

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ
ПОПЕРЕДНЬОЇ ПІДГОТОВКИ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-411
групи
Спеціальності: 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Гончаров В.В.

Керівник д.мед.н.,
професор Ромаскевич Ю.О.

Рецензент канд. наук з фіз.
виховання і спорту, доцент
Еделєв О.С.

Херсон, 2020

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. Складові фізичної підготовки гімнастів | 5 |
| 1.1. Характеристика спортивної гімнастики..... | 5 |
| 1.2. Розвиток фізичних якостей гімнастів..... | 8 |
| 1.3. Методи та їх сполучення у фізичній підготовці гімнастів..... | 11 |
| 1.4. Чинники, які визначають тривалість та структуру побудови тренувального процесу..... | 13 |
| РОЗДІЛ 2. Організація дослідження та контингент | 18 |
| 2.1. Організація та методи дослідження..... | 18 |
| 2.2. Особливості підготовки юних гімнастів на попередньому етапі..... | 19 |
| РОЗДІЛ 3. Аналіз результатів дослідження | 27 |
| 3.1. Методика розвитку фізичних якостей юних гімнастів на етапі попередньої підготовки..... | 27 |
| 3.2. Результати дослідження змін рівня фізичної підготовленості юних гімнастів..... | 36 |
| ВИСНОВКИ | 38 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 40 |

ВСТУП

Актуальність. Гімнастика — один з найважливіших розділів фізичної підготовки і один з провідних видів спорту. Вона поєднує величезну кількість вправ, сприяє фізичному розвитку. Різноманіття видів і різновидів гімнастики дозволяє цілеспрямовано вирішувати одну з найважливіших задач, поставлених Міністерством Освіти і науки України по підготовці і вихованню фізично міцного молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних сил [32, 42].

Підготовка спортсмена – це багатосторонній процес, який має специфічний зміст і форму організації, що перетворює її в складний системний вплив на особистість, фізичний стан і здоров'я спортсмена, спрямований на його всебічне виховання, в тому числі на придбання широкого кола спеціальних знань, навичок і умінь, підвищення фізичної працездатності організму, оволодіння технікою спортивних вправ і мистецтвом змагальної боротьби. Система підготовки кваліфікованих спортсменів складається з чотирьох взаємопов'язаних моментів: фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки. Найбільш важливою є фізична підготовка – своєрідний фундамент на якому базується майстерність спортсмена [23, 28].

В процесі фізичної підготовки спортсмену необхідно підвищувати рівень можливостей функціональних систем, які забезпечують високий рівень загальної і спеціальної підготовки, розвивати рухові якості – спритність, силу, швидкість, витривалість, а також здібність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності [15, 22]. З огляду на це

дослідження розвитку фізичних якостей гімнастів є досить актуальним.

Мета дослідження – полягає у розробці методики розвитку фізичних якостей у фізичній підготовці юних гімнастів.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати складові фізичної підготовки гімнастів.

2. Розкрити особливості структури та змісту методики фізичної підготовки юних гімнастів на етапі попередньої підготовки.

3. Визначити ефективність методики розвитку фізичних якостей юних гімнастів віком 7-8 років.

Об'єкт дослідження – тренування юних гімнастів на етапі попередньої підготовки

Предмет дослідження – методика розвитку фізичних якостей юних гімнастів віком 7-8 років.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел; педагогічне спостереження; педагогічне тестування.

Практична значимість. Результати даної роботи можна впроваджувати у навчально-тренувальний процес, також можуть бути використані у практиці роботи спортивних шкіл, при написанні курсових робіт та під час проведення занять з фізичного виховання.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел (42 найменування). Основний текст роботи викладений на 38 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

СКЛАДОВІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ

1.1. Характеристика спортивної гімнастики

Спортивна гімнастика — це певна, історично сформована сукупність специфічних засобів і методів фізичного виховання людей, яка характеризується важко координаційними діями, які виконуються в відносно постійних умовах з оцінкою майстерності спортсмена по критеріям труднощів програми, її композицій та якості виконання [19].

Засобами гімнастики є гімнастичні вправи і музичний супровід при їхньому виконанні.

Методи - це способи застосування засобів гімнастики з метою спеціально запланованого педагогічного чи оздоровчого впливу на тих, хто займається [41].

Гімнастиці притаманний метод суворо регламентованої вправи й організації діяльності тих, хто займається на уроці по заздалегідь розробленій вчителем програмі навчання. Цей метод реалізується в наступних методичних особливостях гімнастики:

1. Можливість логічно обґрунтовано розкласти складну вправу на окремі частини, фази і вивчати його спочатку по цих частинах, а потім у цілому.

2. Аналітичний характер вправ дозволяє застосовувати їх для рішення чітко визначених педагогічних чи оздоровчих завдань.

