час великих

обсягів навчально-тренувальної роботи. Водночас значна увага приділяється вдосконаленню тактичної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню недоліків у фізичній підготовленості. Одним із найважливіших чинників підтримання спортивних досягнень виступає тактична зрілість, що залежить від змагального досвіду спортсмена. На цьому етапі треба застосовувати нові тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти планування підготовки, різноманітні засоби контролю, стимуляції та відновлення працездатності.

Тривала підготовка конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити властиві йому особливості, сильні та слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи, засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження, що дає можливість підвищити ефективність і якість навчально-тренувального процесу, і за рахунок цього підтримати рівень спортивних досягнень. Також необхідно враховувати зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей. Це обумовлено природними віковими змінами організму і високим рівнем навантажень на попередніх етапах багаторічної підготовки, а також наслідками травм, що не дозволяє збільшити навантаження, ускладнює утримання їх на раніше досягнутому рівні. Це вимагає знаходження індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати дію вказаних негативних чинників.

Етап поступового зниження досягнень

Підготовка на цьому етапі характеризується зниженням сумарного обсягу тренувальної і змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки, підвищеною увагою до загальної і допоміжної підготовки, що повинно загальмувати процес втрати базових компонентів підготовленості. Важливим моментом підготовки на цьому етапі багаторічного вдосконалення може виявитися перехід на систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів і спортивних змагань, що дозволяє зробити її сконцентрованою на головних спортивних змаганнях сезону з урахуванням можливого зменшення резервних можливостей організму спортсменів. Збільшенню тривалості завершального етапу спортивного шляху сприяє якісне медичне забезпечення. Організм спортсменів, які тривалий час виступають на високому рівні, зазвичай вже несе в собі наслідки перенесених раніше захворювань і травм, підвищує вірогідність виникнення нових. Ефективна профілактика захворювань і травм – проблема, яку мають вирішувати не тільки лікарі, але й тренери-викладачі. Водночас головними чинниками слід вважати надмірні навантаження і прорахунки в різних аспектах підготовки спортсменів, нераціональну змагальну діяльність.

Для спортсменів, які знаходяться на завершальному етапі багаторічної підготовки доцільності, організм яких багато в чому вичерпав свої адаптаційні ресурси, і постає питання щодо продовження спортивної кар'єри, особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних і позазмагальних чинників. Дуже важливі і сприятливі умови життя – хороші житлові умови,

матеріальне благополуччя, соціальна захищеність. Не менш важливі також раціональне харчування і ефективне відновлення спортсменів, ефективне науково-методичне забезпечення їх підготовки, зокрема контроль функціонального стану і підготовленості, що необхідний для виявлення невикористаних функціональних резервів і профілактики захворювань, травм.

4. Побудова навчально-тренувального процесу на основі періодизації

Під час побудови багаторічної підготовки необхідно забезпечити таку організацію навчально-тренувального процесу, яка сприятиме планомірному зростанню фізичних і технічних здібностей спортсменів, підвищенню функціональних можливостей основних систем організму. Важливо чітко визначити напрями, згідно з якими відбуватиметься інтенсифікація навчально-тренувального процесу впродовж усього періоду спортивного вдосконалення. До основних з них відносяться:

планомірне збільшення сумарного обсягу навчально-тренувальної роботи, що виконується протягом окремого тренувального року або макроциклу;

своєчасна вузька спортивна спеціалізація, що знаходиться відповідно до меж етапу підготовки;

поступове, з року в рік, збільшення загальної кількості навчально-тренувальних занять у мікроциклах;

планомірне збільшення в мікроциклах навчально-тренувальних занять з великими навантаженнями;

планомірне збільшення в навчально-тренувальному процесі кількості навчально-тренувальних занять вибіркової спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію функціональних можливостей організму;

широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;

збільшення загальної кількості основних спортивних змагань, що відрізняються високим психологічним напруженням, жорсткою конкуренцією;

поступове введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність, прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень та покращують реакцію організму на них;

збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, максимально наближених до передбаченої змагальної діяльності;

планомірне збільшення психічної напруженості в навчально-тренувальному процесі, створення мікроклімату спортивних змагань і жорсткої конкуренції в кожному навчально-тренувальному занятті.

Загальна структура навчально-тренувального процесу складається з окремих структурних утворень, що є його складовими частинами.

Розрізняють:

мікроструктуру – структуру мікроциклів і складових їх окремих навчально-тренувальних занять;

мезоструктуру – структуру мезоциклів і складових їх окремих мікроциклів;

макроструктуру – структуру річного тренувального циклу та його складових етапів і періодів.

Навчально-тренувальні заняття є основними структурними елементами мікроциклів, які складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. У підготовчій частині проводяться організаційно-методичні настанови тренера-викладача (ознайомлення із завданнями та структурою навчально-тренувального заняття, якщо є необхідність коротко аналізується попереднє навчально-тренувальне заняття) і проводиться розминка.

В основній частині навчально-тренувального заняття розв'язуються основні завдання. Залежно від спрямованості навчально-тренувального заняття таких завдань може бути декілька. У цій частині відбувається здобуття знань, формування умінь і навичок, удосконалення техніки, підвищення рівня фізичної підготовки, виховання морально-вольових якостей та навичок, необхідних для рухової діяльності. Тривалість основної частини залежить від двох складових: спрямованості та величини навантаження. Інтенсивність вправ, що виконуються, має носити хвилеподібний характер.

Заключна частина – це поступовий перехід організму до норми; сприяння відновленню; визначення особистих завдань на майбутнє; підведення підсумків занять.

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, розрізняють навчально-тренувальні заняття вибіркової (переважної) і комплексної спрямованості. У заняттях вибіркової спрямованості вирішуються завдання переважного розвитку окремих властивостей і здібностей, що визначають рівень спеціальної підготовленості спортсменів – їх швидкісних і швидкісно-силових якостей, спеціальної витривалості тощо.

Заняття комплексної спрямованості будуються з урахуванням одночасного розвитку різних якостей і здібностей. Розрізняють наступні типи занять: навчальні, тренувальні, відновлювальні, модельні і контрольні. У тренувальних заняттях в основному вирішуються завдання вдосконалення розвитку рухових здібностей та техніко-тактичної майстерності. Найбільш часто такі заняття проводяться у змагальному періоді.

Навчально-тренувальні заняття більше проводяться в підготовчому періоді, де поряд з удосконаленням засвоєного матеріалу вивчаються нові елементи техніки.

Модельні заняття проводяться у передзмагальному мезоциклі та протягом змагального періоду.

Відновлювальні заняття проводяться наприкінці мікроциклів або після спортивних змагань. Їхнє основне завдання стимулювати відновлювальні процеси.

Залежно від конкретних завдань і змісту навчально-тренувального заняття, а також рівня підготовленості спортсменів розрізняють такі організаційні форми заняття: індивідуальну, групову, фронтальну, вільну. Під час індивідуальної форми занять спортсмени одержують завдання і виконують його самостійно.

Групова форма заняття характеризується тим, що спортсмени попередньо поєднуються в декілька груп і кожна група виконує завдання. У процесі фронтальної форми всі спортсмени одночасно виконують ті самі вправи.

Вільна форма передбачає самостійне тренування спортсменів без контролю з боку тренера-викладача.

З погляду організаційно-методичних форм проведення занять розрізняють стаціонарну і кругову форми. Навчально-тренувальні заняття протягом декількох днів, об'єднані загальним завданням, названо мікроциклом.

Тренувальним мікроциклом прийнято називати серію занять, що забезпечують комплексне вирішення завдань на відповідному етапі. Тривалість мікроциклів від 3–4 до 10–14 днів. Однак найбільш поширені 7-денні мікроцикли. Виходячи зі спрямованості навчально-тренувальної роботи, у підготовці спортсменів розрізняють: втягуючі, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні мікроцикли.

Тренувальний мезоцикл являє собою відносно цілісний етап навчально-тренувального процесу. Один мезоцикл включає як мінімум 2 мікроцикли. В існуючій практиці найчастіше мезоцикли складаються з 3–6 мікроциклів. Розрізняють втягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні мезоцикли.

Основним завданням втягуючого мезоцикла є забезпечення поступового впрацювання всіх систем організму спортсмена і підвищення функціонального стану після відносно тривалого відпочинку. Це забезпечується використанням широкого кола засобів, у першу чергу загальнорозвиваючих вправ.

Основним завданням базового розвиваючого мезоциклу є підвищення функціональних можливостей основних систем організму, удосконалення фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості. Побудова навчально-тренувальних занять у базовому розвиваючому мезоциклі відрізняється від втягуючого мезоцикла головним чином обсягом і змістом тренувальних навантажень. Базовий розвиваючий мезоцикл складається з 2–3 мікроциклів. Зазвичай це два ударних і один відновлювальний мікроцикли.

Базовий стабілізуючий мезоцикл починається із спеціально-підготовчого етапу. Обсяг та інтенсивність навчально-тренувальних занять характеризується широким використанням спеціально-підготовчих вправ. Значно більше занять, ніж у попередніх мезоциклах, присвячується техніко-тактичній підготовці у вигляді адаптаційних тренувальних завдань у поєднанні зі спеціальною фізичною підготовкою. Цей мезоцикл зазвичай складається з двох ударних і одного відновлювального мікроциклів.

Для художньої гімнастики характерна двоциклова система побудови навчально-тренувального процесу. Підготовка спортсменів протягом року розбивається на два цикли: до першого циклу відносяться підготовчий і

змагальний, до другого – реабілітаційно-підготовчий, змагальний і перехідний періоди.

Передзмагальний мезоцикл завершує підготовку спортсменів до змагального періоду. Підготовка в цьому мезоциклі набуває вираженого інтегрального характеру. Підтримання рівня спеціальної фізичної підготовленості протягом всього мезоциклу є однією з важливих передумов неухильного росту тренованості. У цьому мезоциклі проводиться найбільша кількість контрольних стартів, спортивних змагань тощо. Особливе місце в передзмагальному мезоциклі набуває тактична, психологічна і теоретична підготовка. Зазвичай передзмагальний мезоцикл складається з трьох мікроциклів: ординарного, підвідного і відновлювального (табл. 2). Динаміка навантаження в мікроциклах хвилеподібна.

Таблиця 2

Структура двоциклової побудови навчально-тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації протягом року

Цикли	Місяці	Періоди	Етапи	Мезоцикли	Мікроцикли
I	1–2	Підготовчий	Загально-підготовчий	Втягуючий	Два втягуючих
					Відновлювальний
				Базовий розвиваючий	Два ударних
					Відновлювальний
			Спеціально-підготовчий	Базовий стабілізуючий	Два ударних
					Відновлювальний
				Передзмагальний	Ординарний
					Підвідний
	2–6	Змагальний	Змагальний	Змагальний	Відновлювальний
					Чергування змагальних і відновлювальних
II	6–7	Реабілітаційно-підготовчий	Реабілітаційно-підготовчий	Втягуючий	Реабілітаційно-відновлювальний
					Втягуючий
				Передзмагальний	Ударний
					Ординарний
					Підвідний
III	7–11	Змагальний	Змагальний	Змагальний	Чергування змагальних і відновлювальних
	11–12	Перехідний	Перехідний	Відновлювальний	Відновлювальний
					Індивідуальні завдання

5. Структура і зміст спортивного відбору

Вся система спортивної підготовки спортсменів будується як багаторічний і безперервний процес, всі елементи та складові її підготовки взаємопов'язані і підпорядковані завданню, а саме: досягнення максимального спортивного результату. Їх взаємодія дозволяє створити систему, яка органічно пов'язана з етапами багаторічної підготовки, рівнями відбору та орієнтації спортсменів.

У системі багаторічної спортивної підготовки виділяють п'ять етапів відбору. Завдання конкретного етапу відбору та орієнтації визначають роль і значення інформації, отриманої з кожного із зазначених напрямків. У багаторічній підготовці виділяють спортивний відбір, спортивну орієнтацію і комплектування команд. Спортивний відбір розглядається як процес пошуку найбільш обдарованих спортсменів, які спроможні досягти високих спортивних результатів у конкретному виді спорту, а спортивна орієнтація призначена для визначення перспективних напрямів досягнення вищої спортивної майстерності, заснованих на вивченні задатків і здібностей спортсменів, а також індивідуальних особливостей формування їх майстерності.

Під час визначення критеріїв відбору враховують три основних поняття: задатки, обдарованість і здібності. До задатків відносять вроджені і придбані за перші роки життя анатомо-фізіологічні особливості. Обдарованість – це поєднання здібностей від яких залежить можливість досягнення успіху в тій чи іншій діяльності, а талант можна розглядати як природне обдарування. Здібності можуть бути виявлені лише в процесі навчання і виховання, вони є наслідком складної діалектичної єдності спадкового фактору і придбаного. Орієнтація стосується вибору вузької спортивної спеціалізації (індивідуальні або групові програми); визначення перспективних напрямків досягнень спортивної майстерності, що засновані на вивченні здібностей та індивідуальних особливостей спортсменів.

Відбір у гімнастиці художній збігається з прийомом у ДЮСШ. Первинний відбір служить формуванню уявлення про рухові дії і встановлення доцільності спортивного вдосконалення в гімнастиці художній. Під час попереднього відбору тренер-викладач розглядає показники фізичного розвитку та особливості статури, вроджені якості, розвиток фізичних якостей, а саме: гнучкості, швидкісно-силових якостей (стрибучість), розвиток координації і вестибулярної стійкості. Під час проміжного відбору оцінюються можливості досягнення високої майстерності в конкретних видах спортивних змагань із гімнастики художньої – індивідуальні або групові програми. Основний відбір служить для оцінки перспектив досягнення результатів міжнародного класу в конкретних видах спортивних змагань із гімнастики художньої (індивідуальні або групові програми). Завершальним етапом є відбір до національної збірної команди за індивідуальними або груповими програмами. Рішення відбору приймають і розглядають тренери збірної команди.

6. Вікові особливості спортивної підготовки

Кожний організм відповідно до законів спадковості та під впливом зовнішнього середовища розвивається індивідуально (табл. 3).

З урахуванням поступового розвитку органів та систем організму змінюють обсяг і спрямування навчально-тренувальних занять.

Таблиця 3

Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів

Вік	Вікові особливості	Методичні особливості навчально-тренувального процесу
5–6 років	У віці 5–6 років дитина за рік може вирости на 7–10 см. Протягом шостого року життя в дітей швидко збільшуються довжина кінцівок, ширина таза й плечей. Розвиток опорно-рухової системи дитини до 5–6 років ще не завершено. До шести років у дитини добре розвинені великі м'язи тулуба й кінцівок, але як і раніше слабкі дрібні м'язи, особливо рук. Тому діти відносно легко засвоюють завдання на ходьбу, біг, стрибки, але ускладняються у виконанні вправ, що вимагають роботи дрібних м'язів. Розвиток вищої нервової діяльності характеризується прискореним формуванням ряду морфофізіологічних ознак	
	У дітей 5–6 років динамічні стереотипи, що становлять біологічну основу навичок і звичок, формуються досить швидко, але перебудова їх ускладнена, що теж свідчить про недостатню рухливість нервових процесів	
	Унаслідок прискореного зростання рук, і особливо ніг, змінюються пропорції тіла. Змінюється постава, чіткіше виражена мускулатура; в результаті розвитку дрібних м'язів кисті і пальців покращується координація рухів та здатність до точного виконання технічних елементів	У цей період відзначається підвищена ефективність вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, гнучкості, удосконалення техніки. Навчально-тренувальне заняття буде більш ефективним, якщо співпадає з сенситивними періодами розвитку фізичних якостей
	Вдосконалюється точність рухів. До кінця дошкільного періоду скелет дитини стає більш міцним, тому дитина може виконувати різні рухи, які вимагають гнучкості, пружності, сили	
7–9 років	Це вік інтенсивного зростання і розвитку всіх функцій та систем організму дітей. Висока рухова активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для регулярних занять спортом	
	Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний, недостатньо міцний	Розвиток гнучкості має бути цілеспрямованим, але обережним

Продовження таблиці 3

Вік	Вікові особливості	Методичні особливості навчально-тренувального процесу
	Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів, великі м'язи розвиваються швидше дрібних, тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів, утруднені дрібні й точні рухи	За умови переваги в навчально-тренувальних заняттях значних амплітудних рухів потрібно невеличкими дозами давати дрібні та точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів
	Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової систем – недосконалі	Навантаження мають бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності, носити дрібний характер
	Хребетний стовп відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів	Велику увагу приділяти формуванню правильної постави
	Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15–20 хв	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість різноманітних вказівок – обмеженою
	Особливо великою є роль наслідувального та ігрового рефлексів	Основні методи – наочний з ідеальним показом, ігровий
	Антропометричні розміри на третину менші, ніж у дорослих	Доцільним є застосування пропорційно зменшених розмірів предметів
9–10 років	Розвиток дітей у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно. Поступово мають підвищуватися тренувальні вимоги. Практично все, що сказано про попередній вік дітей, стосується і цього, але є й певна своєрідність	
	Початок активного росту, суглоби ще рухливі, але поступово зміцнюються. Висока здатність до розвитку гнучкості й координації, потреба у позитивній мотивації.	Поєднання розвитку гнучкості з поступовим нарощуванням сили та координації. Навчання складнішим елементам, контроль навантаження, профілактика травм.
	Відбуваються істотні зміни рухових функцій. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, тому створюються найсприятливіші передумови для навчання і розвитку фізичних якостей	Потрібно ефективно використовувати цей період для навчання нових, у тому числі складних рухів, а також активізувати роботу з розвинення спеціальних фізичних якостей, особливо гнучкості, спритності, швидкості
	Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення	Усе більшого значення в навчанні мають набувати словесні методи

Продовження таблиці 3

Вік	Вікові особливості	Методичні особливості навчально-тренувального процесу
	Силові та статичні вправи викликають швидке стомлення, краще сприймаються короткочасні швидкісно-силові вправи	У процесі навчально-тренувальних занять доцільно дотримуватись швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
11–15 років	З точки зору фізіології, підлітковий вік – період статевого дозрівання. Дитячий організм перебуває в так званому «пубертатному стрибку»: високі темпи зростання всіх його органів; кісткова система також визначається різким зростанням (за рік діти зростають на 8–10 см); підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму, збільшуються загальна маса та сила м'язів, проте, їхні можливості на 25–35% нижче, ніж у дорослих. З боку серцево-судинної системи мають місце певні зміни: збільшується об'єм серця; МСК досягає 45–60 мл/кг/хв; кров'яний тиск – 100–120 мм рт. ст. У більшості спортсменів цього віку ЧСС дорівнює 70–80 уд./хв, а за великого навантаження – 195–200 уд./хв з тривалим періодом відновлення	
	Спостерігається прискорене зростання довжини й ваги тіла, відбувається формування постаті	Щоб уникнути надмірного підвищення зросту і ваги тіла, треба неухильно, проте обережно підвищувати тренувальні навантаження, а також доцільно проведення медичного обстеження
	Здійснюється перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей	Можна засвоювати нові та складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові здібності
	Нерівномірність у розвитку серцево-судинної системи призводить до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої стомлюваності	Потрібно обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль
	У поведінці відзначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не є адекватними до подразників, що їх викликали	Потрібна спокійна доброзичлива обстановка для навчально-тренувальної роботи
16 років і старші	Для юнацького віку характерним є високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці очікують найвищих спортивних результатів	

ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1. Комплектування та наповнення груп

Наповнення навчальних груп і режим навчально-тренувальної роботи у гімнастиці художній відповідно до років навчання ґрунтується на системі багаторічної підготовки спортсменів.

Навчально-тренувальний процес у ДЮСШ, ШВСМ та ЗСОСП регламентується відповідними положеннями та актами законодавчого порядку, передбаченими для закладів фізичної культури і спорту такого типу (табл. 4–6).

Таблиця 4

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп з гімнастики художньої в дитячо-юнацьких спортивних школах

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й більше 1-го року	5 6–7	12 10	6 8	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП
Групи базової підготовки				
1-й 2-й 3-й більше 3-х років	8 9 10 11–12	8 8 6 6	12 14 18 20	ІІІ розряд ІІ розряд ІІ – І розряд І розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й 2-й більше 2-х років	13 14 15	5 4 4	24 26 28	І розряд – КМСУ КМСУ За програмою МСУ
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
весь строк	16	3	32	КМСУ – МСУ МСУ МСУМК

Примітки: 1. До груп початкової підготовки та базової підготовки першого – третього року навчання в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти на 1–2 роки молодші, які мають певні здібності, за наявності медичної довідки про стан здоров'я.

2. До груп базової підготовки четвертого – п'ятого року навчання, груп спеціалізованої підготовки та груп підготовки до вищої спортивної майстерності можуть зараховуватися

вихованці на 1–2 роки молодші за умови виконання ними вимог, визначених навчальною програмою з гімнастики художньої, за наявності медичної довідки про стан здоров'я та рішенням тренерської ради.

3. До груп відділень з гімнастики художньої в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти за віком, що перевищує мінімальний, які мають відповідні фізичні дані, здібності та рівень фізичної підготовленості, з урахуванням виконання контрольних нормативів загальної та спеціальної фізичної підготовки, визначених для групи (етапу) підготовки.

4. За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищої спортивної майстерності спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України з гімнастики художньої, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Таблиця 5

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у школах вищої спортивної майстерності

Група	Рік навчання	Мінімальний вік учнів-спортсменів для зарахування, років	Мінімальна кількість учнів-спортсменів у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Результат виступу на офіційних спортивних змаганнях
Спортивного удосконалення	1-й	14	5	24	1, 2 ЧО 1–6 ЧУ (відповідна вікова група) 1–3 МЗ 1–8 ЧЄ/ЧС (відповідна вікова група)
	2-й	15	4	26	1–6 ЧУ (відповідна вікова група) 1–3 МЗ 1–8 ЧЄ/ЧС (відповідна вікова група)
	більше 2-х років	16	4	28	1–6 ЧУ 1–3 МЗ/КУ 1–8 ЧЄ/ЧС
Вищої спортивної майстерності	весь строк	17	3	32	1–16 ОІ 1–12 ЄІ/ЮОІ/ЧС 1–8 ЧЄ/КС/ГП 1–6 ВІ/КЄ 1–3 ЧУ 1, 2 КУ

Примітка: за наявності у складі групи спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України з гімнастики художньої (основний, кандидат або резерв), затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки може бути збільшено до 36 годин.

Таблиця 6

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчально-тренувальних груп у закладах спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Клас, курс	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки
6	6	24	І розряд
7	4	27	І розряд
8	4	27	І розряд – КМСУ
9	4	27	КМСУ
10	3	32	КМСУ
11 (12)	3	32	КМСУ
І	2	32	МСУ
ІІ	2	32	МСУ
ІІІ	2	32	МСУ

2. Засади організації навчального-тренувального процесу

Навчально-тренувальна діяльність та спортивна робота в ДЮСШ, ШВСМ, ЗСОСП здійснюється з урахуванням вимог Всесвітнього Антидопінгового Кодексу та Антидопінгових правил Національного антидопінгового центру.