3. У гімнастиці існує безліч усіляких за руховою структурою, способам виконання й енергозабезпеченню вправ. З

них можуть складатися комплекси для рішення багатьох оздоровчих, виховних і освітніх задач. Крім того, кожна окрема вправа в залежності від методу її застосування може бути багатофункціональною.

4. Можна визначати пульсову вартість кожної включеної в урок вправи. Знаючи її, складати криву фізіологічного навантаження, керувати її збільшенням протягом заняття.

5. Можливість ускладнювати вправи за рахунок зміни вихідних положень, з'єднання їх у зв'язки, включення в комбінації, виконання в умовах м'язового, розумового стомлення, емоційного збудження чи гноблення, на різних снарядах, у різних умовах;

6. Можливість виконання вправ під музичний супровід, підбирати вправу під характер музичного твору, чи навпаки, музичний твір — під комбінацію вправ, індивідуальний стиль їхнього виконання гімнастами на змаганнях.

7. Можливість чіткої регламентації педагогічного процесу, що дозволяє чітко організувати заняття й активізувати діяльність тих, хто займається на уроці [6, 20, 38].

Методичні особливості гімнастики органічно взаємозалежні і застосовуються відповідно до основних завдань, розв'язуваних гімнастикою.

Гімнастика як наукова дисципліна являє собою частину науки про фізичне виховання. Вона базується насамперед на методологічних основах педагогіки і психології, на теорії фізичного виховання, даних фізіології, анатомії і гігієни. При дослідженні техніки гімнастичних вправ і закономірностей її становлення використовуються основи механіки і біомеханіки. У

процесі навчання враховуються особливості фізичного розвитку й удосконалення людини за допомогою характерних для гімнастики засобів і методів організації занять. У науковому дослідженні, в залежності від обраних задач застосовуються головним чином педагогічні, фізіологічні, біомеханічні і математичні методи дослідження [31, 34].

Привабливою стороною спортивної гімнастики є її естетична спрямованість. Виходячи з перерахованих вище можливостей гімнастичних вправ перед нею ставляться цілком визначені оздоровчі, освітні і виховні задачі. Оздоровчі: зміцнення здоров'я, підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості, фізичної і розумової працездатності, формування правильної і красивої постави, загартовування організму. Освітні задачі: збагачення спортсменів знаннями в гімнастиці і способів її застосування з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та ін., формування рухових вмінь і навичок необхідних у побуті, праці, спорті, військовій справі, розвиток здібностей, що полегшують оволодіння новими формами рухів. До виховних задач відносяться: формування особистості, що відповідає нормам моральності людини, підготовка, до здорового способу життя, трудовій діяльності і службі в армії. Ці завдання вирішуються в тісному взаємозв'язку [26, 35].

У шкільній системі фізичного виховання гімнастика є самим доступним засобом і методом всебічного фізичного, естетичного і морального виховання школярів [38].

1.2. Розвиток фізичних якостей гімнастів

Теорія фізичного виховання виділяє п'ять основних фізичних якостей: силу, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність.

Для кожної якості наявні свої риси, що у цілому характеризують рухові здібності людини. Сутність кожної якості — анатоמו-фізіологічна структура нервово-м'язового апарату і керування його діяльністю центральною нервовою системою [29].

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток і удосконалення спритності, сили, силової витривалості, гнучкості, швидкості, просторового орієнтування, наполегливості і завзятості, сміливості і рішучості [11, 41].

З перерахованих якостей сила залежить від здатності організму до посиленого енергоутворення за рахунок морфологічних, фізіологічних і біохімічних перебудов у м'язах і «робочих» системах (серцево-судинної, дихальної, ендокринної, видільної) [14].

Розвиток спритності та гнучкості у більшій мірі обумовлений координаційною діяльністю центральної нервової системи і фізико-хімічними властивостями м'язових волокон.

Основним засобом розвитку фізичних якостей є фізичне навантаження.

За своєю величиною усі фізичні навантаження поділяються на ті, що активізують, закріплюють чи пригноблюють. Малі навантаження збуджують організм, середні — закріплюють досягнутий рівень функціонування, великі —

підвищують функціональні можливості організму, надмірні — пригноблюють їх [1, 8].

Будь-яка рухова дія має тривалість у часі, визначену швидкість і напруженість, що вимагає відповідного рівня витривалості, швидкості і сили. Виконання руху зв'язане з витратою визначеної кількості енергетичних потенціалів організму. Виробництво енергії здійснюється за допомогою біохімічних реакцій і фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі (у м'язах, серцево-судинній, дихальній та інших системах) [3, 18].

За критерієм тривалості прийнято виділяти три градації фізичних навантажень:

1. Короткочасні (від 5-6 сек. до 20-30 сек.);
2. Середньої тривалості (від 1 хв. до 3-5 хв.);
3. Великої тривалості (від 10-20 хвилин і більш) [4].