Свою діяльність ДЮСШ проводить відповідно до наданої категорії у встановленому чинним законодавством порядку. Режим щоденної роботи ДЮСШ визначається розкладом занять, що затверджується на навчальний рік директором, правилами внутрішнього трудового розпорядку та колективним договором.

Навчальний рік у ДЮСШ починається з 1 вересня і триває 52 тижні. Увесь навчально-тренувальний процес розрахований на ведення роботи: в умовах спортивної школи – 46 тижнів, в умовах спортивно-оздоровчого табору та/або за індивідуальними планами спортсменів на період їх активного відпочинку – 6 тижнів. Спортивно-оздоровчі табори організовуються на власній або орендованій базі у канікулярний період для забезпечення безперервності навчально-тренувального процесу та активного відпочинку спортсменів.

У ШВСМ і ЗСОСП навчально-тренувальний процес також триває 52 тижні. Основна частина підготовки здійснюється на базі цих закладів, а її решта – під час спортивно-оздоровчих таборів (для ЗСОСП), навчально-тренувальних зборів та участі у спортивних змаганнях. Навчальні плани формуються з урахуванням необхідності досягнення високих результатів на національному та міжнародному рівнях. У ЗСОСП та ШВСМ передбачено можливість гнучкого планування підготовчого процесу, що включає індивідуальні та групові тренування, спеціальну фізичну підготовку, відновлювальні заходи та інші складові, спрямовані на формування спортсменів високої кваліфікації.

До організації навчально-тренувального процесу, крім основного тренера-викладача, одночасно можуть залучатися тренери-викладачі з хореографії, що

забезпечує розвиток артистичності, виразності рухів та вдосконалення танцювальної техніки спортсменів відповідно до вимог художньої гімнастики.

Для проведення навчально-тренувальних занять та створення безпечних умов підготовки спортсменів необхідно забезпечити наявність відповідного спортивного обладнання, інвентарю, а також спортивного одягу і спеціального взуття, які відповідають специфіці виконання вправ у художній гімнастиці. Перелік необхідного спортивного обладнання та інвентарю, а також спортивного одягу, спеціального взуття та інвентарю індивідуального користування із зазначенням строків їх використання наведено в додатках 1 і 2.

Під час проведення навчально-тренувальних занять слід дотримуватися правил техніки безпеки, спрямованих на збереження життя і здоров'я спортсменів, профілактику травматизму та створення безпечних умов для занять художньою гімнастикою. Детальні вимоги щодо техніки безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять наведено в додатку 3.

3. Планування спортивної підготовки у гімнастиці художній

Навчально-тренувальна робота в ДЮСШ, ШВСМ, ЗСОСП проводиться згідно з орієнтовним річним навчальним планом, який складається на календарний навчальний рік (табл. 7). Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки подано в таблиці 8.

Таблиця 7

Орієнтовний річний навчальний план за видами підготовки для груп ДЮСШ, ШВСМ, ЗСОСП, години

№ з/п	Види підготовки	Групи											
		ПП		БП				СП, СУ				ПВСМ, ВСМ	
		Рік навчання											
		1-й	більше 1-го року	1-й	2-й	3-й	більше 3-х років	1-й	2-й		більше 2-х років	увесь строк (32 год на тиждень)	увесь строк (36 год на тиждень)
		Класи та курси навчання у ЗСОСП											
								6 клас		7–9 класи		10, 11 (12) класи, I–III курси	
1.	Теоретична	8	8	10	12	14	16	18	24	24	24	30	47
2.	Загальна фізична	60	70	83	100	120	144	166	178	180	192	192	195
3.	Спеціальна фізична	42	52	69	100	120	140	168	174	160	173	184	182
4.	Рухова підготовка (акробатика, хореографія)	58	70	90	102	112	124	144	168	176	180	183	193
5.	Техніко-тактична	140	212	368	408	564	610	734	788	842	865	1020	1090
Змагальна практика проводиться згідно з календарним планом спортивних змагань													
6.	Виконання контрольних нормативів	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6	12	76
7.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	12	14	16	16	43	89
8.	Лікарський контроль	За графіком											
	Загальна кількість годин:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1404	1456	1664	1872

Таблиця 8

Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки для груп ДЮСШ, ШВСМ, ЗСОСП, години

№ з/п	Теми	Групи											
		ПП		БП				СП, СУ				ПВСМ, ВСМ	
		Рік навчання											
		1-й	більше 1-го року	1-й	2-й	3-й	більше 3-х років	1-й	2-й		більше 2-х років	увесь строк (32 год на тиждень)	увесь строк (36 год на тиждень)
		Класи та курси ЗСОСП											
							6 клас		7–9 класи			10, 11 (12) класи, I–III курси	
1.	Олімпійський рух в Україні	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	4
2.	Історія гімнастики художньої в Україні	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	4
3.	Сучасний розвиток гімнастики художньої в Україні	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3
4.	Анатомія та фізіологія людини. Фізіологія спорту	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	4
5.	Основні положення гігієни та гігієни фізичного виховання	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	4
6.	Лікарсько-педагогічний контроль. Профілактика травм і захворювань, перша медична допомога. Засоби відновлення в спорті	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	4
7.	Термінологія гімнастики художньої, правила проведення спортивних змагань	1	1	1	2	1	2	2	3	3	3	3	5
8.	Фізіологічні аспекти спортивного тренування	-	-	1	1	1	1	1	2	3	3	3	5
9.	Основні положення системи спортивного тренування в гімнастиці художній	-	-	1	2	2	2	3	4	4	4	4	5
10.	Побудова навчально-тренувального процесу	1	1	1	1	2	2	3	4	4	4	4	5
11.	Основні аспекти антидопінгової діяльності	–	–	–	–	–	–	1	1	1	1	4	4
Загальна кількість годин:		8	8	10	12	14	16	18	24	24	24	30	47

4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи

Облік у роботі тренера-викладача – це отримання, обробка, систематизація та аналіз показників, що відображають процес підготовки спортсменів. Основними документами обліку є: журнал обліку навчально-тренувальних занять, щоденник спортсмена, особиста картка спортсмена, протоколи спортивних змагань, карточки обстеження тощо.

Обліку підлягають такі дані: відвідування навчально-тренувальних занять; обсяг та характер тренувального навантаження; об'єктивні показники спортсмена, показники самоконтролю, контрольного тестування, лікарського огляду; результати контролю окремих сторін підготовленості та результати в спортивних змаганнях; особливості змагальної діяльності спортсменів; умови спортивної підготовки. Контроль найчастіше використовується для оцінки ефективності процесу спортивної підготовки, участі в спортивних змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

У системі контролю навчально-тренувального процесу виділяють такі види:

оперативний – контроль дій спортсмена, його стану в процесі виконання вправ, в індивідуальному занятті, у процесі спортивних змагань або в період відновлення;

поточний – контроль стану спортсмена після серії навчально-тренувальних занять, тренувальних або змагальних мікроциклів;

етапний – контроль та оцінка стану спортсмена після певного періоду тренувального або річного циклу підготовки.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю:

1. Самоконтроль спортсмена;
2. Лікарський (медико-біологічний) контроль;
3. Педагогічний контроль;
4. Науково-методичний контроль.

Самоконтроль. Мета – оперативний контроль за динамікою функцій та реакцій організму на тренувальне навантаження. Основні параметри, що реєструються: частота пульсу, самопочуття, якість сну, апетит, вага. Усі параметри заносяться в щоденник спортсмена. У процесі навчально-тренувальних занять спортсменам необхідно навчитися контролювати свій стан, спостерігати за всіма змінами, відмічати досягнення, попереджати можливі несприятливі явища. Щоденникові записи самоконтролю дозволяють з високою мірою об'єктивності судити про такі важливі комплексні показники, як фізичний стан і фізичний розвиток. Основне місце в програмі систематичного самоконтролю та щоденникових записів займають оцінка та фіксація суб'єктивних відчуттів і вражень.

Медико-біологічний контроль. Завдання медичного забезпечення: діагностика спортивної здатності дитини до навчально-тренувальних занять гімнастикою, оцінка її перспективності, функціонального стану; контроль за перенесенням навантажень під час навчально-тренувальних занять; оцінка адекватності засобів і методів тренування під час навчально-тренувальних зборів; санітарно-гігієнічний контроль за

місцем навчально-тренувальних занять та умовами проживання спортсменів, профілактика травм і захворювань, надання медичної допомоги, лікування спортсменів (табл. 9).

З цією метою проводяться початкові обстеження, поглиблене та етапне обстеження, лікарсько-педагогічне обстеження під час навчально-тренувальних занять. Цю роботу виконує лікар ДЮСШ, ШВСМ, ЗСОСП, який працює в тісному контакті із закладом надання лікарсько-фізкультурної допомоги, кабінетом медичного огляду поліклініки, тренерами-викладачами.

Вступники до ДЮСШ надають медичні довідки про стан здоров'я та допуск до занять спортом. Двічі на рік спортсмени мають пройти поглиблене обстеження. Окрім того, обстеження проводяться перед і після спортивних змагань.

Особливої уваги потребують спортсмени, які перенесли захворювання чи травму. Лікар повинен робити аналіз даних, отриманих під час обстежень, а також у динаміці їх розвитку. Велика роль належить медичним профілактичним засобам. Доцільно провадити курси ультрафіолетового опромінювання, надавати батькам рекомендації щодо раціонального харчування та розкладу навчально-тренувальних занять. З метою діагностики функціональної підготовленості спортсменів можуть використовуватися різноманітні тести.

Педагогічний контроль. Мета – визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психічної підготовленості, результатами змагальної діяльності.

Науково-методичний контроль. Здійснюється на рівні збірних команд країни спеціалістами комплексних наукових груп. Його мета – комплексне обстеження спортсменів з використанням педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для оцінки підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

Таблиця 9

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, виявлення відхилень від норми, надання рекомендацій з профілактики та лікування	Комплексне надання лікарсько-фізкультурної допомоги, обстеження у фахівців, проведення електрокардіографії з пробами на специфічне навантаження, здача аналізів

Продовження таблиці 9

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
	2. Оцінка спеціальної тренованості та розробка індивідуальних рекомендацій щодо вдосконалення навчально-тренувального процесу	Комплексне надання лікарсько-фізкультурної допомоги, обстеження у фахівців, проведення електрокардіографії з пробами на специфічне навантаження, здача аналізів, оцінка фізичного розвитку та функціонального стану організму, визначення рівня спеціальної тренованості, складання індивідуальних рекомендацій для оптимізації навчально-тренувального процесу.
Етапне	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників, виявлення залишкових явищ після травм та захворювань	Надання лікарсько-фізкультурної допомоги за призначенням лікаря-терапевта, електрокардіографія. Здача аналізів
	2. Перевірка ефективності рекомендацій та їх корегування	Ведення щоденника тренувань спортсмена, журнал обліку травм лікаря
	3. Оцінка функціональної підготовленості після етапів підготовки. Розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу	
Щомісячне	1.Оперативний контроль за функціональним станом спортсменів, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів і методів тренування	Експрес-контроль до, під час та після навчально-тренувальних занять, що виконується лікарем та тренером-викладачем: візуальне спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, тепінг-тест, координаційні проби, проби на рівновагу
	2. Виявлення відхилень у стані здоров'я та вчасне призначення лікувально-профілактичних засобів	Огляд лікаря, контроль основних показників, при потребі – направлення на додаткові обстеження та застосування профілактичних засобів.

ІІІ. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

1. Групи початкової підготовки

1.1. Організація та методика спортивного відбору

Первинний відбір у гімнастиці художній збігається з комплектуванням груп початкової підготовки (вік дітей 5–7 років). Оцінка конституційних особливостей дитини є одним з основних критеріїв первинного відбору. Перевага віддається дівчаткам м'язово-астенічного типу, з вузьким тазом, тонкою кісткою і подовженою формою м'язів. Первинний відбір служить для формування початкового уявлення про рухові дії і встановлення доцільності спортивного вдосконалення в гімнастиці художній.

Критерії відбору до груп початкової підготовки: оптимальний вік початку занять спортом; стан здоров'я; антропометричні показники (зріст, вага, пропорції тіла, форма хребетного стовпа і грудної клітини, будова таза і ніг, розміри стопи); рівень прояву рухових якостей, обумовлених природними задатками; мотивація до занять; освоєння технічних елементів і оцінка координаційних можливостей.

Основні завдання навчання у групах початкової підготовки:

зміцнення здоров’я і подальше фізичне вдосконалення;

формування навичок та умінь у «школі гімнастики», всебічна фізична підготовка;

створення функціональної бази для спортивної спеціалізації в гімнастиці художній;

виховання стійкої зацікавленості до занять гімнастикою художньою.

1.2. Основний матеріал

Вирішення зазначених завдань у навчально-тренувальних заняттях здійснюються шляхом комплексного використання засобів загальної (у межах 75–80%) і спеціальної (20–25%) фізичної підготовки. На другому році навчання зростає обсяг навантаження спеціальної підготовки та становить (30–35%).

Теоретична підготовка

У групах початкової підготовки теоретична підготовка проводиться у формі бесід, розповідей, повідомлень про особливості навчально-тренувального процесу. Демонструються кінофільми, фотографії, спортивні змагання з гімнастики художньої на першість школи, міста, України, Олімпійських ігор.

Фізична підготовка

Для вдосконалення загальної фізичної підготовленості використовуються вправи з різних видів спорту за умов доцільного їх відбору та раціональної методики застосування. У процесі підготовки спортсменами засвоюється арсенал стройових, загальнорозвиваючих вправ для рук, ніг, тулуба, з

предметами і без предметів, вправ на розвиток гнучкості, спритності, сили, витривалості, координацію рухів. Використовуються рухливі та спортивні ігри, естафети та інші засоби загального фізичного розвитку (табл. 10).

Спеціальна фізична підготовка. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи для спрямованого розвитку фізичних якостей. СФП складається з трьох основних розділів: розвиток витривалості; швидкісно-силових і силових якостей; розвиток гнучкості. Для формування базових фізичних якостей спортсменів початкової підготовки – координації, гнучкості, сили, швидкості, стрибучості, рівноваги та витривалості – застосовуються спеціально підібрані комплекси вправ. Орієнтовні комплекси для розвитку цих фізичних якостей наведено в додатках 8–14.

Тренер-викладач визначає критерії музикальності відповідно до середніх вікових показників розвитку дитини: вміння передавати характер мелодії, самостійно починати і закінчувати рух разом з музикою, змінювати рух на кожну частину музики, виразність, емоційність, танцювальність, загальну культуру рухів. У процесі підготовки проводиться тестування з використанням контрольних тестів.

Контрольні тести для оцінки спеціальної фізичної підготовки:

1. Розвиток витривалості: стрибки на скакалці за 30 с; біг без зупинки протягом 3 хв у рівномірному темпі.

2. Швидкісно-силові та силові якості: підскоки на місці на одній нозі (10 с, кожна нога окремо); присідання за 30 с; утримання положення «ластівка» (баланс) на одній нозі (в секундах).

3. Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи (торкання пальців/підлоги); передній шпагат (оцінюється глибина посадки); прогин у спині з положення лежачи (руки назад – дістають ноги чи ні).

Таблиця 10

Навчально-тренувальне заняття із загальної фізичної підготовки

Частина заняття	Зміст заняття	Навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
І підготовча	Біг	0,5 км	мала	Темп рівномірний
	Загально-розвиваючі вправи	15 хв	мала	Для усіх груп м'язів. Ходьба, біг: звичайний, на півпальцях, з високим підніманням колін, на прямих ногах, з відведенням прямих ніг назад, згинаючи ноги назад, спиною вперед, на місці, з прискоренням

Продовження таблиці 10

Частина заняття	Зміст заняття	Навантаження		Методичні вказівки
		Обсяг	Інтенсивність	
II основна	Колова форма тренування	40 хв	середня	Стійки струнко і вільно, повороти – ліворуч, праворуч, кругом. Шикування в шеренгу та колону, перешикування. Фігурне маршірування: обхід, протихід, «змійка», по діагоналі. Гімнастичний крок: на півпальцях, п'ятках, зовнішніх боках стопи, перекатом з п'ятки на півпальці і на всю стопу; приставний крок вбік, вперед, назад; з високим підніманням коліна зігнутої ноги, махом прямої ноги вперед або назад; крок у напівприсіді або присіді, крок випадом, танцювальні кроки
III заключна	Рухливі ігри	15 хв	середня	Ходьба із зміною темпу; ходьба в чергуванні з бігом, із стрибками (кроком) і подоланням перешкод; біг із зміною темпу і з прискоренням; біг на швидкість (20-30 м) з високого старту; стрибки в довжину з місця і з розбігу; стрибки у висоту з місця і з розбігу
	Підбиття підсумків заняття	3 хв		Аналіз заняття, підрахування пульсу

Технічна підготовка

Початкова технічна підготовка за видами багатоборства складається з освоєння підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів.

Вправи без предмета. Для рук: піднімання й опускання рук уперед, угору, назад, у сторони; рухи прямими і зігнутими руками у різному темпі; колові рухи руками в лицьовій, бічній, горизонтальній площинах (одночасні, почергові, послідовні); згинання та випрямлення рук з різних положень, у різному темпі, згинання та розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві, в упорі лежачи, назад, під час згинання рук, підтягування у висі лежачи, у різних хватах, у змішаних висах, у висі. Кола руками з різних вихідних положень у лицьовій і бічній площинах (одночасні, почергові, послідовні), без обтяжень і з обтяженнями. Ривкові й пружинні рухи руками і тулубом з максимальною амплітудою, з різних положень і в різних напрямках, зі зміною темпу.

Нахили з поворотами тулуба: нахили вперед і назад з поворотами тулуба в різних стійках, сидячи на підлозі, гімнастичній лавці. Кругові рухи тулубом: у стійці ноги нарізно, у стійці на колінах, ноги разом, з набивними м'ячами (вага 1–3 кг) та іншими обтяженнями. Піднімання тулуба з положення лежачи на животі (спині) на підлозі (лавці) без обтяжень і з обтяженнями, ноги закріплені на гімнастичній стінці або утримуються партнером. Піднімання ніг і тулуба до прямого кута та ін. Утримання тулуба в різних положеннях (нахилах, із закріпленими ногами).

Для ніг: згинання та розгинання стоп і кругові рухи стопою. Напівприсідання і присідання в повільному темпі; те ж на одній нозі з одночасним підніманням іншої вперед або в сторону (з опорою і без опори). Випади вперед, назад, в сторону, вперед – назовні. Пружні напівприсідання у випаді в поєднанні з поворотом кругом. Стрибки на двох ногах, одній нозі, з однієї ноги на іншу, стрибки присідаючи, стрибки через гімнастичну лаву (серіями разом, поштовхом обома ногами або однією). Махи ногами з опорою руками на гімнастичну стінку та без опори руками. Рухи ногою в горизонтальній площині (з в.п. стійка на одній, інша вперед донизу) в сторону, назад, в сторону, вперед у різному темпі. Піднімання ніг у різних вихідних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи, у висі, упорах; те ж саме з обтяженнями, долаючи опір. Утримання ніг у різних положеннях (вперед, в сторону, назад).

Психологічна підготовка

Невід'ємний компонент загальної виховної роботи, переважно скерована на виховання дисциплінованості, охайності, старанності та відповідальності. Практична реалізація психологічної підготовки спортсменів здійснюється шляхом застосування різних засобів, методів і методичних заходів.

Формуванню мотивації до навчально-тренувальних занять з гімнастики художньої сприяють: організація спортивних свят; пошук цікавих ритуалів, розвинення традицій команди; підвищення емоційності тренувань шляхом урізноманітнення засобів, ігор, парних і групових вправ. Вольові якості виховуються у процесі ігор.

1.3. Методи та засоби навчально-тренувальних занять

Виховна робота – невід'ємна частина навчально-тренувального процесу, метою якої є формування особистості громадян України, проводиться у процесі навчально-тренувальних занять, спортивних змагань, оздоровчих заходів (літнього спортивно-оздоровчого табору), а також у позанавчальний час за участю батьків.

Під час перших років навчально-тренувального процесу потрібно закласти основу фізичної підготовленості, яка тут і далі створюється завдяки заняттям із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вирішення основних завдань, на які зорієнтований навчально-тренувальний процес, має здійснюватися під час проведення різноманітних рухливих спортивних ігор та естафет, причому це питання не тільки розвитку фізичних, але й психічних здібностей, потрібних для досягнення успіху в подальших спортивних змаганнях.

1.4. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки

Таблиця 11

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	1	1	-	1	1	1	-	-	1	1	-	8
2.	Загальна фізична	5	4	5	5	5	4	4	5	5	6	6	6	60
3.	Спеціальна фізична	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	42
4.	Рухова підготовка (акробатика, хореографія)	4	4	5	6	5	5	5	5	5	5	5	4	58
5.	Технічна	10	12	12	10	12	12	12	12	12	12	12	12	140
6.	Виконання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Загальна кількість годин:		25	25	26	25	26	26	26	26	28	27	27	25	312

Таблиця 12

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	1	1	-	1	1	1	-	-	1	1	-	8
2.	Загальна фізична	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	70
3.	Спеціальна фізична	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	52
4.	Рухова підготовка (акробатика, хореографія)	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	70
5.	Технічна	17	17	18	18	17	18	18	18	18	17	18	18	212
6.	Виконання контрольних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Загальна кількість годин:		34	34	36	34	34	35	36	35	35	34	35	34	416

1.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Спортивні змагання посідають особливе місце в річному макроциклі підготовки спортсменів. Спортивні змагання організуються відділеннями ДЮСШ святково, із залученням батьків дітей. Бажано, щоб кожен учасник спортивних змагань отримав пам'ятний сувенір, а переможці – грамоти та призи.

1.6. Система контролю

Контроль за якістю навчання здійснюється на підставі результатів комплексного лікарсько-медичного обстеження, виконання контрольних вправ із загальної та спеціальної фізичної, а також технічної підготовки. Медичне обстеження і складання контрольних нормативів проводять на початку і в кінці навчального року. Показники виконання нормативів із ЗФП на початку навчального року треба розглядати як «вхідний контроль». Складання контрольних нормативів має проходити у формі спортивних змагань і привчати спортсменів до умов суперництва в навчально-тренувальних заняттях з гімнастики художньої.

1.7. Контрольні нормативи з фізичної підготовки

Таблиця 13

Контрольні нормативи для груп початкової підготовки 1-го року навчання

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Гнучкість	В.п. – сід, ноги разом, нахил вперед. Фіксація положення 5 с	«5» – щільна складка, коліна прямі «4» – при нахилі вперед кисті рук виходять за лінію стоп, коліна прямі «3» – при нахилі вперед кисті рук на лінії стоп, коліна прямі
Гнучкість	В.п. – лежачи на животі нахил назад в упорі на руках зі згинанням ніг. Вимірюється відстань між чолом і стопами	«5» – дотик стопами чола «4» – до 5 см «3» – 6–10 см Під час виконання руху коліна обов'язково разом

Продовження таблиці 13

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Гнучкість: рухливість хребетного стовпа	Міст на колінах В.п. – стійка на колінах: 1 – нахил назад до підлоги 2, 3 – фіксація положення 4 – в.п.	«5» – щільна складка, лікті прямі, коліна разом «4» – недостатня складка, зігнуті руки «3» – недостатня складка в нахилі, зігнуті руки, коліна нарізно
Гнучкість: рухливість кульшових суглобів	Шпагат з підлоги – правий, лівий, поперечний	«5» – щільний дотик «4» – 1–5 см від підлоги до стегна «3» – 6–10 см від підлоги до стегна
Координаційні здібності	 Рівновага на одній нозі, іншу зігнути вперед у колінному суглобі, стопа притиснута до коліна опорної ноги, руки в сторони	«5» – утримання положення протягом 5 с «4» – 4 с «3» – 2 с Виконувати з обох ніг
Швидкісно-силові якості	Стрибки на двох ногах	Оцінювання за 5-бальною системою (легкість стрибка, поштовх)

Таблиця 14

Контрольні нормативи для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Гнучкість	В.п. – сід, ноги разом, нахил вперед. Фіксація положення 5 с	«5» – щільна складка, коліна прямі «4» – при нахилі вперед, кисті рук виходять за лінію стоп, коліна прямі «3» – при нахилі вперед кисті рук на лінії стоп, коліна прямі
Гнучкість	В.п. – лежачи на животі «Рибка», нахил назад в упорі на руках зі згинанням ніг. Вимірюється відстань між чолом і стопами	«5» – дотик стопами чола «4» – до 5 см «3» – 6–10 см Під час виконання нахилу коліна обов'язково разом

Продовження таблиці 14

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Гнучкість: рухливість хребетного стовпа	Міст на колінах В.п. стійка на колінах: 1 – нахил назад із захопленням руками за п'яти 2, 3 – фіксація положення 4 – в.п.	«5» – щільна складка, лікті прямі, коліна разом «4» – недостатня складка, зігнуті руки «3» – недостатня складка в нахилі руками до підлоги
Гнучкість: рухливість кульшових суглобів	Шпагат з опори висотою 15 см – (правий, лівий, поперечний)	«5» – щільний дотик «4» – 1–5 см від підлоги до стегна «3» – 6–10 см від підлоги до стегна
Координаційні здібності	 Рівновага на одній нозі, іншу зігнути вперед у колінному суглобі, стопа притиснута до коліна опорної ноги, руки в сторони	«5» – утримання положення протягом 6 с «4» – 4 с «3» – 2 с Виконувати з обох ніг
Швидкісно-силові якості	Стрибки на двох ногах	Оцінювання за 5-бальною системою (легкість стрибка, поштовх)

2. Групи базової підготовки

2.1. Організація та методика спортивного відбору

Важливими показниками відбору в групах базової підготовки поряд з вимогами із ЗФП і СФП є технічна майстерність, особистісно-психологічні якості спортсменів, темпи зростання спортивної майстерності (за рахунок яких зусиль досягнутий певний ступінь підготовленості). Перспективними вважаються спортсмени, які змогли досягти значного прогресу шляхом різнобічних навчально-тренувальних занять.

У групах базової підготовки вирішуються завдання: зміцнення здоров'я; різнобічний розвиток фізичних можливостей організму; подальше формування рухових навичок та їхнє вдосконалення; закріплення стійкої зацікавленості до багаторічного вдосконалення. Відбувається закріплення набутих навичок та умінь, здійснюється подальше вдосконалення спеціальних фізичних якостей (швидкості, гнучкості, витривалості, спритності, сили).

2.2. Основний матеріал

Теоретична підготовка

Включає питання з історії розвитку гімнастики художньої, правил спортивних змагань, виконання елементів. Основні теми теоретичних занять: загальна характеристика навчально-тренувальних занять; засоби та методи

спортивного тренування, особливості фізичної підготовки спортсменів; самоконтроль у процесі навчально-тренувальних занять.

Фізична підготовка

Порівняно з групами початкової підготовки, вправи виконуються з більшою інтенсивністю та в більш складних умовах. Вони переважно спрямовані на функціональний розвиток рухових та інших систем організму, виконуються з предметами та без них.

Основною тенденцією динаміки навантажень має бути поступове збільшення їх обсягу без форсування загальної інтенсивності тренувань з урахуванням вікових особливостей спортсменів. У процесі навчально-тренувальних занять з художньої гімнастики виконувати фізичні навантаження потрібно з визначеною інтенсивністю, що сприяє найбільш ефективній функціональній підготовленості організму.

Для цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей спортсменів груп базової підготовки – координації, гнучкості, сили, швидкості, стрибучості, рівноваги та витривалості – використовуються спеціально розроблені комплекси вправ. Приблизні комплекси для розвитку цих якостей наведено в додатках 8–14.

Таблиця 15

Класифікація інтенсивності тренувальних навантажень на етапі попередньої базової підготовки

Зона інтенсивності	Інтенсивність навантаження	ЧСС, уд./хв
I	мала	до 150
II	середня	151–178
III	велика	179–189
IV	максимальна	190 і більше

На підставі глибокого і всебічного вивчення фізичних якостей та спортивних результатів кожного спортсмена робиться висновок щодо їх перспективності та визначається спортивна спеціалізація: індивідуальні або групові вправи (рис. 1).

Спеціалізація «групові вправи» характеризується послідовністю дій, що відрізняється від індивідуальної підготовки, але будується на базі «школи» гімнастики художньої і не виходить за межі її предметно-змістовної основи.

Формування спеціалізації включає в себе: набір спортсменів для навчально-тренувальних занять з гімнастики художньої; навчання основним елементам «школи» гімнастики художньої без предметів і з предметами без поділу на спеціалізації – індивідуальні та групові вправи, введення спеціальних елементів рухів, характерних для групових вправ; розробку програми підготовки у групових вправах, відповідних програмі спортивних змагань для цього віку спортсменів; визначення перспективних спортсменів, орієнтація навчально-тренувального процесу на виконання переважно програми групових вправ на етапі попередньої

базової підготовки; відбір спортсменів і комплектування команди для участі у спортивних змаганнях на цьому етапі спортивної підготовки (рис. 1).



Рис. 1. Структурна схема формування спеціалізації «групові вправи» в гімнастиці художній

Етап попередньої базової підготовки припадає на період, коли вже завершується формування усіх функціональних систем, що забезпечують високу працездатність. Спеціальна підготовка зростає за рахунок збільшення часу, що відводиться на спеціальні підготовчі та змагальні вправи. Проводиться проміжний відбір. На етапі попередньої базової підготовки відбувається закріплення навичок та умінь.

Спеціальна фізична підготовка. Обсяг засобів спеціальної підготовки на початку підготовчого періоду складає 18–20% загального навантаження; наприкінці періоду збільшується до 38–40%. У змагальному періоді співвідношення засобів загальної, допоміжної та спеціальної підготовки становить відповідно 20:30:50%. Особлива увага приділяється вихованню високих морально-вольових якостей протягом усього навчально-тренувального процесу.

Технічна підготовка

Основним завданням технічної підготовки є формування раціональної часової, просторової та динамічної структур рухів.

Особливе значення мають поглиблене вивчення та вдосконалення базових елементів середньої і вищої групи труднощів, освоєння специфічних елементів фундаментальної групи і маніпуляцій. Освоєння надскладних і ризикованих елементів, моделювання та виконання елементів і сполук з різних вихідних положень – згинання та розгинання рук, нахили і повороти тулуба, перетягування та ін.

Вправи на гімнастичній лавці – згинання рук з почерговим відведенням ніг назад; нахили з різними положеннями рук, піднімання ніг і нахили тулуба; стрибки з лави вправо, вліво, ноги нарізно, ноги разом.

Вправи на гімнастичній стінці: стоячи обличчям (боком, спиною) до стінки – почергові махи ногами; нахили до торкання руками підлоги; у висі спиною до стінки на верхній рейці – піднімання зігнутих і прямих ніг, кругові рухи ногами, підтягування, пружинні згинання ніг, нахили вперед з махом ногою назад.

Психологічна підготовка

Зростає роль виховання вольових якостей. З цією метою в навчально-тренувальний процес уводяться поступово зростаючі додаткові труднощі, створюється змагальний мікроклімат, формується ідеомоторний образ техніки, а також система спеціальних знань щодо психіки людини, її психічних станів, методів створення потрібного стану. Спортсмени оволодівають прийомами психорегуляції, навчаються зосереджуватися перед спортивними змаганнями. Розвинення психічних процесів здійснюється шляхом впровадження різноманітних фізичних вправ.

Формування мотивації до навчально-тренувальних занять з гімнастики художньої. Побудова в навчально-тренувальному процесі завдань, вирішення яких дозволяє спортсменам відчувати своє постійне вдосконалення; заохочення досягнень (словесні, грамоти, медалі, призи, поїздки); афішування успіхів (стенди з фотографіями, таблиці результатів, плакати з вітаннями, статті з газет, журналів, телевізійні та радіопередачі про спортивні змагання, в яких спортсмен успішно виступив); колекціонування спортсменами будь-яких атрибутів власних досягнень; приклади видатних спортсменів, власний приклад тренера-викладача в оптимізмі, ентузіазмі, вимогливості, упевненості.

Розвинення вольових якостей. Обов'язкова реалізація тренувальної програми та змагальних настанов; впровадження додаткових завдань з

елементами новизни, ризику; проведення навчально-тренувальних занять в ускладнених і незвичайних умовах; участь у спортивних змаганнях з настановою на якісний чи кількісний бік виконання завдання, в ускладнених чи незвичайних умовах; застосування змагального методу; переконування щодо потреби виконання вимог, що ставляться, роз'яснювання їх значення, заохочення за проявлення вольових якостей; догани за виявлену слабкість; бесіди щодо сутності вольових якостей; приклади вольових вчинків спортсменів.

Розвинення спеціалізованих психічних процесів. Психотехнічні ігри, перегляд навчальних фільмів, відеозаписів чи спостереження за виконанням техніки провідних спортсменів, в якому виділяються елементи та зовнішні умови, що потребують концентрації уваги при їх виконанні, проведення ідеомоторного тренування з показом дій під час виконання окремих елементів техніки та цілісного її виконання; вправи з варіюванням просторових, часових та динамічних параметрів виконання.

Регулювання психічних станів. Бесіди, вивчення спеціальної літератури з питань психіки людини, психічних станів, методів психорегуляції; навчання використання засобів саморегуляції психічних станів (переведення думок на спортивну техніку, на образи та явища, що викликають позитивні емоції; самопереконання, самозаспокоєння, самонакази, повне відключення від будь-яких думок та уявлень, довільна регуляція дихання, послідовне розслаблення груп м'язів, чергування напруження та розслаблення окремих груп м'язів; контроль за мімічними м'язами обличчя, рухами; самомасаж, заспокійлива розминка та для активізації – функціональна музика, читання літератури, аутогенне та психорегулювальне тренування).

2.3. Методи та засоби навчально-тренувальних занять

Основними засобами, що використовуються у групах базової підготовки, є загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі вправи.

Методи навчально-тренувальних занять – словесні, наочні та практичні. Усі ці методи застосовуються в різних поєднаннях.

Мета виховної роботи – формування особистості спортсмена, здатного здійснювати підготовку до досягнення високих спортивно-технічних результатів. Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять, спортивних змагань та у вільний від занять час. Моральне виховання спрямоване на формування у спортсменів почуття колективізму, дисциплінованості, гідності, вимогливості до себе, а також культури поведінки у школі та за її межами.

2.4. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки

Таблиця 16

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 1-го року навчання, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	10
2.	Загальна фізична	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83
3.	Спеціальна фізична	5	7	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	69
4.	Рухова підготовка (акробатика, хореографія)	7	7	8	8	7	7	7	8	7	8	8	8	90
5.	Техніко-тактична	30	30	30	30	31	31	31	31	31	31	31	31	368
6.	Змагальна практика	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
7.	Виконання контрольних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Загальна кількість годин:		48	52	52	54	50	51	52	53	54	53	53	52	624

Таблиця 17

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 2-го року навчання, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Загальна фізична	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	9	8	100
3.	Спеціальна фізична	8	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	9	100
4.	Рухова підготовка (акробатика, хореографія)	8	8	9	8	8	9	8	9	9	8	9	9	102
5.	Техніко-тактична	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	408
6.	Змагальна практика	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
7.	Виконання контрольних нормативів	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	6
Загальна кількість годин:		59	59	61	63	59	61	60	60	64	60	61	61	728

Таблиця 18

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки 3-го року навчання, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
2.	Загальна фізична	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3.	Спеціальна фізична	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4.	Рухова підготовка (акробатика, хореографія)	9	9	9	10	9	9	9	9	10	10	9	10	112
5.	Техніко-тактична	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	47	564
6.	Змагальна практика	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
7.	Виконання контрольних нормативів	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	6
Загальна кількість годин:		77	77	78	81	77	77	77	78	81	78	77	78	936

Таблиця 19

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки більше 3-х років навчання, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	16
2.	Загальна фізична	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
3.	Спеціальна фізична	12	12	10	12	12	12	12	10	12	12	12	12	140
4.	Рухова підготовка (акробатика, хореографія)	9	12	9	10	9	9	12	12	12	10	11	9	124
5.	Техніко-тактична	50	50	54	50	50	50	54	52	50	50	50	50	610
6.	Змагальна практика	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
7.	Виконання контрольних нормативів	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	6
Загальна кількість годин:		85	87	87	88	84	84	92	88	90	85	86	84	1040

2.5. Зміст і структура змагальної діяльності

Спортсмени груп базової підготовки всіх років навчання мають брати участь у класифікаційних спортивних змаганнях з гімнастики художньої на

першостях ДЮСШ, міст, областей, спортивних товариств і відомств. У процесі змагальної діяльності спортсмени набувають потрібні техніко-тактичні навички та вміння для успішного виступу у спортивних змаганнях.

2.6. Система контролю

Перевірка загальнофізичної, спеціальної та функціональної підготовки спортсменів здійснюється на підставі результатів виконання ними контрольних нормативів із ЗФП і СФП.

Зміст і методика проведення контрольних іспитів. Контрольні іспити проводяться щорічно наприкінці навчального року. Загальна оцінка підготовленості виводиться на підставі показників за розділами підготовки та результатів участі у спортивних змаганнях. Головний критерій – наявність позитивної динаміки, щорічне поліпшення як сумарного, так і окремих контрольних показників.

З медико-біологічних засобів відновлення: вітамінізація, фізіотерапія, гідротерапія, всі види масажу, сауна. Своєчасне харчування має бути різноманітним і вітамінізованим.

Лікарський контроль. У групах базової підготовки застосовують поглиблене медичне обстеження, етапне, поточне і оперативне обстеження.

2.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Таблиця 20

Контрольні нормативи для груп базової підготовки 1-го року навчання

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Гнучкість: рухливість кульшових суглобів	Шпагат з опори висотою 25 см: 1 – з правої ноги 2 – з лівої ноги 3 – поперечний шпагат	«5» – щільний дотик до підлоги правим і лівим стегном, захоплення двома руками «4» – 1–5 см від підлоги до стегна «3» – 6–10 см від підлоги до стегна

Продовження таблиці 20

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Гнучкість: рухливість хребетного стовпа	«Міст» В.п. – основна стійка  1 – нахил назад з хватом однойменною рукою гомілки 2–7 – фіксація положення 8 – в.п.	«5» – міст із хватом руками за гомілку, щільна складка «4» – міст із хватом руками «3» – міст руки біля п'ят
Силові здібності: сила м'язів спини	 В.п. лежачи на животі: 1 – прогнутися назад, руки на ширині плечей 2 – в.п.	«5» – до торкання ніг, стопи разом «4» – руки паралельно підлозі «3» – руки далі вертикалі
Швидкісно-силові здібності	Виконати 10 разів стрибки з подвійним обертанням скакалки вперед	«5» – 10 разів «3» – 5 разів «4» – 7 разів
Координаційні здібності: статична рівновага	Рівновага «захват» В.п. – стійка, руки в сторони  Махом правої ноги назад, захват різнойменною рукою в кільце, стійка на лівій. Те саме з іншої ноги	Фіксація рівноваги: «5» – 5 с «4» – 3 с «3» – 2 с
Координаційні здібності: статична рівновага	Рівновага в шпагат вперед, в сторону (з рукою), назад.  Виконується з правої і лівої ноги. Фіксація рівноваги – 5 с	«5» – «робоча» нога за плечем «4» – 4 с стопа на рівні голови «3» – 4 с стопа на рівні плеча

Таблиця 21

Контрольні нормативи для груп базової підготовки 2-го року навчання

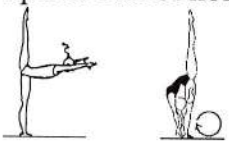
Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Гнучкість: рухливість кульшових суглобів	Шпагат з опори висотою 30 см з нахилом назад: 1 – з правої ноги 2 – з лівої ноги 3 – поперечний шпагат з опори висотою 30 см	«5» – щільний дотик до підлоги правим і лівим стегном, захоплення двома руками «4» – 1–5 см від підлоги до стегна «3» – 6–10 см від підлоги до стегна захоплення тільки однойменною рукою
Гнучкість: рухливість хребетного стовпа	«Міст» В.п. – основна стійка  1 – нахил назад з хватом однойменною рукою гомілки 2–7 – фіксація положення 8 – в.п.	«5» – міст із хватом руками за гомілку, щільна складка «4» – міст із хватом руками «3» – міст руки біля п'ят
Силові здібності: сила м'язів пресу	Сід кутом на підлозі (кут 45°)	«5» – 1 хв «4» – 45 с «3» – 30 с
Швидкісно-силові здібності	Стрибки з подвійним обертанням скакалки	«5» – 50 разів «4» – 30 разів «3» – 20 разів
Координаційні здібності: статична рівновага	Рівновага «хват» В.п. – стійка руки в сторони.  Махом ноги назад, хват різнойменною рукою, стійка на півпальці. Те саме з іншої ноги	Виконується на півпальцях з максимальною амплітудою. Фіксація рівноваги: «5» – 5 с «4» – 4 с «3» – 3 с
Координаційні здібності: статична рівновага	Рівновага в шпагат: вперед, в сторону, назад  Виконується з правої і лівої ноги. Фіксація рівноваги – 5 с	«5» – «робоча» нога вище голови «4» – стопа на рівні плеча «3» – нога на рівні 90°

Таблиця 22

Контрольні нормативи для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання у ДЮСШ, 6, 7 класів у ЗСОСП

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Гнучкість: рухливість кульшових суглобів	Шпагат з опори висотою 30 см з нахилом назад 1 – з правої ноги 2 – з лівої ноги 3 – поперечний шпагат з опори висотою 30 см	«5» – щільний дотик до підлоги правим і лівим стегном, захоплення двома руками «4» – 1–5 см від підлоги до стегна «3» – 6–10 см від підлоги до стегна захоплення тільки однойменною рукою
Гнучкість: рухливість хребетного стовпа	«Міст» В.п. – основна стійка  1 – нахил назад з хватом однойменною рукою гомілки 2–7 – фіксація положення 8 – в.п.	«5» – міст із захватом руками за гомілку, щільна складка «4» – міст із хватом «3» – міст впритул, руки до п'ят 2–6 см від рук до стоп
Силові здібності: сила м'язів пресу	З в.п. лежачи на спині, ноги вгору: 1 – сід кутом, ноги в поперечний шпагат; 2 – в.п.	Оцінюється амплітуда, темп із обов'язковим вертикальним положенням спини під час виконання складки. Виконання за 10 с: «5» – 50 разів «4» – 35 разів «3» – 20 разів
Силові здібності: сила м'язів спини	З в.п. лежачи на животі:  1 – нахил назад, руки на ширині плечей 2 – в.п.	Виконати 10 разів: «5» – до торкання ніг, стопи разом «4» – руки паралельно підлозі «3» – руки далі вертикалі
Швидкісно-силові здібності	Стрибки з подвійним обертанням скакалки	«5» – 100 разів «4» – 50 разів «3» – 30 разів
Координаційні здібності: статична рівновага	Рівновага «хват» В.п. – стійка руки в сторони. Махом правої назад, хват різнойменною рукою, стійка на лівій. 	Те саме з іншої ноги. Виконується на півпальцях з максимальною амплітудою. Фіксація рівноваги: «5» – 5 с «4» – 4 с «3» – 2 с

Продовження таблиці 22

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Координаційні здібності: статична рівновага	Рівновага в шпагат: вперед, в сторону, назад  Виконується з правої і лівої ноги. Фіксація рівноваги 5 с	«5» – «робоча» нога вище голови «4» – стопа на рівні плеча «3» – нога на рівні 90°
Вестибулярна стійкість	Перекид вперед: виконується з правої і лівої ноги 	«5» – демонстрація шпагату, фіксація нахилу «4» – недостатня амплітуда «3» – немає фіксованої кінцівки елемента

3. Групи спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, спортивного удосконалення у ШВСМ, 8–10 класи у ЗСОСП

3.1. Організація та методика спортивного відбору

Умови зарахування до груп спеціалізованої підготовки – відсутність медичних протипоказань щодо подальших навчально-тренувальних занять; мотивація (оцінюється за рейтингом змагальної результативності з урахуванням педагогічних спостережень тренера-викладача та думки спортсмена); сприятлива вікова динаміка спортивних результатів і виконання контрольних нормативів, Класифікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту для присвоєння спортивних розрядів.

Важливими показниками спортивного відбору до груп спеціалізованої підготовки поряд з вимогами ЗФП та СФП є технічна та артистична майстерність спортсменів, їхні особистісно-психологічні якості, темпи зростання спортивної майстерності. Динаміка навантажень у цей період відрізняється поступовим підвищенням обсягу та інтенсивності з кожним черговим циклом підготовки.

3.2. Основний матеріал

Теоретична підготовка

Спортсмени під керівництвом тренерів-викладачів, а також самостійно поглиблюють свої знання з теоретичної і тактичної підготовки.

На цьому етапі також розпочинається ознайомлення спортсменів із основами антидопінгової культури.

Особлива увага приділяється: формуванню розуміння принципів «чистого спорту»; ознайомленню з поняттям допінгу та його наслідками для здоров'я та спортивної кар'єри; інформуванню про заборонені речовини і методи,

відповідно до списку Всесвітнього антидопінгового агентства (ВАДА); обговоренню прав та обов'язків спортсменів під час допінг-контролю; вихованню етичного ставлення до чесної конкуренції та поваги до суперника.

Антидопінгова підготовка спортсменів проводиться у формі лекцій, бесід, перегляду відеоматеріалів, а також участі у просвітницьких заходах, рекомендованих Національним антидопінговим центром України.

Фізична підготовка

На цьому етапі підготовки навички стабілізуються, удосконалюється варіативність дій з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, різних умов і проявів рухових якостей, досягнення високого рівня функціональної підготовленості, а саме: відбувається планомірне зростання тренувальних навантажень, що в 3–4 рази переважають змагальні. Для підвищення рівня фізичної підготовленості спортсмена та розвитку координації, гнучкості, сили, швидкості, стрибучості, рівноваги та витривалості застосовуються спеціально підібрані комплекси вправ. Приблизні комплекси вправ наведено в додатках 8–14.

У період безпосередньої підготовки до спортивних змагань потрібно планувати передзмагальні мікроцикли, в яких передбачається зниження обсягу та специфічний розподіл навантажень. Навчально-тренувальне заняття з великим навантаженням доцільно проводити не пізніше ніж за 5–6 днів до спортивних змагань, а коротке швидкісне – за 2–3 дні, що створює найбільш сприятливі умови для адаптаційних процесів в організмі спортсменів і сприяє підведенню їх до спортивних змагань у стані найкращої підготовленості.

Спеціальна фізична підготовка. Показником удосконалення спеціальної базової технічної підготовленості є підвищення надійності (стабільності) виконання базових елементів. У додатку 6 наведені комплекси вправ СФП (предметної підготовки), що дозволяють перевірити, крім рівня володіння базовими навичками, ступінь функціональної рухової асиметрії, стабільність і варіативність техніки, відповідність стандартам, здатність до роботи в групових вправах, вміння використовувати простір майданчика, робити ритмічні акценти.

Технічна підготовка

На цьому етапі технічна підготовка орієнтована на елементи правил гімнастики художньої, що змінюються кожного олімпійського циклу. Закріплюються вправи на розслаблення м'язів тулуба, м'язів рук і плечового пояса, м'язів шиї, пружинні вправи для тулуба, для рук, для ніг, хвилі тілом, хвилі руками. Удосконалюються вправи на рівновагу, «пасе», передні горизонтальні, вертикальні рівноваги, задня рівновага, динамічні рівноваги, «козак», рівноваги з опорою на різні частини тіла, динамічні рівноваги з рухом або без руху ніг з опорою на різні частини тіла, рівновага з повною хвилею тілом, бокова рівновага, фуете. Велика увага приділяється обертанням (великі обертання виконуються на основі вертикальних і горизонтальних передніх, бічних і задніх рівноваг. Обертання тіла в цих положеннях може досягати 720 градусів і більше. Виконуються повороти круговим помахом і поштовхом, або кроком опорною

ногою). Обертання в задній рівновазі, циркуль вперед, в сторону, назад. Обертання на різних частинах тіла. Стрибки (вертикальні стрибки, без обертання, стрибок зігнувши ноги, вертикальні стрибки з обертанням всього тіла на 180 градусів, а також на 360 градусів; вертикальний стрибок, зігнувши ногу біля коліна, положення «пасе»; «кабріоль» (вперед, в сторону, назад); стрибок «зігнувшись». Стрибки зі зміною ніг в різних положеннях. Перекидний стрибок, ноги в різних положеннях. Стрибки «жете ан турнан» із різними положеннями ніг. «Фуете» з різними положеннями ніг. Стрибки зі зміною ніг, стрибок «батерфляй».

Перелік елементів з предметами, що вивчаються та вдосконалюються на етапі спеціалізованої базової підготовки, відповідає правилам гімнастики художньої.

Тактична підготовка

Тактична підготовка передбачає розробку кількох варіантів виконання найбільш ризикованих елементів і пошук шляхів виправлення можливих помилок.

Спортивна тактика у гімнастиці художній – це способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, що приводить до досягнення поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, спортивному змаганні. Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх виконання) і формами (індивідуальною, груповою, командною).

Тактика діяльності спортсмена під час спортивного змагання передбачає розумові операції, що виражаються в тактичному задумі, і практичні дії, що забезпечують реалізацію цього задуму. Оптимальним є варіант точної відповідності тактичного задуму можливостям спортсмена відносно його технічного, фізичного і психологічного потенціалу. Найефективніші тактичні моделі не будуть повною мірою реалізовані, якщо рівень підготовленості спортсмена не достатній для їх реалізації. І, навпаки, потенційні технічні, фізичні і психологічні можливості спортсмена не знайдуть своєї повної реалізації в діяльності змагання у разі недосконалості тактичного задуму.

Психологічна підготовка

Психологічна підготовка набуває суттєвого значення під час формування правильного відношення до спортивного режиму, великих навантажень. Використання змагального методу та забезпечення в процесі навчально-тренувальних занять атмосфери високої конкуренції пов'язано із застосуванням комплексу організаційних і методичних заходів, скерованих на виробленні стійкості до стресових ситуацій. Ідеомоторне тренування спрямовується на вдосконалення сприйняття мікрокомпонентів техніко-тактичних дій, ритму, координації діяльності різних м'язових груп.

Спортсмени оволодівають методикою формування стану бойової готовності до спортивних змагань, удосконалюють методики саморегуляції психічних станів і разом із тренером-викладачем розробляють індивідуальний комплекс

налагоджувальних і мобілізаційних заходів (передзмагальні та змагальні ритуали).

Формування мотивації до навчально-тренувальних занять. Участь спортсменів в обговоренні питань щодо наступних навчально-тренувальних занять, спортивних змагань, відновлювальних та інших заходів, бесіди, роз'яснення. Переконування щодо потреби постійного вдосконалення, дотримання спортивного режиму, матеріальне заохочення досягнень.

Розвинення вольових якостей. Оцінка проявів вольових якостей в інших спортсменів, самовиховання, що ґрунтується на невідступному дотриманні загального режиму життя, самопереконанні, самоспонуканні та самопримушуванні до виконання тренувального завдання та змагального результату, саморегуляції емоцій, психічного та загального станів, постійного самоконтролю.

Регулювання психічних станів. Випробування застосування методів саморегуляції в змагальних умовах під час модельних тренувальних занять, підготовчих спортивних змагань; визначення індивідуальних ефективних психорегулювальних заходів шляхом самоаналізу спортсмена. Виконання вправ у змагальних умовах, у складних умовах, у присутності глядачів, з обговорюванням дій спортсмена, моделювання конфліктів з суддівським апаратом, застосування високих фізичних навантажень, жорстких методів тренування (інтервального), технічних засобів (таймеру), проведення ідеомоторного тренування з уявленням змагальних умов, участі в спортивних змаганнях.

Інструкторська та суддівська практика

У процесі навчання спортсмени залучаються до виконання певних завдань з інструкторської та суддівської практики: виконують обов'язки помічників тренера-викладача, а також виконують обов'язки суддів-контролерів на спортивних змаганнях з гімнастики художньої. Виконуючи завдання, спортсмени набувають знання, уміння та навички щодо організації та керування роботою навчальної групи, а також показу та пояснення окремих елементів техніки виконання вправ молодшим спортсменам.

3.3. Методи та засоби навчально-тренувальних занять

У навчально-тренувальному процесі використовуються методи рівномірного, інтервального, повторного, ігрового та змагального характеру, а також методи технічного моделювання та варіативного навчання, притаманні специфіці художньої гімнастики.

Навчально-тренувальний процес організовується у формі індивідуальних та групових навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять вибіркової і комплексної спрямованості.

Результативність навчально-тренувального процесу спортсменів багато в чому залежить від особистості тренера-викладача, організації процесу навчання. Виховна робота спрямована на створення сприятливого клімату в колективі як у

повсякденному навчально-тренувальному процесі, так і під час виїзду на спортивні змагання, де спортсмени виступають командно, захищаючи честь закладу, в якому вони здійснюють навчально-тренувальний процес, міста, області та України.

3.4. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки

Таблиця 23

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ та груп спортивного удосконалення у ШВСМ 1-го року навчання, 6 класу у ЗСОСП, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	18
2.	Загальна фізична	14	14	14	14	14	12	14	14	14	14	14	14	166
3.	Спеціальна фізична	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
4.	Рухова підготовка (акробатика, хореографія)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
5.	Техніко-тактична	61	61	64	61	61	61	61	61	61	61	60	61	734
6.	Змагальна практика	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
7.	Виконання контрольних нормативів	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	6
8.	Інструкторська та суддівська практика	3	-	-	3	-	-	-	-	3	3	-	-	12
Загальна кількість годин:		106	103	106	108	102	100	103	103	108	105	102	102	1248

Таблиця 24

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ та груп спортивного удосконалення у ШВСМ 2-го року навчання, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.	Загальна фізична	14	16	14	14	16	14	14	16	14	16	14	16	178
3.	Спеціальна фізична	14	14	16	14	14	14	16	14	14	14	16	14	174
4.	Рухова підготовка (акробатика, хореографія)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
5.	Техніко-тактична	65	65	65	66	65	66	66	66	66	66	66	66	788
6.	Змагальна практика	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
7.	Виконання контрольних нормативів	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	6
8.	Інструкторська та суддівська практика	3	-	-	3	-	-	-	-	5	3	-	-	14
Загальна кількість годин:		112	111	111	116	111	110	112	112	118	115	112	112	1352

Таблиця 25

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки у ДЮСШ та груп спортивного удосконалення у ШВСМ більше 2-х років навчання, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.	Загальна фізична	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
3.	Спеціальна фізична	15	14	14	15	14	14	15	14	14	15	14	15	173

Продовження таблиці 25

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
4.	Рухова підготовка (акробатика, хореографія)	14	15	15	14	15	16	16	16	15	15	15	14	180
5.	Техніко-тактична	70	70	75	70	70	75	70	75	75	70	75	70	865
6.	Змагальна практика	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
7.	Виконання контрольних нормативів	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	6
8.	Інструкторська та суддівська практика	3	-	-	5	-	-	-	-	5	3	-	-	16
Загальна кількість годин:		120	117	122	125	117	123	119	123	130	121	122	117	1456

Таблиця 26

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для 7–9 класів у ЗСОСП, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.	Загальна фізична	15	15	15	14	15	15	15	15	16	16	15	14	180
3.	Спеціальна фізична	12	12	14	14	14	12	14	14	14	14	14	12	160
4.	Рухова підготовка (акробатика, хореографія)	14	14	15	15	15	15	15	15	15	14	15	14	176
5.	Техніко-тактична	70	70	75	66	70	70	70	75	75	70	66	65	842
6.	Змагальна практика	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
7.	Виконання контрольних нормативів	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	6
8.	Інструкторська та суддівська практика	3	-	-	5	-	-	-	-	5	3	-	-	16
Загальна кількість годин:		116	113	121	119	116	114	116	121	130	119	112	107	1404

3.5. Зміст і структура змагальної діяльності

У групах спеціалізованої підготовки у ДЮСШ та групах спортивного удосконалення у ШВСМ, 8–10 класах у ЗСОСП у спортсменів здійснюється активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих спортивних змагань (до 8–10 і більше на рік). Удосконалюється спеціальна психологічна підготовка спортсменів, відбувається набуття досвіду психологічної готовності до спортивних змагань, зосередження та мобілізація.

3.6. Система контролю

На початку підготовчого періоду в кожному макроциклі має здійснюватися поглиблене (етапне) медичне обстеження спортсменів. Спеціально-підготовчий етап повинен супроводжуватися другим етапним медичним обстеженням. Третє етапне обстеження доцільно провести перед початком змагального етапу підготовки. У процесі контролю за виконанням програмного матеріалу спортсменами основне місце посідає оцінка рівня їхньої загальної та спеціальної фізичної, технічної підготовленості за допомогою виконання визначених нормативних вимог.

3.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Таблиця 27

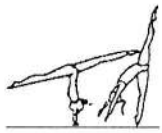
Контрольні нормативи для груп спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення 1-го року навчання, 8 класу

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Гнучкість: рухливість кульшових суглобів	Шпагат з опори висотою 50 см з нахилом назад: 1 – з правої ноги 2 – з лівої ноги	«5» – щільний дотик підлоги правим і лівим стегном, захоплення двома руками «4» – 1–5 см від підлоги до стегна «3» – 6–10 см від підлоги до стегна, захоплення тільки однойменною рукою
Гнучкість: рухливість кульшових суглобів	Поперечний шпагат	«5» – виконання шпагату по одній прямій «4» – з невеликим заворотом стоп всередину, до 5 см від лінії до паху «3» – до 10–15 см від лінії до паху

Продовження таблиці 27

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Гнучкість: рухливість хребетного стовпа	«Міст» В.п. – основна стійка  1 – нахил назад з хватом однойменною рукою гомілки 2–7 – фіксація положення 8 – в.п.	«5» – міст із захватом за гомілку, щільна складка «4» – міст впритул, руки до п'ят «3» – 2–6 см від рук до стоп
Силові здібності: сила м'язів пресу	З в.п. лежачи на спині, ноги вгору: 1 – сід кутом, ноги в прямий шпагат 2 – в.п.	Оцінюється амплітуда, темп із обов'язковим вертикальним положенням спини під час виконання складки. Виконання за 15 с: «5» – 14 разів «4» – 12 разів «3» – 10 разів
Силові здібності: сила м'язів спини	З в.п. лежачи на животі:  1 – нахил назад, руки на ширині плечей 2 – в.п.	Виконати 10 разів: «5» – до торкання ніг, стопи разом «4» – руки паралельно підлозі «3» – руки далі вертикалі
Швидкісно-силові здібності	Стрибки з подвійним обертанням скакалки за 30 с	«5» – 40–35 разів «4» – 35–30 разів «3» – 30–25 разів
Координаційні здібності: статична рівновага	Рівновага «хват»: В.п. – стійка руки в сторони,  махом правої назад, хват різнойменною рукою, стійка на лівій	Те саме з іншої ноги. Виконується на півпальцях з максимальною амплітудою. Фіксація рівноваги: «5» – 10 с «4» – 7 с «3» – 5 с
Координаційні здібності: статична рівновага	Рівновага в шпагат вперед, в сторону, назад.  Виконується з правої і лівої ноги. Фіксація рівноваги – 5 с	«5» – «робоча» нога вище голови «4» – стопа на рівні плеча «3» – нога на рівні 90°
Координаційні здібності: статична рівновага	Передня рівновага: виконується на півпальцях, з правої і лівої ноги. Фіксація положення 6 с 	«5» – амплітуда 180° і більше «4» – амплітуда 160–135°, положення корпусу нижче вертикалі; «3» – невпевнене виконання технічного елемента, недостатня амплітуда

Продовження таблиці 27

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Вестибулярна стійкість	Перекид вперед: виконується з правої і лівої ноги 	«5» – демонстрація 3-х шпагатів, фіксація нахилу «4» –амплітуда 160–135° «3» – немає фіксованої кінцівки елемента
Вестибулярна стійкість	Перекид назад 	«5» – демонстрація 3-х шпагатів, фіксація нахилу «4» – недостатня амплітуда «3» – немає фіксованої кінцівки елемента

Крім результатів виконання контрольних нормативів, в особисту картку спортсмена записуються відомості, отримані в ході педагогічних спостережень: працьовитість, дисциплінованість, наполегливість, самостійність, допитливість, швидкість засвоєння вправ із загальної та спеціальної фізичної підготовки, інтерес до навчально-тренувальних занять тощо.

Таблиця 28

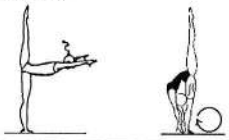
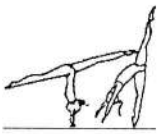
Контрольні нормативи для груп спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення 2-го та більше 2-х років навчання, груп підготовки до вищої спортивної майстерності та вищої спортивної майстерності, 9–11 (12) класів, I–III курсів ЗСОСП

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Гнучкість: рухливість кульшових суглобів	Шпагат з опори висотою 50 см з нахилом назад 1 – з правої ноги 2 – з лівої ноги	«5» – щільний дотик підлоги правим і лівим стегном, захоплення двома руками «4» – 1–5 см від підлоги до стегна «3» – 6–10 см від підлоги до стегна, захоплення тільки однойменною рукою
Гнучкість: рухливість кульшових суглобів	Поперечний шпагат	«5» – виконання шпагату по одній прямій «4» – з невеликим заворотом стоп всередину до 5 см від лінії до паху «3» – до 10–15 см від лінії до паху

Продовження таблиці 28

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Гнучкість: рухливість хребетного стовпа	«Міст» на колінах  В.п. – стійка на колінах: 1 – нахил назад із захопленням руками п'ят 2, 3 – фіксація положення 4 – в.п.	«5» – щільна складка, лікті прямі, коліна разом «4» – недостатня складка в нахилі, зігнуті руки «3» – недостатня складка в нахилі, зігнуті руки, коліна нарізно
Гнучкість: рухливість хребетного стовпа	«Міст» В.п. – основна стійка  1 – нахил назад з хватом однойменною рукою гомілки 2–7 – фіксація положення 8 – в.п.	«5» – міст із захватом за гомілку, щільна складка «4» – міст із хватом «3» – міст впритул, руки до п'ят «2» – 2–6 см від рук до стоп
Силові здібності: сила м'язів пресу	З в.п. лежачи на спині, ноги вгору: 1 – сід кутом, ноги в поперечний шпагат 2 – в.п.	Оцінюється амплітуда, темп при обов'язковому вертикальному положенні спини при виконанні складки. Виконання за 15 с: «5» – 14 разів «4» – 12 разів «3» – 10 разів
Силові здібності: сила м'язів спини	З в.п. лежачи на животі:  1 – нахил назад, руки на ширині плечей 2 – в.п.	Виконати 10 разів: «5» – до торкання ніг, стопи разом «4» – руки паралельно підлозі «3» – руки далі вертикалі
Швидкісно-силові здібності	Стрибки з подвійним обертанням скакалки за 30 с	«5» – 40–35 разів «4» – 35–30 разів «3» – 30–25 разів
Координаційні здібності: статична рівновага	Рівновага «хват»: В.п. – стійка руки в сторони.  Махом правої назад, хват різнойменною рукою, стійка на лівій нозі	Те саме з іншої ноги. Виконується на півпальцях з максимальною амплітудою. Фіксація рівноваги: «5» – 10 с «4» – 7 с «3» – 5 с
Координаційні здібності: статична рівновага	Рівновага в шпагат вперед, в сторону, назад  Виконується з правої і лівої ноги. Фіксація рівноваги – 5 с	«5» – «робоча» нога вище голови «4» – стопа на рівні плеча «3» – нога на рівні 90°

Продовження таблиці 28

Фізичні якості	Контрольні вправи	Оцінка
Координаційні здібності: статична рівновага	Передня рівновага виконується на півпальцях, з правої і лівої ноги. Фіксація положення 6 с 	«5» – амплітуда 180° і більше «4» – амплітуда 160–135°, положення корпусу нижче вертикалі «3» – невпевнене виконання технічного елемента, недостатня амплітуда
Вестибулярна стійкість	Перекид вперед: виконується з правої і лівої ноги 	«5» – демонстрація 3-х шпагатів, фіксація нахилу: «4» – амплітуда 160–135° «3» – немає фіксованої кінцівки елементу
Вестибулярна стійкість	Перекид назад 	«5» – демонстрація 3-х шпагатів, фіксація нахилу «4» – недостатня амплітуда «3» – немає фіксованої кінцівки елемента

4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 11 (12) класи та І–ІІІ курси у ЗСОСП

4.1. Організація та методика спортивного відбору

Відбір на етапі підготовки до вищих досягнень здійснюється з метою формування складу спортсменів, здатних досягати високих результатів у спортивних змаганнях на всеукраїнському та міжнародному рівнях.

Завдання спортивного відбору на цьому етапі:

1. визначення рівня спеціальної та загальної фізичної підготовленості відповідно до нормативів даного етапу (табл. 28);
2. оцінка технічної підготовки: володіння базовим і ускладненим елементним складом (вправи без предмета та з предметами);
3. виявлення артистичних, музичних, танцювальних здібностей та загальної сценічної виразності;
4. оцінка рівня психологічної стійкості та мотивації до досягнення спортивних результатів;
5. врахування стану здоров'я, відповідності біомоторного розвитку вимогам дисципліни;
6. прогноз спортивного зростання на основі динаміки попередніх результатів.

4.2. Основний матеріал

Основні завдання: подальше вдосконалення всіх сторін підготовленості, засвоєння максимальних тренувальних і змагальних навантажень, досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності; стимулювання працездатності та ефективності виконання рухових дій, застосування індивідуального підходу до підготовки.

Теоретична підготовка

На цьому етапі підготовки теоретичні знання інтегруються у практичний процес тренувань та закріплюються під час спеціально організованих занять. Зміст роботи включає тематичні бесіди з тренером-викладачем, перегляд і аналіз відеозаписів виступів провідних спортсменів, обговорення особливостей техніки та тактики, а також самостійне опрацювання літературних джерел. Важливим компонентом є антидопінгова просвіта, що охоплює ознайомлення з поняттям допінгу, його класифікацією, переліком заборонених речовин і методів відповідно до вимог ВАДА, а також з негативними наслідками їх застосування для здоров'я спортсмена. Спортсмени повинні знати права і обов'язки під час допінг-контролю, мати уявлення про процедуру тестування та порядок використання дозволених препаратів. Особлива увага приділяється вихованню свідомого ставлення до принципів «чистого спорту» і формуванню особистої відповідальності за дотримання антидопінгових норм. Антидопінгова освіта організовується у формі лекцій, інтерактивних занять та тестувань, а також через участь у програмах, що проводяться Національним антидопінговим центром України та профільними федераціями.

Фізична підготовка

Спрямована на підвищення загальної працездатності; більше уваги спрямовується на спеціальну фізичну підготовку, що скерована на засвоєння та вдосконалення відповідних вправ, елементів, розвиток функціональних якостей, координаційних здібностей та спеціальних фізичних якостей. Для вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів та цілеспрямованого розвитку координації, гнучкості, сили, швидкості, стрибучості, рівноваги та витривалості використовуються спеціально розроблені комплекси вправ. Приблизні комплекси наведено у додатках 8–14.

Техніко-тактична підготовка

Обсяг загальних тренувальних засобів спеціальної підготовки зростає до 75–80%. У той же час значне місце посідають вправи, що виконуються у процесі змагальної діяльності. На перший план висуваються завдання подальшого розвинення та вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

Психологічна підготовка

На етапі підготовки до вищих досягнень робиться акцент на формування мотивації досягнення найвищих спортивних результатів, удосконалення умінь саморегуляції психологічних станів в екстремальних умовах навчально-тренувальних занять і спортивних змагань.

Інструкторська та суддівська практика

Одним із завдань спортивної підготовки в гімнастиці художній є формування базових навичок здійснення тренерсько-інструкторської та суддівської діяльності. Навчально-тренувальні заняття слід проводити у формі бесід, семінарів, самостійного вивчення літератури, практичних занять. Спортсмени мають оволодіти термінологією і основами методики побудови навчально-тренувального заняття в гімнастиці художній. Спортсмени, працюючи в якості помічників тренера-викладача, повинні вміти розробляти зміст і проводити комплекси розминки, комплекси тренувальних вправ, фрагменти навчально-тренувальних занять у групах етапу початкової підготовки, володіти обов'язками чергового по групі (підготовка місць навчально-тренувальних занять, отримання необхідного інвентарю та обладнання і здача його після закінчення заняття).

Під час проведення навчально-тренувальних занять необхідно розвивати здатність спортсменів спостерігати і аналізувати техніку виконання вправ з гімнастики художньої, знаходити помилки і вміти їх виправляти. Для цього слід навчити самостійно вести щоденник, здійснювати облік тренувальних і змагальних навантажень, реєструвати результати тестування, аналізувати результати виступу на спортивних змаганнях.

Суддівські навички здобуваються шляхом вивчення правил спортивних змагань з гімнастики художньої, залучення спортсменів до безпосереднього виконання суддівських обов'язків у своїй та інших групах, ведення протоколів спортивних змагань.

Спортсмени мають брати участь у суддівстві спортивних змагань у ДЮСШ в ролі головного судді, заступника головного судді, секретаря; у міських спортивних змаганнях у ролі судді, секретаря.

Підсумковим результатом інструкторської та суддівської практики є виконання вимог на присвоєння звання судді. Суддівська категорія присвоюється після проходження суддівського семінару та складання іспиту.

4.3. Методи та засоби навчально-тренувальних занять

На цьому етапі багаторічної підготовки спортсменів перспективи спортивної майстерності, яка є виключно індивідуалізованою, та її вдосконалення тісно пов'язані з використанням науково обґрунтованих методичних положень спортивного тренування. Завдання навчально-тренувального процесу будуються за видами підготовки:

подальше вдосконалення окремих компонентів техніки;

індивідуалізована загальна та спеціальна фізична підготовка, спрямована на підвищення рівня фізичних якостей, які є сильними сторонами у підготовленості спортсменів, та можливе подолання слабких;

вдосконалення індивідуальних варіантів тактики виконання змагальної вправи;

поглиблення знань про інноваційні методи та засоби тренування, науково-методичне забезпечення підготовки;

підвищення рівня мотивації до досягнення максимальних спортивних результатів і спортивного довголіття.

Особливістю навчально-тренувальної роботи в групах підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 10, 11 (12) класах та І–ІІІ курсах у ЗСОСП є досягнення граничних обсягів тренування з індивідуальною інтенсивністю навантажень на підставі використання спеціальних тестів для визначення граничних характеристик зон інтенсивності. Зокрема, застосовуються функціональні тести, такі як:

вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані спокою, одразу після навантаження та у фазі відновлення;

пульсометричний контроль під час виконання змагальної або тренувальної програми;

тестування на витривалість за допомогою дозованих вправ (наприклад, біг з фіксацією ЧСС для визначення аеробної / анаеробної зони);

спеціальні вправи на гнучкість, координацію та силову витривалість з оцінкою часу, амплітуди, технічної точності та зниження якості виконання в умовах втоми.

4.4. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки

Цей етап підготовки характеризується насамперед індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростають тренувальні навантаження, особливо за рахунок змагальної практики. Обсяг та інтенсивність навчально-тренувальних занять досягають величин, наближених до максимальних.

Таблиця 29

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, груп вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 10, 11 (12) класів, І–ІІІ курсів у ЗСОСП, години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	30
2.	Загальна фізична	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
3.	Спеціальна фізична	15	16	15	15	16	15	15	16	15	15	16	15	184
4.	Рухова підготовка (акробатика, хореографія)	15	15	15	16	15	15	16	15	15	16	16	14	183
5	Техніко-тактична	80	80	90	80	80	90	90	80	90	90	80	90	1020
6.	Змагальна практика	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
7.	Виконання контрольних нормативів	-	-	3	-	-	3	-	-	3	-	-	3	12
8.	Інструкторська та суддівська практика	3	3	4	4	3	5	4	5	3	3	3	3	43
Загальна кількість годин:		131	132	146	134	133	147	143	135	145	142	133	143	1664

Таблиця 30

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп, у складі яких є спортсмени, які входять до складу національної збірної команди України (тижневе навантаження – 36 годин), години

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	4	4	3	4	3	3	4	5	5	5	5	2	47
2.	Загальна фізична	16	16	16	16	16	17	16	16	16	16	17	17	195
3.	Спеціальна фізична	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16	182
4.	Рухова підготовка (акробатика, хореографія)	15	16	15	16	15	16	17	17	16	17	16	17	193
5.	Техніко-тактична	90	90	80	90	90	90	100	100	90	80	90	100	1090
6.	Змагальна практика	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
7.	Виконання контрольних нормативів	7	5	7	7	5	7	6	6	7	6	6	7	76
8.	Інструкторська та суддівська практика	5	8	5	8	8	7	8	8	8	8	8	8	89
Загальна кількість годин:		152	154	141	156	152	155	166	167	157	147	158	167	1872

4.5. Групи вищої спортивної майстерності

Максимальна реалізація індивідуальних здібностей спортсмена – важливий етап підготовки, під час організації якого треба враховувати таку закономірність: навчально-тренувальний процес має індивідуалізований характер, зокрема, треба враховувати не тільки реакцію організму на обсяг запропонованої роботи, але і його відновлення, особливо психічний стан спортсмена. Формування психічної стійкості до стресових ситуацій – один із напрямів навчально-тренувального процесу.

Групи вищої спортивної майстерності формуються зі спортсменів, які мають звання майстра спорту України, демонструють перспективу зростання спортивних результатів, виконали відповідні нормативні вимоги з фізичної та техніко-тактичної підготовленості, досягли результатів, що відповідають встановленим вимогам, на офіційних спортивних змаганнях. Цей етап характеризується насамперед індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростає спеціалізованість тренувальних навантажень, особливо за рахунок змагальної практики.

Теоретична підготовка спрямована на підвищення знань у галузі гімнастики художньої, особливо з теорії та методики навчально-тренувального процесу. Увага звертається на питання планування спеціальної підготовки кваліфікованих спортсменів до участі у відповідальних спортивних змаганнях кожного річного макроциклу підготовки, на організацію відновлювальних засобів і заходів після великих навантажень у навчально-тренувальних заняттях і після участі у спортивних змаганнях.

Розглядаються основні питання гімнастики художньої, методичні аспекти підготовки спортсменів з індивідуальних та групових програм, опубліковані у літературних джерелах останніх років.

4.6. Зміст і структура змагальної діяльності

Змагальна діяльність спортсменів на цьому етапі підготовки охоплює участь у всеукраїнських та міжнародних змаганнях, що мають високу спортивну значущість та спрямовані на реалізацію потенціалу спортсменів найвищого рівня.

Основними спортивними змаганнями на цьому етапі є: чемпіонати України (особисті, командні, групові вправи); Кубки України; спартакіади та інші офіційні національні старти; міжнародні турніри, які входять до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України; етапи Кубка світу, чемпіонати Європи та світу, Універсіади, Олімпійські ігри.

Участь у змаганнях цього рівня є підставою для зарахування спортсменів до кандидатського або основного складу національної збірної команди України з гімнастики художньої.

Змагальна практика виконує такі завдання:

оцінка рівня підготовленості та перспективності спортсменів;

реалізація набутого технічного, артистичного й тактичного арсеналу в умовах змагань;

відпрацювання індивідуальної моделі змагальної програми;

підвищення психологічної стійкості та здатності демонструвати результат у стресових умовах;

формування змагального досвіду в межах цілорічного тренувального макроциклу.

Уся змагальна діяльність організовується згідно з вимогами Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань України, а також враховує вік спортсменів, характер змагань (особисті/командні, класифікаційні/відбіркові/рейтингові тощо) та етап спортивної підготовки.

4.7. Система контролю

У практиці підготовки кваліфікованих спортсменів етапний контроль проводиться шляхом поглиблених обстежень. Ступінь функціональної та спеціальної підготовленості спортсменів визначається лише за умов використання специфічних фізичних навантажень, що потребують мобілізації та виявлення максимальних функціональних можливостей та реалізуються під час змагальної діяльності.

До поетапних та поглиблених обстежень спортсменів потрібно підводити в оптимальному для них функціональному стані, забезпечуючи при цьому стандартність умов їх проведення. У процесі поточних обстежень оцінюється рівень технічної, фізичної та психічної підготовленості спортсменів. На підставі отриманих даних робиться потрібна корекція подальшої спортивної підготовки. Поточні обстеження проводяться шляхом педагогічних спостережень, обліку та аналізу виконання тренувальних і змагальних навантажень за обсягом та інтенсивністю.

Важлива роль належить оперативному контролю, за допомогою якого вчасно визначається оптимальний для кожного спортсмена режим навчально-тренувальних занять та участі у спортивних змаганнях, а також організується активний відпочинок після напруженої тренувальної роботи. Рівень готовності до виконання високих тренувальних і змагальних навантажень визначається за результатами електрокардіографічного обстеження, дослідження стану нервово-м'язової системи, психологічного обстеження та біохімічного аналізу крові.

Під час контролю використовуються тести на гнучкість, витривалість, силу, координацію, а також елементи змагальних вправ з предметами. Для оцінки функціонального стану проводяться ортостатичні проби, тест Руф'є, контроль ЧСС, електрокардіографія та, за потреби, біохімічні аналізи. Технічна майстерність аналізується за допомогою відеозапису та біомеханічного аналізу. Оцінка психологічної готовності здійснюється шляхом опитування, спостереження і стандартних психологічних тестів. Однією з найважливіших методичних умов вдосконалення раціональної техніки є взаємозв'язок і

взаємозалежність структури рухів і рівня розвитку фізичних якостей. Підвищення фізичної підготовленості вимагає переходу на новий рівень технічної майстерності і навпаки – більш довершена технічна майстерність спортсменів вимагає підкріплення відповідної фізичної підготовленості.

Спортсмени мають пройти етапне медичне обстеження, мати високі показники у фізичному розвитку, високий рівень технічної і тактичної підготовленості.

4.8. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності, групах вищої спортивної майстерності відбувається виконання та вдосконалення елементів і вправ у поєднанні з роботою предметами відповідно до правил Міжнародної федерації гімнастики.

У гімнастиці художній фундаментальними визнані чотири структурні групи вправ: стрибки, рівновага, повороти і нахили.

Вони мають бути представлені в комбінаціях трьома різними елементами. Решта структурних груп: хвилі і махи, біг і підскоки, танцювальні елементи і акробатичні рухи віднесені до важливих і теж повинні входити до програми вправи.

Вимоги до різноманітності елементів та їх з'єднань тісно пов'язані з вимогами до їх специфічності. У вправах з предметами мають бути представлені всі специфічні для кожного виду структурні групи маніпуляцій:

в комбінаціях зі скакалкою – стрибки через розгорнуту скакалку, підстрибування або підскоки, кола, обертання, вісімки і кидки різних типів;

в комбінаціях з обручем – перекати і обертання, махи, похитування, вісімки, кидки, вхід в обруч;

в комбінаціях з м'ячем – кидки, активні відбиви і вільні перекати, кола, викрути, вісімки і баланс;

в комбінаціях з булавами – млини, малі кола і мале жонглювання, а також кидки, махи, середні і великі кола, постукування, ковзання і перекати, асиметричні рухи;

в комбінаціях зі стрічкою – махи і кола, змійки, спіралі, вісімки, передачі і перекидання, повернення за протилежний кінець стрічки.

Пошук елементів і з'єднань, робота з музичним матеріалом, складання і вдосконалення змагальних і спортивно-показових програм, вдосконалення якості їх виконання, формування віртуозності, виразності і артистизму залежить від здібностей спортсменів на відповідному етапі спортивного вдосконалення.

4.9. Підготовка, відбір до національної збірної команди України

Відбір до збірних команд міст та національної збірної команди країни, орієнтація підготовки – охоплює період у чотири роки і більше, включає етап спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень,

максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження вищої спортивної майстерності та етап поступового зниження досягнень. У цей період відбувається: максимальна реалізація індивідуальних можливостей спортсменів у досягненні вищої спортивно-технічної майстерності в художній гімнастиці; визначення доцільності подальших занять спортом для спортсменів високого класу, які досягли значних успіхів на рівні юнацької збірної команди України; виявлення резервних можливостей організму кожного спортсмена для подальшого розвинення та підтримання досягнутого рівня спортивно-технічної майстерності; виконання річного обсягу спеціальної фізичної підготовки; формування та реалізація впевненої мотивації для перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень з метою активного продовження навчально-тренувальних занять і участі у відповідальних спортивних змаганнях; виконання нормативних вимог.

Відбір до складу національної збірної команди України, до підготовки та участі у спортивних змаганнях визначається за системою етапного відбору і розглядається тренерською радою і керівним органом спортивної федерації після результатів контрольних тренувань та спортивних змагань.

Розглядається:

рівень і динаміка спортивно-технічних показників спортсменів на спортивних змаганнях різного рангу;

досягнення максимально можливих спортивно-технічних результатів, збереження високого рівня змагальної готовності;

ступінь спеціальної працездатності та досягнення високого рівня надійності виступів у спортивних змаганнях з гімнастики художньої;

відповідність модельним характеристикам: технічної, хореографічної підготовленості, морфологічним показникам, складності у виконанні елементів та композицій;

наявність навичок злагодженої та синхронної роботи з партнерами;

стійкість до стресових ситуацій, вміння мобілізувати свої технічні і психологічні можливості у змагальних умовах.

ПОГОДЖЕНО
Президент
Громадської організації
«Українська федерація гімнастики»

Ірина ДЕРЮГІНА

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білокопитова Ж. А. Художня гімнастика: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ (навчальний посібник) / Ж. А. Білокопитова, Л. К. Кожевнікова. – Київ, 2013. – 144 с.

2. Кашуба В. А. Біомеханіка постави / Кашуба В. А. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 279 с.

3. Ленишин В. А. Зміст програми спеціальної фізичної підготовки з урахуванням фактору сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики / Ленишин В. А. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2016. – Вип. (74)16. – С. 59–64.

4. Ленишин В. Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток збірної команди України у групових вправах художньої гімнастики / Валентина Сосіна, Вікторія Ленишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 127–133.

5. Лисенко Е. А. Взаємозв'язок спеціальної та хореографічної підготовки юних акробатів [Електронний ресурс] / Е. А. Лисенко // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : зб. наук. ст. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2006. – № 2. – С. 17–22.

6. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: [навч.-метод. посіб.] / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна [та ін.]; за заг. ред. О. А. Шинкарук. – К.: Олімп. л-ра, 2009. –с. 144.

7. Нестерова Т. В. Удосконалення системи багаторічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці / Т. В. Нестерова // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – С. 66–74.

8. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навч. посіб. / В. М. Костюкевич, В. І. Воронова, О. А. Шинкарук, О. В. Борисова. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – 554 с.

9. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне застосування: підручник [для тренерів]: у 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олімп. літ., 2015. – Кн. 1. – 680 с.

10. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне застосування: підручник [для тренерів]: у 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олімп. літ., 2015. – Кн. 2. – 752 с.

11. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування / В.Н. Платонов. – К.: Олімп. літ., 2013. – 624 с.

12. Платонов В. Н. Теорії адаптації та функціональних систем у розвитку системи знань у галузі підготовки спортсменів / В. Н. Платонов // Наука в олімпійському спорті. – К.: Олімп. літ., 2017. – № 1. – С. 29–47.

13. Руда І. Є. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Руда І. Є. – Львів, 2012. – 20 с.

14. Сергієнко Л. П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко, Н. Г. Чекмарьова, В. А. Хаджинов. – Харків : ОВС, 2012. – 270 с.

15. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти : підручник / Л. П. Сергієнко. – Київ : КНТ, 2010. – 776 с.

16. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : підручник : у 2 кн. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2010. – Кн. 2. – 784 с.

17. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підр. для студ. вищ. навч. закл. : у 2 кн. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2014. – Кн. 1. – 496 с.

18. Сиваш І. С. Обґрунтування педагогічної технології відбору та орієнтації підготовки юних спортсменок у групових вправах художньої гімнастики / І. Сиваш // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 27–30.

19. Сиваш І. С. Формування спеціалізації юних спортсменок на етапах початкової та попередньої базової підготовки (на матеріалі групових вправ художньої гімнастики) : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / І. С. Сиваш. – Київ, 2013. – 20 с.

20. Художня гімнастика : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / [Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А.]. – Київ : РНМК, ФГУ, 1999. – 115 с.

21. Худолій О. М. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків : Монографія / Худолій О. М., Іващенко О. В. – Харків: ОВС, 2014. – 320 с.

22. Шинкарук О.А. Художня гімнастика: відбір та орієнтація підготовки спортсменок у групових вправах : монографія / Оксана Анатоліївна Шинкарук, Ірина Сергіївна Сиваш. – К., 2016. – 120 с.

23. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту) : навч. для студ. вузів фіз. виховання та спорту / О. А. Шинкарук. − Київ : Олімпійська література, 2011. − С. 30 – 76.Шинкарук О. Організаційні основи підготовки та відбору спортсменів / О. Шинкарук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 3(53). – С. 109–112. – doi:10.15391/snsv.2016-3.021

24. Кодекс балів з художньої гімнастики 2017 – 2020, версія травня 2016 року, англійська версія є офіційним текстом [Електронний ресурс] / Міжнародна федерація гімнастики. – 2017. – 80 с. – Режим доступу:

)http://www.figgymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG_CoP%2020172020updated%20with%20Errata February%202017_e.pdf

25. Ірина Сиваш, Марія Балаж, Олександр Юрченко, Яків Щербашин, Дмитро Хуртик, Володимир Кормільцев, Світлана Нестерова, Юрій Кириченко, Юлія Якушева. Технології відбору, орієнтації та підготовки спортсменок у групових вправах з художньої гімнастики Журнал фізичного виховання і спорту® (JPES), Том 19 (Додатковий випуск 2), Стаття 42, стор. 281 - 286, 2019 – Режим доступу: https://efsupit.ro/index.php/8-section1/99-vol-19-supplement-issue-2-february-2019

ЗМІСТ

ВСТУП ... 3
I. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ ... 4
1. Загальна характеристика спортивної підготовки ... 4
2. Зміст видів підготовки ... 4
3. Зміст та завдання навчально-тренувального процесу відповідно до етапів багаторічної спортивної підготовки ... 12
4. Побудова навчально-тренувального процесу на основі періодизації ... 17
5. Структура і зміст спортивного відбору ... 21
6. Вікові особливості спортивної підготовки ... 22
II. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ... 25
1. Комплектування та наповнення груп ... 25
2. Засади організації навчального-тренувального процесу ... 27
3. Планування спортивної підготовки у гімнастиці художній ... 28
4. Контроль та облік навчально-тренувальної роботи ... 31
III. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ... 34
1. Групи початкової підготовки ... 34
1.1. Організація та методика спортивного відбору ... 34
1.2. Основний матеріал ... 34
1.3. Методи та засоби навчально-тренувальних занять ... 37
1.4. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки ... 38
1.5. Зміст і структура змагальної діяльності ... 39
1.6. Система контролю ... 39
1.7. Контрольні нормативи з фізичної підготовки ... 39
2. Групи базової підготовки ... 41
2.1. Організація та методика спортивного відбору ... 41
2.2. Основний матеріал ... 41
2.3. Методи та засоби навчально-тренувальних занять ... 45
2.4. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки ... 46
2.5. Зміст і структура змагальної діяльності ... 47
2.6. Система контролю ... 48
2.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки ... 48
3. Групи спеціалізованої підготовки у ДЮСШ, спортивного удосконалення у ШВСМ, 8–10 класи у ЗСОСП ... 52
3.1. Організація та методика спортивного відбору ... 52
3.2. Основний матеріал ... 52
3.3. Методи та засоби навчально-тренувальних занять ... 55

3.4. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки 56
3.5. Зміст і структура змагальної діяльності 59
3.6. Система контролю 59
3.7. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки 59
4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності у ДЮСШ, групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ, 11 (12) класи та І–ІІІ курси у ЗСОСП 63
4.1. Організація та методика спортивного відбору 63
4.2. Основний матеріал 64
4.3. Методи та засоби навчально-тренувальних занять 65
4.4. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі підготовки 66
4.5. Групи вищої спортивної майстерності 68
4.6. Зміст і структура змагальної діяльності 68
4.7. Система контролю 69
4.8. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки 70
4.9. Підготовка, відбір до національної збірної команди України 70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 72
ДОДАТКИ

Додаток 1
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Перелік
спортивного обладнання та спортивного інвентарю

Назва	Строки використання у роках
Обладнання та інвентар спеціального призначення	
Булава	1
Дзеркало настінне	10
Килим гімнастичний	5
М'яч	0,5
Обруч	1
Паличка зі стрічкою	0,5
Скакалка	1
Станок балетний	10
Технічні засоби, обладнання та інвентар	
Пульсометр	2
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби	
Відеоапаратура (проектор)	5
Звукова апаратура (посилювач звуку, колонки)	5

Додаток 2
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Перелік
спортивного одягу, спортивного спеціального взуття, спортивного інвентарю індивідуального користування та встановлення строків їх використання

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, спортсменів, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ			
1	Комбінезон гімнастичний	6	
2	Бинт еластичний	6	
3	Булави	6	
4	Гомілковостопи	6	
5	Колготи еластичні	6	
6	Колготи чисто вовняні	6	
7	М'яч	6	
8	Наколінники	6	
9	Напівчешки	1	
10	Обруч	6	
11	Паличка зі стрічкою	6	
12	Пояс для зігрівання спини	6	
13	Рюкзак спортивний	12	12
14	Скакалка	6	
15	Сумка спортивна	12	12
16	Трико гімнастичне	6	

Додаток 3
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Інструкція з техніки безпеки під час навчально-тренувальних занять

№	Розділ	Зміст
1	Загальні положення	Інструкція визначає вимоги безпеки для спортсменів і тренерів-викладачів під час проведення навчально-тренувальних занять з художньої гімнастики. До занять допускаються лише спортсмени, які пройшли медичний огляд і мають дозвіл лікаря. Тренер-викладач відповідає за створення безпечних умов, проведення інструктажів і дотримання правил поведінки в залі.
2	Перед початком занять	Перевірити стан залу, освітлення, вентиляцію, справність гімнастичного обладнання, наявність аптечки. Підлога має бути сухою, килими – рівно розкладеними. Спортсмени повинні мати охайну форму, волосся зібране, прикраси зняті. Обов'язкове проведення розминки тривалістю не менше 20–30 хвилин.
3	Під час занять	Виконувати вправи лише за вказівкою тренера-викладача. Не користуватися інвентарем самостійно без дозволу. Дотримуватися дистанції між спортсменами не менше 1,5–2 м. Не перебігати зал під час виконання вправ іншими. При поганому самопочутті чи травмі – негайно повідомити тренера.
4	Після закінчення занять	Провести заключну частину (вправи на відновлення дихання, розтягування, розслаблення). Зібрати та перевірити інвентар, розкласти його на місця. Тренер фіксує випадки травм або поганого самопочуття. Після занять – провітрити зал, вимкнути освітлення.
5	Дії у разі нещасного випадку	Тренер негайно припиняє заняття, надає першу допомогу потерпілій, викликає медпрацівника та за необхідності швидку допомогу. Повідомляє адміністрацію і батьків. Випадок підлягає реєстрації та розслідуванню згідно з установленим порядком.
6	Заключні положення	Усі учасники навчально-тренувального процесу зобов'язані дотримуватися вимог інструкції. Інструктаж із техніки безпеки проводиться перед початком навчального року та періодично протягом сезону. Контроль за виконанням вимог здійснює тренер-викладач і адміністрація закладу.

Додаток 4
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Класифікація вправ без предметів

Структурні елементи	Підгрупи	Тип вправи	Варіанти вправ
Специфічні вправи	хвилі, махи	вперед, зворотні в сторону, кругові, з поворотом	цілісні, тулубом, руками; у різних в.п.: стійка на двох і на одній, у випадах, стійках на колінах, сідах на стегні, п'ятах та ін.
	розслаблення	посегментні	з різними завершальними і наступними рухами: у випад, рівновагу, поворот та ін.; з різними рухами рук: одночасними, послідовними, наступальними, одно- і рівнонаправленими
Нахили	горизонтальні, вертикальні	вперед, назад, в сторону, кругові	у різних в.п.: стійках, випадах, сідах, акцентах, лежачи; з різними положеннями і рухами рук
Рівноваги	горизонтальні, вертикальні	високі, передні, задні, бокові	на всій стопі, у напівприсідання, з прямим і зігнутим положенням вільної ноги, в атитюд, кільцем; з різним положенням рук
Повороти	на двох ногах	переставленням, переступанням, перехресним	на всій стопі, на носках, у напівприсіданні; на місці і з просуванням; з прямим положенням тулуба в поєднанні з нахилом і хвилею; з різними положеннями рук і вільної ноги; без і зі зміною пози
	на одній нозі	однойменні, різнойменні, махом	в поєднанні з нахилом і хвилею; з різними положеннями рук і вільної ноги; без і зі зміною пози
Стрибки	поштовхом двома	випростатися	на місці, з просуванням, з обертанням
		прогнутися	назад, в сторону, кутом
		розніжка	повздовжня, поперечна, з прямими і зігнутими ногами
		торкаючись	вперед, назад, в сторону
		кільцем	кільцем, торкаючись у кільце, кільце двома

Структурні елементи	Підгрупи	Тип вправи	Варіанти вправ
	приземленням на поштовхову ногу	стрибок	стрибок, закритий, прапорець, торкаючись у кільце
		відкритий	випроставшись, зігнувшись, прогнутися; згинаючи поштовхову, кільцем; з поворотом тулуба в рівновагу, атитюд, кільце
	приземленням на махову ногу	махом вільної ноги вперед	випроставшись, зігнувшись, прогнутися; згинаючи поштовхову, кільцем; з поворотом тулуба в рівновагу, атитюд, кільце
		махом вільної ноги вперед та назад	прямий і зігнутою, кроком зі зміною, кроком в кільце зі зміною, торкаючись зі зміною, торкаючись в кільце зі зміною, те ж з поворотом
		приставним кроком	вперед, назад, в сторону; прямими і зігнутими ногами кроком, кроком розгинаючи махову, кроком в кільце, кроком в атитюд, кроком в сторону, кроком з поворотом тулуба, кроком з поворотом, кроком в кільце з поворотом
		торкаючись	торкаючись, підбивний, «олень», торкаючись в кільце, те ж з поворотом вперед і назад, прямими і зігнутими ногами; з поворотом на 180°-540°
		зі зміною ніг	торкаючись, підбивний, «олень», торкаючись в кільце, те ж з поворотом вперед і назад, прямими і зігнутими ногами; з поворотом на 180°-540°
Преакробатичні елементи	стійки	на грудях, на лопатках, на руках	прямими і зігнутими ногами; з відведенням і розведенням ніг; з обертанням
	перекиди	у групуванні	вперед, назад, боком
		прогнутися	з додатковими маховими і обертальними рухами
	перевороти	прямі, з поворотом	вперед і назад, в сторону; через одну руку і зміною опорою
	шпагати	ковзанням, махом	поздовжні і поперечні; з додатковими маховими і обертальними рухами
Партерні елементи	пози	сіди	сід; сід на п'ятах; на стегнах та ін.
		упори	сидячи і лежачи, на прямих і зігнутих руках
		положення лежачи	на спині, на животі, на боці
	рух	повороти	лежачи, сидячи, в стійках на колінах та ін.
		перекати	вперед і назад; вправо і вліво
		переповзання	сидячи і лежачи; з опорою прямою і зігнутою рукою

Структурні елементи	Підгрупи	Тип вправи	Варіанти вправ
Хода і біг	хода, біг	з носка, на носках, м'який, перекати, пружинний, гострий, високий, широкий, приставний, змінний, схресний	вперед, назад, в сторону; з різними положеннями і рухами рук і тулуба; з різним малюнком переміщення по майданчику; з різними наступними рухами
Танцювальні елементи	народні, сучасні історико-побутові	характерні кроки, пози, стилістичні положення рук	

Додаток 5
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Класифікація вправ з предметами

Структурні елементи	Типи вправ	Види вправ
Кидки і перекидання	прямі	бічні, лицьові, горизонтальні
	обвідні	під руку, ногу, плече, за спину
	кручені	за різними осями
	нетиповим захопленням	ногою(ами), за кінець, середину, кінець і середину предмета
	двох предметів	паралельні, різноспрямовані, різноплощинні, почергові, послідовні
Відбиви	об підлогу	вперед, назад, в сторону
	тілом	пензлем, ліктем, плечем, грудьми, стегном, коліном, гомілкою, стопою
Рівноваги	прості	вперед і над собою, збоку
	обвідні	під рукою, ногою, за спиною, за головою
	складні	в перекат, обкрутки, обертання та ін.
	нетиповим захопленням	за ногу, за тулуб, за коліна, за середину
Передачі	прості	перед собою і над собою
	обвідні	під рукою, ногою, за спиною, за головою
Перекати	по підлозі	вперед, назад, в сторону, зворотній, по дузі
	по тілу	по кистях, однією і двома руками, по плечах, по передній, задній і бічній поверхні тулуба і ніг, в різних площинах
Обертання	на руках	на кистях однією чи двох, на ліктi, перед собою, збоку, ззаду, над головою, в різних площинах
	на тулубі	без і зі зміщенням
	на ногах	на двох і одній, вільної і опорної
Вертушки	на підлозі	без і зі зміщенням
	на тілі	на руці, руками, ногами, на грудях, на спині, по різних осях, без і зі зміщенням

Структурні елементи	Типи вправ	Види вправ
Обкрутки	рук	кисті, пензлем, передпліччя, плеча всієї руки
	тулуба	шиї, плечового пояса, талії, всього тулуба
	ніг	стопи, гомілки, всієї ноги
Фігурні рухи	кола, «вісімки»	малі, середні, великі в різних площинах
	«спіралі», «змійки», «млини»	вертикальні, горизонтальні і кругові; в різних площинах
Стрибки через предмет	з 1-3 обертаннями, в петлю (перехресно), вузьким хватом	вперед, назад і в сторону; з різним положенням тіла
	через рухомий предмет	що котиться, вертиться, що обертається, що відскочив і малює по і над підлогою
Елементи з входом у предмет	одяганням	махом вперед, назад, всередину, назовні
	накиданням	горизонтально і з обертанням вперед, назад і в сторону
	кроком, стрибком	у спеціально підготовлений і який автономно рухається (котиться, вертиться і т. п.)
Складання предметів	з'єднання кінців послідовними перехопленнями	перед собою, ззаду, збоку, над і за головою
	зачіпанням частин тіла, обкручування	рук(и), ніг(и), тулуба

Додаток 6
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Основні рухи, які використовуються в екзерсисі

№	Назва, переклад, опис руху	Призначення руху	Характерні помилки	Різновиди руху	Поєднання з іншими рухами
1	Релеве (підйом) – підйом на півпальці	Розвиває ахіллове сухожилля, литкові м'язи, силу стопи, виворотність, стійкість.	Відсутність виворотності стоп у момент підйому, завал на великий палець, різке опускання з півпальців.	У всіх позиціях ніг; на одній нозі (інша в будь-якому положенні класичного танцю).	Різні види між собою; ритмічно, з пліє; з усіма видами порт де бра; з нахилами і перегинами корпусу.
2	Пліє (згинання) – присідання	Розвиває ахіллове сухожилля, колінні та гомілковостопні зв'язки, внутрішні м'язи стегна, виворотність, еластичність зв'язок, силу ніг.	Відрив п'ят від підлоги при демі- та гран-пліє у II позиції, відсутність виворотності у тазостегнових суглобах, напрям колін уперед, відведення таза назад, завал на великі пальці ніг.	Демі-пліє – напівприсідання. Гран-пліє – повне присідання	Релеве, батман тандю, демі ронд де жамб, III–IV порт де бра, нахили і перегини корпусу.

№	Назва, переклад, опис руху	Призначення руху	Характерні помилки	Різновиди руху	Поєднання з іншими рухами
3	Батман тандю (витягування ноги з позиції в позицію)	Розвиває силу ніг, виворотність, натягнутість колін і стоп.	Перенесення ваги корпусу на робочу ногу, присідання на стегно опорної ноги, згинання коліна при поверненні, завал опорної стопи, відрив стопи робочої ноги від підлоги, відсутність виворотності.	Батман тандю по I і V позиції; тандю пур ле п'є; тандю пасе партер.	Усі види між собою; ритмічно, з демі-пліє; з релеве; з демі ронд де жамб партер та ронд де жамб партер.
4	Батман тандю жете (кидок натягнутої ноги на 25–30°)	Розвиває силу і легкість ніг, різкість рухів, виворотність у тазостегнових суглобах.	Відсутність фіксованої точки, присідання на опорному стегні, розслаблене коліно, відсутність ковзання стопи, розгойдування корпусу.	Жете по I і V позиції, жете пур ле п'є, жете піке, жете пасе партер.	Усі види між собою; ритмічно, з демі-пліє, релеве, тандю, ронд де жамб партер і ан лер, з флік-фляк.
5	Ронд де жамб партер – коло робочою ногою по підлозі.	Розвиток виворотності в тазостегновому суглобі.	Перехід центру ваги за робочою ногою, присідання на стегні опорної ноги, розгойдування корпусу, розгортання стегон за робочою ногою, відсутність виворотності стопи при проведенні робочої ноги через I позицію (пасс партер), виконання пасс партер не на сильну частку музичного такту.	Ронд де жамб партер в чистому вигляді. Ронд де жамб на пліє. Ронд де жамб на 45°. Великий рон де жамб на 90°. Гран рон де жамб жете – великий кидок ногою по колу.	Всі види між собою, ритмічно, а також з ролеве пар пер, рух в один темп – препарадон до ронд де жамб пар тер, с різними пор де бра, з нахилами і перегинами корпусу, з розтяжкою, з батман релеве лян і батман девлоппе.

№	Назва, переклад, опис руху	Призначення руху	Характерні помилки	Різновиди руху	Поєднання з іншими рухами
6	Па фондю (згинання робочої ноги з одночасним демі-пліє на опорній)	Розвиває силу, еластичність м'язів, зв'язки, ахіллове сухожилля, виворотність.	Неодночасна робота ніг, відсутність виворотності, присідання на опорному стегні, відкривання ноги коліном уперед або назад низом ноги, занадто швидке виконання.	Фондю носком у підлогу; на 45°; на 90°; на півпальцях; дубль фондю.	Усі види між собою; з релеве, ронд де жамб партер і ан лер, па сутеню, ролеве лян, томбе-купе, па де бурре, фрапе, дубль фрапе, препарасьон до туру і тури.
7	Па сутеню (ковзання ноги через ку-де-п'є з поверненням у V позицію)	Подібне до па фондю: розвиває силу та координацію.	Неодночасна робота обох ніг при ковзанні; передчасне вирівнювання опорної ноги; відсутність виворотності у тазостегнових суглобах; втрата рівноваги або розгойдування корпусу; завал стопи при переході у V позицію.	Па сутеню носком у підлогу; па сутеню на півпальцях; па сутеню на 45°; па сутеню на 90°; па сутеню у позі.	Усі види між собою; з релеве, па фондю, демі ронд де жамб, ронд де жамб ан лер, па фрапе та дубль фрапе.
8	Па фрапе (удар ногою об щиколотку з відкриванням у повітря)	Розвиває силу і різкість рухів ніг, швидкість скорочення м'язів, точність та координацію, рухливість гомілковостопного суглоба й еластичність зв'язок.	Виконання руху від стегна замість від коліна; недостатня різкість удару; передчасне відкривання ноги; розгойдування корпусу; опора на палицю або перенесення ваги тіла на робочу ногу.	Па фрапе носком у підлогу; па фрапе на 25°; па фрапе на 45°; па фрапе на півпальцях; па фрапе з підтягнутою (напруженою) стопою; па дубль фрапе.	Виконується ритмічно; поєднується з па фондю, па сутеню, демі ронд де жамб, томбе-купе, па де бурре, пті батман, флік-фляк, препарасьон до туру і тури.

№	Назва, переклад, опис руху	Призначення руху	Характерні помилки	Різновиди руху	Поєднання з іншими рухами
9	Ронд де жамб ан лер (коло робочою ногою на 45°)	Розвиває силу верхньої частини ноги, рухливість від коліна до стопи, виворотність, утримання рівня ноги.	Рух від стегна замість від коліна, відсутність виворотності, присідання на опорному стегні, знижений рівень ноги.	Ан лер у чистому вигляді, на півпальцях, пліє-релеве, дубль ронд де жамб ан лер.	Усі види між собою; ритмічно; з релеве на 45°, демі ронд де жамб у повітрі, томбе-купе, па де бурре, флік-фляк, фране, пті батман, препарасьон до туру і тури.
10	Пті батман (маленькі батмани на рівні щиколотки)	Розвиває рухливість низу ноги, чіткість і різкість рухів, виворотність.	Завертання коліна всередину, присідання на опорному стегні, робота стегном замість низу ноги, розгойдування корпусу.	Пті батман на всій стопі, на півпальцях.	Комбінується ритмічно; з демі-пліє, релеве, порт де бра, томбе-купе, пас де бурре, флік-фляк, фране, дубль фране, препарасьон до туру і тури.
11	Па ролеве лян (повільне піднімання натягнутої ноги на 45°, 90° і вище)	Розвиває силу ніг, легкість, виворотність у тазостегновому суглобі.	Зміщення центру ваги, присідання на опорному стегні, різкі підйоми і спуски, завертання ноги всередину, завал на великий палець, спирання на палицю.	На 45°, 90°, вище 90°, з підйомом на півпальці, у позі.	Комбінації адажіо; поєднання з девелопе, ронд де жамб партер і ан лер.
12	Па девелопе (повільне виймання ноги через пасе на 90° і вище)	Розвиває силу, крок, виворотність, танцювальність, відчуття пози.	Робоча нога має вийматися низом ноги, коліно зберігає виворотність, вага на опорній нозі, не можна присідати чи спиратися на палицю.	Девелопе у чистому вигляді, через пасе, на півпальцях, у позі, з пліє-релеве, з балансе.	Усі види між собою; з реверлан, ронд де жамб, гран ронд де жамб, порт де бра, нахилами корпусу, препарасьон до туру і тури.
13	Гран батман жете (великий кидок ноги)	Розвиває силу і легкість, різкість рухів, крок.	Виконання від стегна, згинання коліна, відсутність фіксації в повітрі, різке падіння ноги, присідання на опорному стегні, піднімання плечей.	У чистому вигляді, пуанте, з підйомом на півпальці, у позі, з балансами.	Усі види між собою; ритмічно; з релеве, пліє, батман тандю, ронд де бра, препарасьон до туру і тури.

Додаток 7
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Комплекси вправ спеціальної фізичної підготовки (предметної підготовки)

Комплекс дозволяє перевірити, крім рівня володіння базовими навичками, ступінь функціональної рухової асиметрії, стабільність і варіативність техніки, відповідність стандартам, здатності до роботи в групових вправах, вміння використовувати невеликі простори майданчика, вловлювати ритмічні акценти. Для оцінки виконання досить використовувати 5-бальну систему, відзначити навіть незначні відмінності між результатами.

Підсумком підготовки мають служити наступні комплекси:

Комплекс вправ з обручем

Час виконання – 5 хв, музичний розмір – 4/4, метр – 100/120 у хвилину.

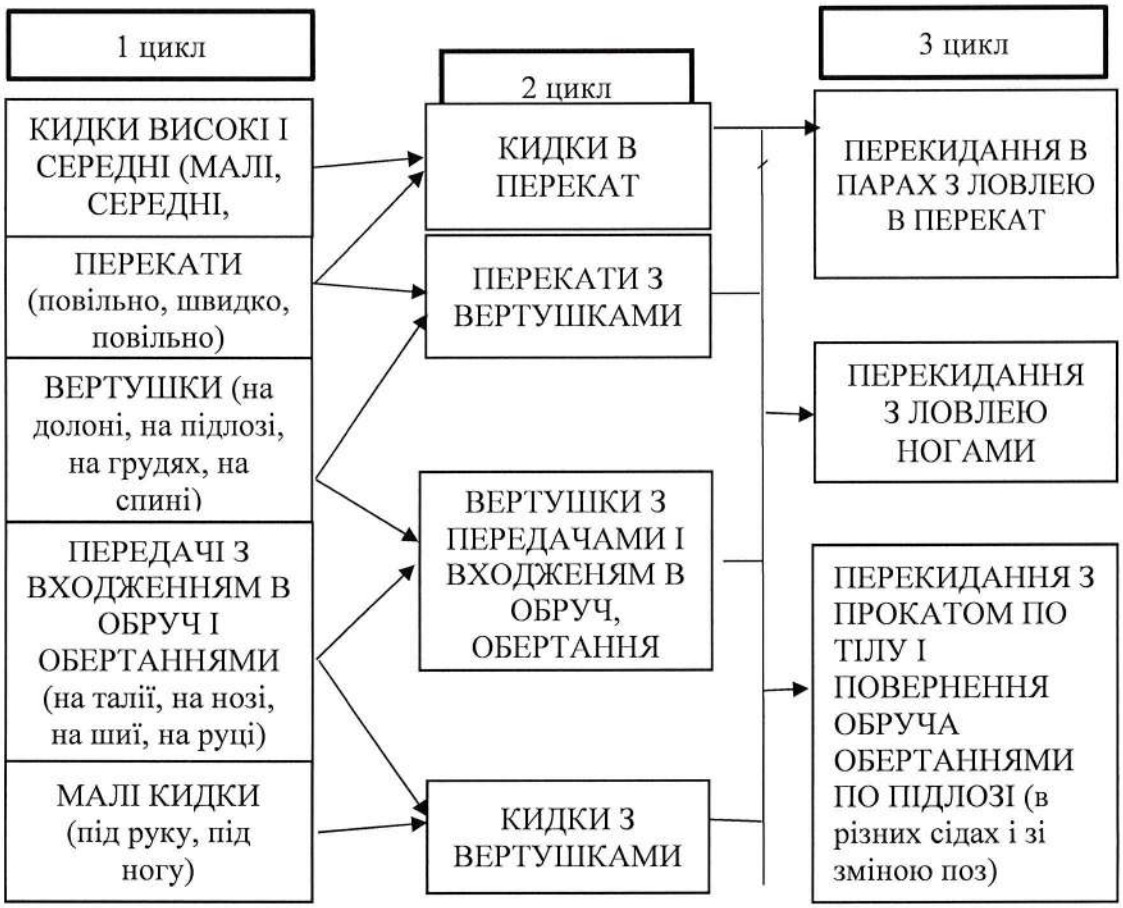


Рис. 1 Схема побудови заняття з обручем (Бірюк Є. В., Овчинникова Н. А.)

Вихідне положення (далі – в.п.) – стійка на носках з невеликим нахилом вправо, руки в сторони, обруч на підлозі праворуч, в лицьовій площині, хватом зверху, дивитися на обруч:

1, 2 – спружинив у стійку на носках, вертушка обручем всередину, руки вгору;

3 – випад вліво з перекатом обруча спереду;

4 – з поворотом плечей наліво зупинка обруча хватом зверху лівою рукою;

5–8 – те саме в іншу сторону. Повторити 3 рази. На останні 4 рахунки передати обруч у праву руку і виконати 2 обертання всередину в лицьовій площині.

Вихідне положення із зімкнутої стійки:

1, 2 – високий кидок обруча (тримати позу – стійка на носках, одна рука вгору, інша в сторону, голова піднята);

3, 4 – спружинити, приймаючи обруч, виконати 2 обертання.

Повторити по 4 рази правою і лівою рукою.

3. Малі послідовні кидки обруча без проміжних обертань (в один дотик). За 4 рази правою і лівою рукою. Напрямок обертання всередину.

4. Послідовні кидки середньої висоти правою і лівою рукою тим же прийомом, 4 кидки виконуються з обертанням проти годинникової стрілки і 4 – в протилежному напрямку.

5. Круглий напівприсід, обруч за спиною. Високі кидки махом в сторону по дузі над головою, з однієї руки в іншу, з переміщенням приставними кроками по ходу польоту обруча. Виконати 4 рази.

6. Руки в сторони, обруч справа в лицьовій площині жорстким хватом, кисть зібрана в кулак:

1 – поворот обруча на 180 градусів рухом кисті донизу;

2–4 – приставним кроком у сторону перекат обруча в іншу руку по грудях (при прийомі обруча не повертати натомість кисть долонею назад);

5–8 – те ж в іншу сторону;

1 – випад вліво з перекатом обруча спереду по грудях в ліву руку;

2 – переносячи вагу тіла в напівприсід на праву, ліву в сторону на носок, перекат обруча підлогою перед собою;

3–6 – повторити те саме ще 2 рази;

7, 8 – приставляючи праву, передати обруч дугою догори в іншу руку.

Повторити все праворуч.

7. Стійка на носках, виконати два обертання обруча правою рукою в лицьовій площині: з поворотом кругом перекат обруча в ліву руку по грудях;

продовжуючи поворот ще на 180 градусів, передати обруч в праву і виконати два обертання; перекотити по спині правою рукою під ліве плече. Вправу повторити по два рази, починаючи з правої, потім – лівою рукою.

8. «Вертушка» на долоні. Виконується правою і лівою рукою по 2 або 4 рази залежно від тривалості обертання (8 рахунків, або 4).

9. «Вертушка» навколо горизонтальної осі з передачею обруча за спиною в повороті на 360 градусів (на 4 рахунки) направо і наліво. Повторити 4 рази.

10. Кидок обруча двома руками перед собою на малу висоту з сильним підкручуванням: навколо вертикальної осі. Під час польоту – стійка на пальцях ніг, руки в сторони. Ловля однією рукою, зупиняючи обруч жорстким хватом, в сагітальній площині. Повторити прийом по 4 рази правою і лівою рукою, чергуючи напрямок підкручування (всередину і назовні).

11. Боком до основного напрямку (далі – о. н.), стійка на правій, ліву назад на носок, плечі розгорнути до о. н., руки в сторони, обруч вертикально в правій: кроком лівої ноги назад-в сторону перехресний поворот наліво на 360 градусів з кидком і ловінням обруча правою рукою після вертушки (повного обертання навколо вертикальної осі), передати обруч у ліву.

Повторити в іншу сторону. Виконати все 2 рази.

12. Обруч вперед-донизу, хватом двома руками:

1, 2 – два невеликі перекидання з ловінням за протилежний край поворотом нижнього краю обруча догори (до себе);

3, 4 – кидок з повним обертанням обруча від себе і ловінням за той же край;

5–8 – високий кидок обруча з вертушкою навколо горизонтальної осі (до себе). Ловити у в.п. з одяганням обруча на себе і вистрибуванням.

Всю зв'язку повторити 4 рази.

13. Високий кидок махом вперед, обруч у польоті вертикально, в сагітальній площині; приймаючи обруч за нижній край хватом зсередини (зверху) виконати по можливості високий кидок з вертушкою навколо горизонтальної осі. Кожна серія кидків виконується на 8 рахунків і повторюється по 3 рази правою і лівою рукою.

14. Швидкі горизонтальні обертання обруча на кисті, піднятою вгору рукою; сповільнюючи темп, перевести обруч на передпліччя, потім плече, шию, талію; при переході на коліна темп обертань прискорюється (можна включити переміщення по майданчику); підхоплюючи обруч, вистрибнути з нього. Виконати вправу в іншу сторону. На вправу відводиться від 32 до 64 рахунків.

15. Серія плавних рухів з включенням у роботу тулуба: переклади і вісімки обручем у різних площинах (горизонтальній, бічній, лицьовій), тримаючи його двома руками, нахили, обертання і передачі з руки в руку, на 32–64 рахунки. Попередньо розучений комплекс виконується групою під музику, без пауз і зупинок. Необхідні синхронність, узгодженість, а під час оцінювання якості і повна безпомилковість рухів.

Комплекс вправ зі стрічкою

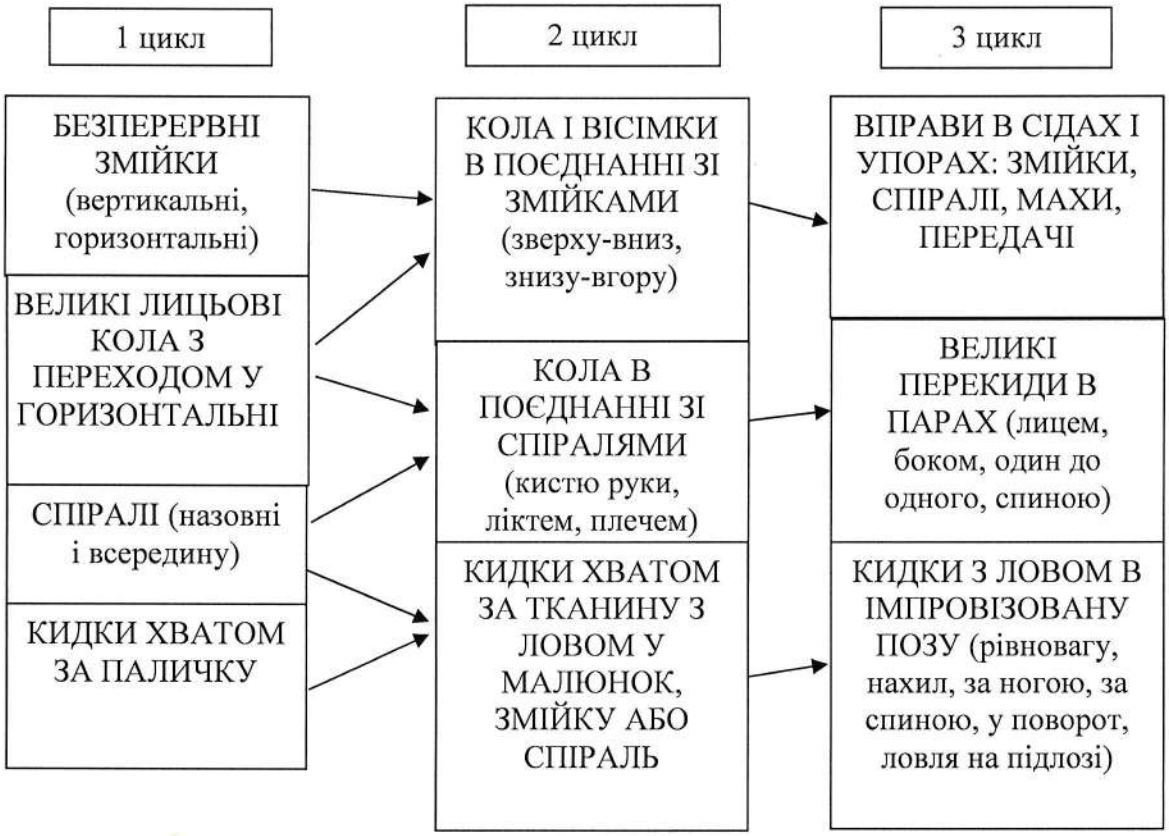


Рис. 2. Схема побудови заняття зі стрічкою (Бірюк Є. В., Овчинникова Н. А.)

1. Вертикальні (або горизонтальні) змійки стрічкою, з'єднані з простими рухами ногами типу випадів, поворотів перехресним кроком або переступаючи у зв'язки на 8 рахунків, повторюючи по 4 рази, починаючи з лівої руки.

2. Серії лицьових, а потім горизонтальних кіл стрічкою в різних поєднаннях:

2.1. Велике лицьове - середнє за головою - мале (кистю руки) за головою, на 4 рахунки по 4 рази;

2.1.1. Два середніх кола стрічкою перед собою (на підлозі) – велике горизонтальне коло над головою – зробити крок у коло на підлозі.

3. Спіралі:

3.1. Вертикальні спіралі по 8 рахунків всередину і назовні, 2 рази лівою, а потім правою рукою;

3.1.1. Поєднання спіралі з великим бічним колом, під час спіралі рука в ній;

3.1.2. Спіраль кистю – передпліччям – всією рукою.

4. Кола в поєднанні з обведенням, передачами і кидками:

4.1. Малі кола з обведенням навколо кисті (у лицьовій або бічній площині);

4.1.2. Збільшуються кола в лицьовій площині з поворотом спиною по ходу обертання стрічки і перекиданням палички по дузі в іншу руку;

4.1.3. Перекидання з руки в руку над головою (без повороту);

4.1.4. Великий кидок хватом за тканину стрічки – ловіння в малюнок після повороту кругом (виконується без переміщення);

4.1.5. Різні форми кидків (ногою, з поверненням палички і т. ін.) у поєднанні з малюнками і передачами.

Комплекс вправ з м'ячем

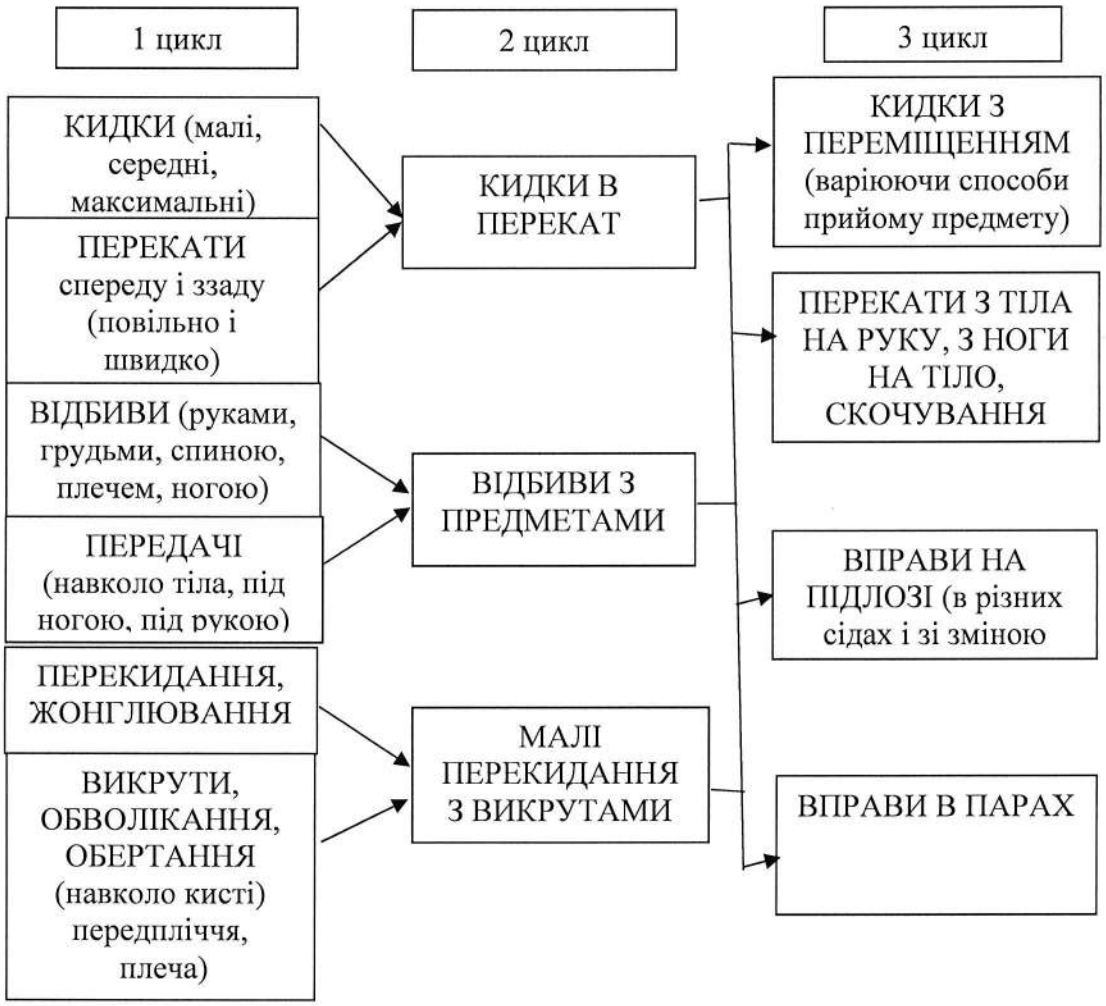


Рис. 3. Схема побудови заняття з м'ячем (Бірюк Є. В., Овчинникова Н. А.)

1. Кидки:
два малих – один великий, по черзі, 4 серії;
послідовні великі кидки, по 4 рази правою і лівою рукою.

2. Перекати:
Виконувати по передпліччю – 2 рази і великий з руки в руку;
2.1. Виконати «круговий» перекат з підтримкою м'яча іншою рукою, по 3 рази зліва направо і справа наліво; великі перекати в рівновагу, з руки по грудях і спині, 8 разів.

3. Викрути:
3.1. Виконати лицьову вісімку з передачею м'яча і обведенням навколо горизонтальної осі;
3.2. Виконати горизонтальний викрут перед собою і над головою з обведенням м'яча навколо вертикальної осі;
3.3. Виконати в рівновазі обертання і передача м'яча за спиною під час повороту на двох ногах.

4. Відбиви:
4.1. Зробити шість послідовних відбивів однією рукою з передачею м'яча в іншу;
4.2. Зробити три сильних почергових відбиви з ловінням у зворотний хват і горизонтальним викрутом;
4.3. Виконати три послідовних відбиви з прийомом м'яча на тильну поверхню кисті, переміщаючи руку догори;
4.4. Зробити відбиви м'яча кистю, потім передпліччям зігнутою і повернутою назовні рукою, підбити коліном і зловити в іншу руку;
4.5. Виконати відбиви кистю, підбивши ногою і відбивши стопою на зігнуту руку.

5. Перекидання:
5.1. Зробити перекидання м'яча за спиною, по черзі 8 разів;
під плечем, послідовно по 4 рази;
5.2. Зробити перекидання м'яча під ногою, послідовно і почергово.

Комплекс вправ зі скакалкою

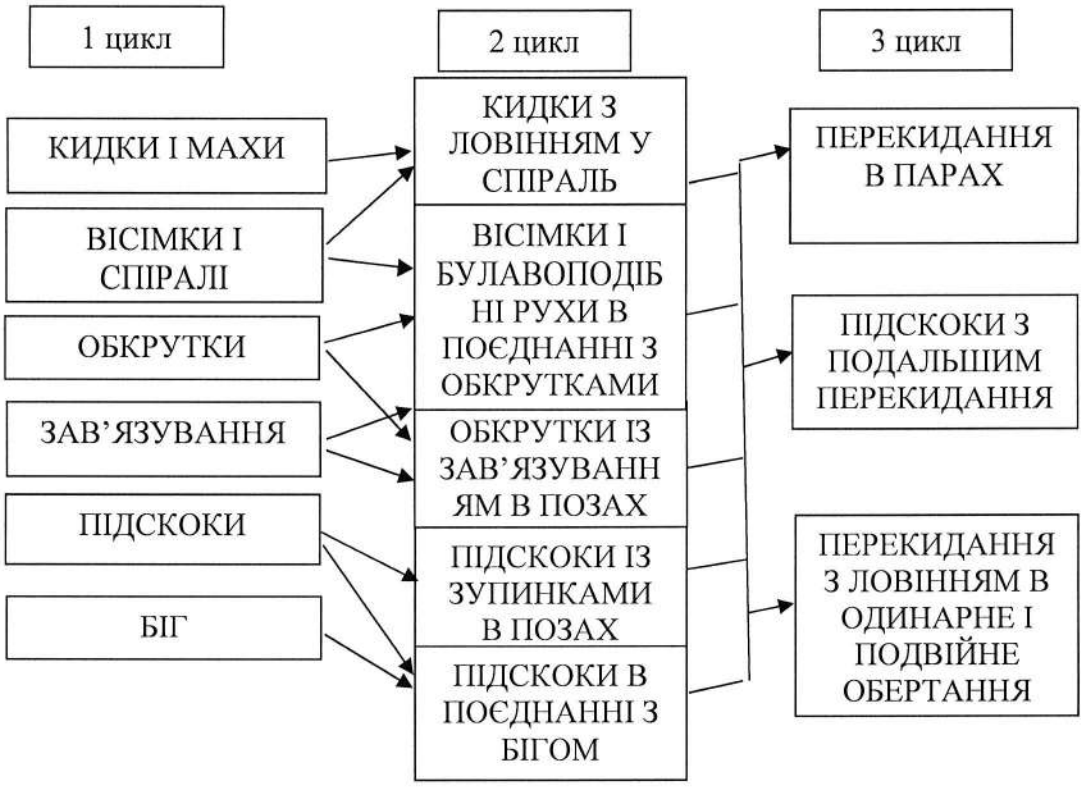


Рис. 4. Схема побудови заняття зі скакалкою (Бірюк Є. В., Овчинникова Н. А.)

1. Кидки:

1.1. Виконувати після обертання складеної вдвічі скакалки в бічній площині, виконати високий кидок з передачею під плечем одного з кінців;

1.1.1. Виконувати два швидких обертання скакалки – малий кидок – ловіння після повороту на 360 градусів;

1.1.2. Виконати високий кидок після «млина» хватом за середину скакалки з ловінням, продовжуючи «млин».

2. Спіралі й обведення (хватом за один кінець):

2.1. Виконати «млин» у бічній площині з обведенням на кисті;

2.1.2. Виконати маніпуляції кінцями (спіралі) в бічній площині після обведення навколо плеча;

2.1.3. Виконати спіраль у лицьовій площині з відходом назад – схресний поворот з ловінням кінця скакалки (випускаючи інший кінець), продовжити спіраль;

2.1.4. Виконати маніпуляції кінцем скакалки у горизонтальній площині: обведення навколо ніг і тіла, розкручуючи скакалку, маніпуляція над головою.

3. Біг і підскоки через скакалку, що обертається:

3.1. Виконати підскоки з ноги на ногу між скоком;

3.2. Зробити послідовні підскоки по 4 рази на кожній нозі;

3.3. Продовжуючи обертання, підскоки з поворотом правим, а потім лівим боком;

3.4. Виконувати біг вперед і назад, обертаючи скакалку просто і петлею; стрибки з подвійним обертанням скакалки назад.

Комплекс вправ із булавами

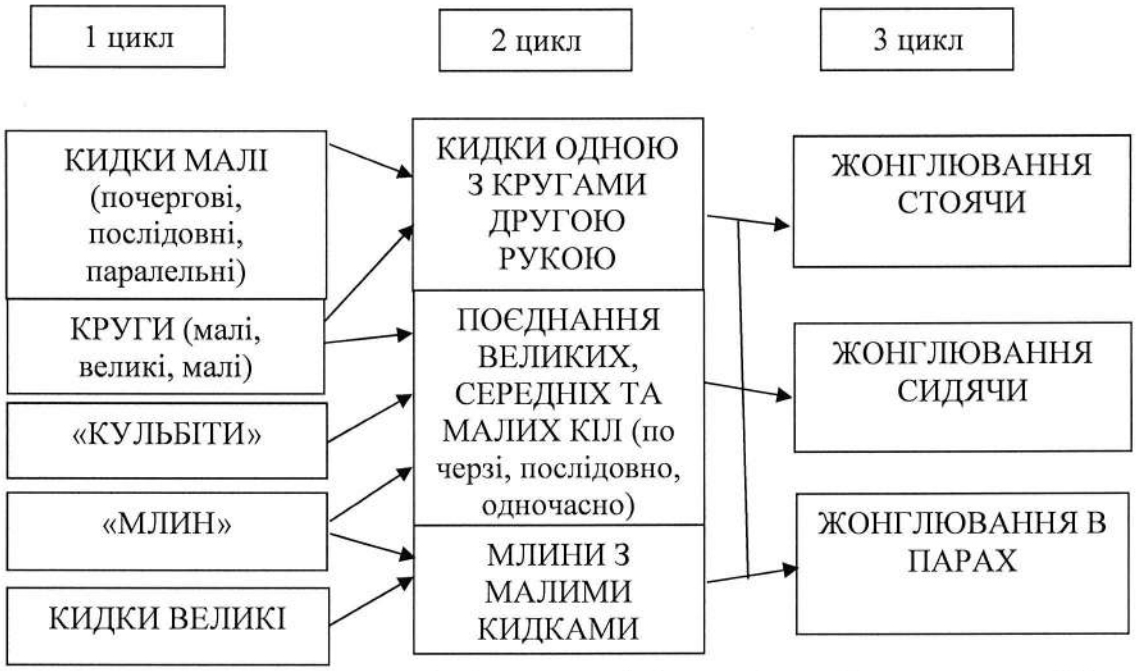


Рис. 4. Схема побудови заняття із булавами (Бірюк Є. В., Овчинникова Н. А.)

1. Кидки:

1.1. Зробити з 1 булавою в правій руці – 2 малих кидка з одним обертанням і перекидання в ліву руку з двома обертаннями в польоті, по 4 в бічній площині і по 4 в лицьовій з перекиданням над головою;

1.2. Виконувати середні кидки з ловінням у жорсткий хват, булава вертикально, те саме після паралельного кидка 2-х булав, те саме після попередніх послідовних кидків малої висоти з ловінням за головку.

2. Кола:

2.1. Виконати по 4 малих кола в бічній площині правою і лівою рукою;

2.1.2. Зробити коло рукою в бічній площині з одночасними малими колами булавою;

2.1.3. Виконувати малі послідовні кола булавами знизу-вгору і великі почергові кола в бічній площині;

2.1.4. В.п. – руки в сторони, виконати велике лицьове коло донизу, середнє коло за головою; залишаючи руку зігнутою у плечовому суглобі, мале коло спереду у в.п., по черзі і послідовно, правою і лівою рукою.

3. Перекати:

3.1. Виконувати перекати від плеча по руці (руки в сторони – донизу);

3.1.1. З в.п. – рука з булавою вгору, перекат булави з ловом за спиною іншою рукою і перекат від плеча у в.п.;

3.1.2. Виконати круговий перекат з передачею булави.

4. «Млини»:

4.1. Зробити послідовні лицьові кола донизу і до середини за головою – «млин» над головою;

4.2. Виконати круговий «млин».

Додаток 8
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Приблизний комплекс вправ для розвитку координації

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
Вправи на узгодження рухів різними частинами тіла			
1	«Велосипед» – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, робота ніг – «велосипед» (рівномірні, почергові рухи ногами)	15	2
2	В.п. – права зігнута, ліва внизу, ліва зігнута, права – вгору, ліва вгору, права – вниз, ліва і права в сторони, опустити, основна стійка. (спочатку виконувати повільно, з кожним разом збільшувати швидкість виконання завдання, точний перехід при зміні рухів)	30 с	2
3	В.п. 1 – стрибком стійка ноги нарізно, руки вперед; 2 – стрибком стійка ноги разом, руки вниз; 3 – стрибком стійка ноги нарізно, руки в сторони; 4 – стрибком стійка ноги разом, руки вниз	5 с	8
4	В.п. 1 – праву ногу назад на носок, праву руку до плеча, лікоть у бік, ліву руку вгору, голову повернути праворуч; 2 – приставити праву ногу, руки вниз, голову прямо; 3 – ліву ногу назад на носок, ліву руку до плеча, лікоть у бік, праву руку вгору, голову повернути ліворуч; 4 – приставити ліву ногу, руки вниз, голову прямо; 5 – поворот наліво кругом з руками над головою, дивитися на руки; 6 – стрибок поштовхом 2-ма, зігнувши ноги, руки на пояс	7 с	4
5	В.п. – стійка на лівій нозі, права вперед, руки вгору, переворот вперед, «колесо», перекид вперед, «циркуль», в.п. нахил назад	10–12 с	5
6	«Пружинні кроки назад»	10 раз	2
Вправи на точність відтворення рухів за параметрами простору і часу			
7	«Стрибок у довжину спиною вперед». В.п. – виконується стрибок у довжину спиною вперед	5	2
8	«Колесо», виконується «колесо» правим, лівим боком	5	2
Вправи на швидкість реакції. Рухливі ігри			
9	«Біг пінгвінів». Команда стає в колону перед стартовою лінією. Перший гравець затискає між ногами (вище колін) волейбольний або набивний м'яч. У такому положенні він повинен досягти позначки, розташованої в 10–12 кроках і повернутися назад, передавши м'яч руками другому номеру своєї команди. І так до останнього гравця		грати 3 хв

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
10	Гра зі скакалкою – «Рибак і рибки». Один з гравців бере скакалку за один кінець і, вийшовши в середину залу, обертає її горизонтально підлозі, перехоплюючи (за спиною) з однієї руки в іншу. Решта учасників стоять по колу, коли скакалка проходить у них під ногами, стрибають через неї. Той, кого скакалка підсікла, виходить з гри		грати 3 хв
Вправи з різними предметами			
11	«Жонглювання» (2 булави), правою і лівою рукою	10 разів	2
12	«Жонглювання» (2 тенісних м'яча), правою і лівою рукою	10 разів	2
13	«Вправа з двома обручами». Під час кидання першого обруча виконується три стрибка в другий обруч	5	3
14	«Вправа з обручем і м'ячем». Права рука виконує відбиви м'яча, ліва рука – обертає обруч (виконувати одночасно)	5	3

Додаток 9
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Приблизний комплекс вправ для розвитку гнучкості

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
Вправи на розвиток рухливості в гомілковостопних суглобах на середині залу			
1	З сіду на п'ятах перекочування на тильну частину стопи у напрямку до пальців з підніманням колін і назад	на 4 рахунки	16
2	З упору сидячи зігнувши ноги, підняти олівець з підлоги захопленням пальцями ніг: правою; лівою	10 раз	2
3	З упору сидячи нахили вперед, стопи на себе	8 разів	4
4	З упору сидячи розвести стопи в сторони і виконати нахил тулуба вперед за допомогою партнера	8 рахунків	4
Вправи на розвиток рухливості в гомілковостопних суглобах, стоячи біля гімнастичної стінки			
5	В.п. – стійка на першій рейці гімнастичної стінки, руки хватом на рівні талії – підйом на півпальці	16 разів	2
6	В.п. – стійка лицем до гімнастичної стінки по 1 позиції, права нога біля щиколотки, «відтягування» в ліву сторону правою, те саме і лівою	по 8 рахунків	2
Вправи на розвиток рухливості в колінних суглобах за допомогою партнера			
7	З присіду ноги порізно з нахилом вперед. Піднімання ніг по черзі і одночасно за допомогою партнера: правою; лівою	8 разів 8 разів	2 2
8	З упору сидячи ззаду, коліна розведені – поступове перерозгинання колін за допомогою партнера	8 разів	2
9	В.п. – лежачи на животі, ноги зігнуті в колінах. Партнер тримає за стопи ніг – розведення гомілки назовні	8 разів	4
Вправи на розвиток рухливості в плечових і колінних суглобах без допомоги партнера			
10	В.п. – упор лежачи на стегнах, коліна зігнуті в сторони – «жаба», пружинні рухи	8 рахунків	4
11	В.п. – стійка на колінах, стопи нарізно. Сісти на підлогу. Те ж – стопи на себе, лежачи	8 рахунків	2
Вправи на розвиток рухливості в плечових суглобах, стоячи біля гімнастичної стінки			
12	В.п. – стійка лицем до гімнастичної стінки, руки вперед-вгору на опорі, пружинні рухи «стільчик»	8 рахунків	4
13	В.п. – стійка спиною до гімнастичної стінки, руки зігнуті на рівні голови. Нахил вперед з розгинанням рук	8 рахунків	4

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
14	В.п. – стійка спиною до гімнастичної стінки, руки на рейці вище пояса. Присідання	8 разів	2
	Вправи на розвиток рухливості в плечових суглобах без опори		
15	В.п. – лежачи на животі, руки вгору, відведення рук вгору-назад до межі за допомогою партнера	8 рахунків	2
16	В.п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба. Відведення рук назад за допомогою партнера	8 рахунків	2
17	В.п. – основна стійка, скакалка знизу в руках, викрути назад і вперед	10 разів	2
	Вправи на розвиток рухливості в суглобах хребта біля гімнастичної стінки		
18	Хвилі вперед і назад	по 8 разів	2
19	В.п. – стійка лицем до гімнастичної стінки на півпальцях, руки на рівні пояса, нахил назад, пружинні рухи	8 разів	4
20	В.п. – ліва рука на гімнастичній стінці, права – вгору. Нахил назад. Те ж з іншої руки	8 разів	4
21	В.п. – стійка спиною до гімнастичної стінки, ноги на ширині плечей у нахилі назад (міст), хват	8 разів	4

Додаток 10
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Приблизний комплекс вправ для розвитку сили

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
	Для м'язів ніг		
1	В.п. – лежачи на спині, ноги підняті на 45°, руки в сторону: «ножиці» горизонтальні; «ножиці» вертикальні	по 30 с	4
	В.п. – лежачи на лівому боці, права нога піднята на 45°, ліва рука вгору, права зігнута перед грудьми: приведення лівої ноги; «ножиці»	по 30 с	
	В.п. – лежачи на животі, ноги підняті на 45°, руки вгору, тулуб не піднімати: «ножиці» горизонтальні; «ножиці» вертикальні.	по 30 с	
	В.п. – лежачи на правому боці, ліва нога піднята на 45°, права рука вгору, ліва зігнута перед грудьми: приведення правої ноги; «ножиці»	по 30 с	4
2	В.п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах: піднімання таза; утримання таза на максимальній висоті; зведення та розведення колін	по 30 с	4
3	В.п. – лежачи на спині, ноги вперед, руки в сторони: зведення і розведення ніг	30 разів	2
4	В.п. – «шпагат», руки вгору в замок, коліна прямі. Піднімання таза від підлоги, фіксувати 4 рахунки: правою ногою; прямий шпагат; лівою ногою	10 разів	2
5	В.п. – упор стоячи на колінах, ліва нога зігнута п'ятою вгору, руки на ширині плечей: згинання та розгинання ноги. Те саме з правої ноги	30 разів	2

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
6	В.п. – лежачи на спині, ноги на ширині плечей зігнуті в колінах,	25 разів	2
7	В.п. – лежачи на спині, руки вгору, «складки»: до правої ноги; до лівої; Руками торкатися пальців ніг, коліна прямі	10 разів	2
8	В.п. – лежачи на спині, руки в сторони: підняти ноги вперед, опустити вліво до торкання підлоги, в. п., те ж в іншу сторону	20 разів	2
9	В.п. – лежачи на спині, руки в сторони. Піднімання ніг вперед	10 разів	2
	Для м'язів розгиначів спини		
10	В.п. – лежачи на животі, ноги на ширині плечей, руки за голову: піднімання тулуба; утримання	20 разів	3
11	В.п. – лежачи на животі, тулуб піднято на 90°, ноги прямі на ширині плечей, руки за голову – повороти вправо і вліво	10 разів	3
12	В.п. – лежачи на животі, ноги разом прямі, руки прямі вгору в замок: 1, 2 – вихід у стійку на грудях; 3, 4 – опускання ніг; 5, 6 – піднімання тулуба; 7, 8 – в.п.	10 разів	2
13	В.п. – упор, стоячи на колінах, руки на ширині плечей. Згинання та розгинання рук. Грудьми торкатись підлоги, тулуб прямий	10 разів	2
14	В.п. – лежачи на животі, ноги разом, руки в сторони, долонями вниз, піднімання рук до гори	10 разів	2
	Вправи на гімнастичній стінці		
15	В.п. – стоячи на рейці обличчям до гімнастичної стінки, руки зігнуті на рівні грудей. Піднімання та опускання на півпальцях	20 разів	2
16	В.п. – лежачи на лівому боці, права нога на опорі, ліва рука вгору, права зігнута перед грудьми. Приведення лівої ноги. Те саме на правому боці	1 хв	2
17	В.п. – лівим боком до гімнастичної стінки, стоячи на лівій нозі, права – піднята вперед на 90°, права рука в сторону. Фіксоване положення ноги вперед, в сторону, назад на 4 рахунки. Те саме, стоячи на правій нозі, правим боком до гімнастичної стінки	10 разів	2
18	«Пістолет», стоячи боком і спираючись на опору однією рукою, інша в сторону. Присісти на всій стопі однієї ноги, інша вперед, стрибком встати – на лівій нозі, – на правій нозі	20 разів	2
	Для м'язів черевного пресу		
19	В.п. – вис на гімнастичній стінці: піднімання ніг на 135°; утримання ніг на 135°	10 разів	2
20	В.п. – лежачи на спині, ноги разом, прямі, руки вгору і закріплені (хват за рейку). Піднімання прямих ніг до торкання носками за голову	20 разів	2

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
	Для м'язів розгиначів спини		
21	В.п. – вис обличчям до гімнастичної стінки, ноги разом, прямі: піднімання ніг на 60°; утримання ніг	10 разів по 10 с	3
22	В.п. – ноги закріплені на другій рейці, руки прямі в замок: піднімання тулуба; утримання	20 разів по 10 с	3
	Для м'язів тулуба і рук		
23	В.п. – упор лежачи, ноги на опорі, руки на ширині плечей, тулуб горизонтально	1 хв	2
	Для м'язів ніг		
24	Стрибки на лавку і з неї поштовхом двома ногами	30 разів	2
	Для м'язів черевного пресу		
25	В.п. – сід на підвищеній опорі, руки на поясі, ноги закріплені. Нахили назад до горизонтального положення і повернення назад у сід	20 разів	2
26	В.п. – лежачи на спині на підвищеній опорі, ноги підняті вперед прямі. Опускання ніг до горизонтального положення і повернення у в.п.	20 разів	2
	Для м'язів розгиначів спини		
27	В.п. – лежачи на стегнах, зігнувшись на підвищеній опорі, руки за пояс, ноги закріплені. Піднімання тулуба вище горизонтального положення і повернення у в.п.	20 разів	2
28	В.п. – лежачи на животі, зігнувшись на підвищеній опорі, руки закріплені. Піднімання ніг вище горизонтального положення і повернення у в.п.	10 разів	2
	Для м'язів верхнього плечового пояса і рук		
29	В.п. – упор лежачи, руки на лавці, ноги прямі. Згинання та розгинання рук	20 разів	2
30	В.п. – упор сидячи ззаду, руки на лавці, таз піднятий від підлоги, ноги прямі разом. Згинання та розгинання рук	20 разів	2
	Вправи з амортизаційною гумою		
	Для м'язів ніг		
31	Махи: а) в.п. – лівим боком до гімнастичної стінки, ліва рука на опорі, права в сторону: мах правою ногою вперед. Те ж правим боком до опори – мах лівою ногою б) в.п. – лицем до гімнастичної стінки, руки зігнуті на рівні талії: мах в бік правою ногою; мах в бік лівою ногою в) в.п. – лицем до гімнастичної стінки, руки зігнуті на рівні талії: мах назад правою ногою; мах назад лівою ногою	30 разів	1
	Для м'язів черевного пресу		
32	В.п. – лежачи на спині, ногами до гімнастичної стінки на відстані 1 метра, ноги закріплені за нижню рейку натягнутим гумовим джгутом. Піднімання ніг до торкання за головою (виконувати швидко)	10 разів	2

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
33	В.п. – лежачи на спині головою до гімнастичної стінки, гумовий джгут проходить ззаду по шиї і спереду під руками, які закріплені за третю рейку, згрупуватися сидячи і лягти у в.п. (виконувати швидко)	10 разів	3
	Для м'язів розгиначів спини		
34	В.п. – стоячи обличчям до гімнастичної стінки, хват руками на рівні плечей, нога закріплена за першу рейку натягнутим вдвічі складеним гумовим джгутом. Піднімання закріпленої ноги назад до відмови	20 разів кожною ногою	2

Додаток 11
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Приблизний комплекс вправ для розвитку швидкості

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
Вправи із застосуванням методу «орієнтування по швидкості»			
1	Біг, стрибок з поворотом тулуба на 360°: 1 хлопок – вправо, 2 хлопки – вліво. Виконувати стрибок точно вгору, точно за сигналом	10 разів	Час виконання 10 с
2	Біг, за сигналом (хлопок) поворот на 180°. Виконувати точно за сигналом, після повороту продовжувати біг, але в іншому напрямку	10 разів	Час виконання 10 с
3	Біг, за сигналом: 1 хлопок – перекид вперед, 2 хлопки – упор лежачи. Елемент виконувати точно за сигналом	10 разів	Час виконання 10 с
4	Гімнастичний крок	10 разів	Час виконання 10 с
Вправи за методом «за лідером»			
5	Піднімання на півпальці. В.п. – основна стійка, руки на пояс, коліна не згинати, плечі опущені	10 разів	Час виконання 10 с
6	Присідання. В.п. – основна стійка, руки на пояс, ноги на ширині плечей. Кожен раз повертатися у в.п.	10 разів	Час виконання 10 с
7	Нахили вперед. В.п. – основна стійка, долонями дістати підлоги, коліна не згинати	10 разів	Час виконання 10 с
8	Мах правою ногою в шпагат по підлозі. В.п. – упор сидячи. Виконувати мах через сторону по підлозі. Коліна не згинати, виконувати мах різко, таз не піднімати від підлоги, кожен раз досягати шпагату і повертатися у в.п.	10 разів, повторити іншою ногою	Час виконання 10 с
9	Переходи через прямий шпагат. В.п. – лежачи на спині, руки вгору. За сигналом перейти через прямий шпагат і прийняти положення, лежачи на животі, руки вгору і назад. Щоразу досягати, ноги з'єднувати, коліна не згинати	10 разів	Час виконання 10 с

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
Вправи із застосуванням змагального методу «хто швидше»			
10	Мах правою ногою вперед. В.п. – лежачи на спині, руки в сторони. Мах виконувати різко, не згинаючи коліна, таз не піднімати від підлоги	10 разів	Повторити іншою ногою
11	Мах правою ногою в сторону. В.п. – лежачи на лівому боці, ліва рука вгору, правою торкатися підлоги. Мах виконувати різко, не згинаючи коліна, таз не піднімати від підлоги. Махову ногу щораз приставляти до опорної	10 разів	Повторити іншою ногою
12	Мах правою ногою назад в кільце. В.п. – лежачи на животі, руки зігнуті в ліктьовому суглобі. Під час маху виконувати нахил голови і тулуба назад, кожен раз повертатися у в.п.	10 разів	Повторити іншою ногою
Вправи із застосуванням ігрового методу			
13	Смуга перешкод: стрибки з подвійним обертанням скакалки; «куточки» (на гімнастичній стінці); піднімання ніг до 120° – 10 разів; стрибки через лавку, уздовж неї на 2-х ногах; упор, лежачи, віджимання. Від однієї вправи до іншої переходити після виконання попередньої	10 разів	
14	Естафета: групу розділити на 2 команди. Поставити 2 колони перед гімнастичною стінкою на відстані 3-5 метрів. За командою тренера-викладача по одній людині від кожної команди бігти до гімнастичної стінки і назад, долаючи при цьому перешкоди. Естафету виконувати з лінії старту, наступний член команди починає виконання тільки після того, як йому передадуть естафету. Виконуються: перекид вперед; підйом по гімнастичній стінці до останньої рейки та її торкання; спуск по гімнастичній стінці до нижньої рейки; стрибки на одній нозі вперед. Прибігши до своєї команди, плескання в долоні, хто виконав завдання передає естафету наступному члену команди і стає в кінець колони. Переможець – команда, яка закінчила першою	10 разів	

Додаток 12
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Приблизний комплекс вправ для розвитку стрибучості

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
	Вправи на середині майданчика		
1	В.п. – основна стійка, руки на пояс. Стрибки відштовхуючись двома ногами, те саме – з іншої ноги	10	2
2	В.п. – стійка на одній нозі, інша зігнута, носок біля коліна опорної ноги. Руки на пояс. Стрибки поштовхом однією ногою. Те саме – з іншої ноги	10	2
3	Три кроки – розбіг, наскок, стрибок поштовхом двома ногами з поворотом на 360°. Руки активно допомагають поштовху. У праву сторону. Те саме в ліву сторону	10	2
4	В.п. – основна стійка. Стрибки з двох ніг, згинаючи ноги вперед. Активна допомога руками	10	2
	Вправи біля гімнастичної стінки		
5	В.п. – стоячи ногами на першій рейці, лицем до гімнастичної стінки. Виконати релеве на двох ногах, тримаючись руками за опору на рівні поясу	20	2
6	В.п. – стоячи на першій рейці, стійка на одній нозі, інша зігнута. Тримаючись руками за опору на рівні поясу виконати: релеве на правій нозі; релеве на лівій нозі	10	3
7	В.п. – основна стійка, ноги по I позиції, лицем до гімнастичної стінки. Руки на рейці на рівні поясу. 1, 2 – напівприсід, 3, 4 ноги випрямити – демі-пліє, 1, 2 – повний присід, 3, 4 – ноги випрямити – Гранд-пліє. Те саме по II, IV, V позиціях біля гімнастичної стінки. Руки на рейці на рівні поясу. 1, 2 – напівприсід, 3, 4 – ноги випрямити – демі-пліє. 1, 2 – повний присід, 3, 4 – ноги випрямити – Гранд пліє. Те саме по II, IV, V позиціях	2	2
8	В.п. – стійка лицем до гімнастичної стінки на правій нозі, ліва зігнута під прямим кутом на 4, 5 рейці, руки – хватом на рівні плечей. Підвестися на ліву ногу і повернутися у в.п. Виконувати швидко. Те саме на праву ногу, ліва зігнута під прямим кутом на 4, 5 рейці, руки – хватом на рівні плеча. Підвестися на ліву ногу і повернутися у в.п. Виконувати швидко. Те саме на праву ногу	10	1

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
9	В.п. – стійка лицем до гімнастичної стінки на правій нозі, ліва зігнута під прямим кутом на 4, 5 рейці. Руки хватом на рівні поясу. Зміна ніг стрибком	10	2
	Вправи зі скакалкою		
10	Біг з високим підніманням стегна через скакалку, обертаючи її вперед	32 кроки	2
11	Те саме з обертанням скакалки назад	32 кроки	2
12	Біг із захлестом гомілки через скакалку, обертаючи її вперед	32 кроки	2
13	Те саме з обертанням скакалки назад	32 кроки	2
14	Стрибки поштовхом двома ногами через лавку, обертаючи скакалку вперед, руки навхрест	10	2
15	Те саме з обертанням скакалки назад	10	2
16	Стрибки з двох ніг вперед через удвічі складену скакалку	10	2
17	Стрибок, поштовхом двома ногами з подвійним обертанням скакалки вперед.	50	2
18	Те саме з подвійним обертанням скакалки назад	50	2
19	Стрибок, поштовхом однією ногою з подвійним обертанням скакалки: під поштовхом правою ногою; під поштовхом лівою ногою	10	2

Додаток 13
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Приблизний комплекс вправ для розвитку рівноваги

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
Рівновага зі зменшенням площі опори			
1	В.п. – стійка, руки в сторони: 1–8 – підйоми на півпальці, 9–16 – стійка, руки в сторони. Виконати 8 підйомів на півпальці. Вправа виконується за сигналом	4 рази	8
2	В.п. – стійка на правій нозі, ліва назад, руки в сторони – «Арабеск»: 1, 2 – підйом на півпальці, 3–16 – зафіксувати положення «Арабеск». Виконується на півпальцях, робоча нога не нижче 90°	З правої і лівої ноги по 4 рази	8
3	«Арабеск». В.п. – стійка на колінах, руки в сторони: 1, 2 – підняти ліву ногу назад, 3–16 – зафіксувати положення	З правої і лівої ноги по 2 рази	8
4	«Силова рівновага». В.п. – стійка на лівій нозі, права в сторону в шпагат за допомогою руки: 1–8 – підйом на півпальці (8 разів), 9, 10 – зафіксувати положення. Виконується без опускання робочої ноги, на високому півпальці	З правої і лівої ноги по 2 рази	8
Рівновага з виключення зорового аналізатора			
5	В.п. – стійка, руки в сторони: 1, 2 – підйом на півпальці, 3–8 – зафіксувати положення. Виконується із закритими очима без сходження з місця і опускання на п'яти	4 рази	8
6	В.п. – стійка на лівій нозі, права зігнута, руки в сторони: 1, 2 – підйом на півпальці 3–8 – зафіксувати положення. Виконується із закритими очима без опускання на п'яту, без опускання робочої ноги	Правою і лівою ногою	8

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
Рівновага після обертальних і динамічних рухів			
7	«Дзиґа». В.п. – напівприсід, руки вниз: 1-8 – обертання навколо своєї осі, 9–16 – стійка на півпальцях, руки в сторони. Виконується із закритими очима при обертанні, без сходження з місця і опускання п'ят при стійці	2 рази	4
8	«Поворот – рівновага». В.п. – випад правою, права рука вперед, ліва в сторону: 1–4 – поворот «Арабеск», 5–8 – поворот «Арабеск». Виконується без опускання робочої ноги на високому півпальці, руки в сторони	4 рази	4
9	В.п. – основна стійка 1 – швидкий підйом рук вгору і підйом на півпальці з положення напівприсід, 2–8 – стійка на півпальцях, руки вгору. Виконується без сходження з місця на підвищеній опорі (лава)	4 рази	4
10	«Високий крок». В.п. – стійка на півпальцях, руки в сторони. Виконується високий крок на півпальцях без погойдувань, пройти всю	4 рази	4
11	«Бічна рівновага». В.п. – стійка на лівій, права в сторону в шпагат за допомогою руки. 1–4 – підйом на півпальці, 5–8 – зафіксувати положення. Виконується на лавці без похитування, без опускання на п'яту	2 рази правою і лівою ногою	4

Додаток 14
до Навчальної програми з гімнастики художньої для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання

Приблизний комплекс вправ для розвитку витривалості

№	Зміст	Кількість повторень	Кількість підходів
Для розвитку загальної витривалості			
1	Біг	30 хв	5
2	Біг з прискоренням	30 с	5
Для розвитку стрибкової витривалості			
3	Подвійні стрибки через скакалку	100	3
4	Стрибки через скакалку	1 хв – робота, 30 с – відпочинок	5
5	Вистрибування з повного присіду	20	3
6	В.п. – стоячи лицем до лавки, одна нога зігнута на лавці, стрибок зі зміною положення ніг і повернення у в.п.	50	4
Для розвитку силової витривалості			
7	«Віджимання»	15	3
8	«Присідання»	50	2
9	«Складки»	20	3
10	В.п. – лежачи на животі, руки вгору (не згинати і не розводити), підняти тулуб і ноги, зігнуті в колінних суглобах, і прийняти в.п.	20	3
Для розвитку рівноважної витривалості			
11	З перекиду вперед вийти в рівновагу на пасе	1–2 хв	3
Для розвитку координаційної витривалості			
12	Кидок розгорнутої скакалки	20	
13	Кидок скакалки і ловіння з входом у неї подвійним стрибком	10	2
14	Поточні кидки обруча	30	1
15	Кидок і ловіння з входом в обруч	10	2
16	Перекати м'яча по руках, ногах, тілу	10	4
17	Поточні кидки м'яча	30	1
18	Млин булавами у всіх площинах	по 1 хв	1
19	Поточні кидки булав з-під плеча	20	1
20	Спіраль, змійка, кола стрічкою	по 1 хв	
21	«Ешапе»	30	1