На величину і спрямованість фізичних навантажень впливає тривалість інтервалів відпочинку між ними. За даними досліджень, отриманих В.М. Платоновим, установлені чотири якісно різні інтервали відпочинку:

1. Повні інтервали — тривалість відпочинку відповідає повному відновленню працездатності до початку чергового навантаження.

2. Неповні інтервали — чергове навантаження виконується в період майже відновленої (тобто приблизно 60-70 % до вихідного рівня) працездатності.

3. Скорочені інтервали — повторне виконання чергового фізичного навантаження здійснюється у фазі значно зниженої працездатності;

4. Подовжені інтервали — кожне чергове виконання фізичного навантаження виробляється після відпочинку, у 1,5-2 рази перевищуючого тривалість повного інтервалу [25, 27].

В даний час, за Л.В. Волковим, вправи можна поділити на:

1. Вправи надкритичної інтенсивності (частота пульсу 170 уд./хв. і вище), малої тривалості (від 5-6 сек. до 20-30 сек.), при повних і подовжених інтервалах відпочинку сприяє, переважно, удосконаленню анаеробних джерел енергоутворення і, що базуються на них сили і швидкості.

2. Вправи критичної (субмаксимальної) інтенсивності (частота пульсу 150-165 уд./хв.), середньої тривалості (від 1хв. до 3-5 хв.), при неповних інтервалах відпочинку сприяють розвитку т.зв. перехідних якостей - спеціальної витривалості, силової витривалості з використанням змішаних анаеробно-аеробних джерел енергоутворення.

3. Вправи докритичної (помірної) інтенсивності і великої тривалості (від 10-20 хв. і більш), виконувані безупинно і при скорочених інтервалах відпочинку, спрямовані, в основному, на удосконалювання аеробного механізму утворення енергії й обумовленого ним цілеспрямованого розвитку загальної витривалості [6, 7].

Таким чином, спрямованість фізичного навантаження на розвиток тієї чи іншої якості залежить як від його величини, так і від того, на які фази працездатності (зниженої, вихідної чи підвищеної) вона потрапляє [7].

1.3. Методи та їх сполучення у фізичній підготовці гімнастів

З метою підвищення ефективності виконання комплексів вправ, рекомендовано використовувати як специфічні, так і не специфічні методи.

Неспецифічні методи – це такі, що використовуються в усіх сферах освітнього процесу.

Специфічні методи характерні лише для певного виду діяльності, в нашому випадку, для процесу фізичного виховання.

Зі специфічних методів використовується ігровий, змагальний і методи строго регламентуючих вправ — сполучений, повторний, метод короткочасних зусиль, метод “до відмовлення”, перемінний і методи контролю. Особливістю сполученого методу є одночасне з'єднання в ході виконання фізичних вправ декількох сторін спортивної підготовки, що приводять до розвитку якісно нового погодженого їхнього застосування у відповідності зі специфічною спортивною діяльністю [16].

Сполучений метод характеризується одночасним розвитком сили й удосконалювання техніки. Іншими словами, сила визначених м'язових груп збільшується в процесі оволодіння гімнастами визначеними елементами з наступним їх з'єднанням. Сполучений метод скорочує час, необхідний гімнасту для удосконалювання тих чи інших силових елементів, оскільки одночасно відбувається розвиток спеціальних фізичних якостей й удосконалювання рухової навички. Сполучаючи повторний (динамічний) метод, і метод короткочасних зусиль (статичний)

домагаються придбання необхідної для гімнаста здатності концентрувати м'язові зусилля у визначений момент [5, 36].

Метод “до відмовлення” складається з виконання спортсменом тієї чи іншої вправи до стомлення. Спортсмен здобуває надзвичайно важливу здатність до тривалої силової роботи (підтягування у висі, віджимання в упорі на брусах та ін.). Перемінний метод використовують в двох режимах: у режимах безупинного і інтервального навантаження. У режимі безупинного навантаження вправи з'єднуються таким чином, що навантаження дається “в один прийом” без відпочинку [21].

Метод контролю дозволяє визначити, чи дають застосовувані засоби бажаний результат (здача контрольних нормативів) і визначити зміни, що відбуваються в організмі під впливом навантаження (частота серцевих скорочень, частота подиху і зовнішні ознаки) [10].

Принципи застосування методів

Кожний з розглянутих методів по-своєму впливає на розвиток сили м'язів. Отже, для спеціальної силової і швидкісно-силової підготовки необхідно використовувати всі ці методи в комплексі. Дуже важливо враховувати послідовність застосування методів. Вправи розподіляються таким чином, щоб спочатку виконувались динамічні, а потім додаються статичні затримки. Цей підхід дозволяє спочатку розвинути достатню силову базу, а потім здатність до вольової концентрації зусиль [24].

В освітньому процесі обов'язково необхідно використовувати як загальні так й специфічні принципи.

На основі загальнометодичних принципів намагаються сформувані в спортсменів осмислене відношення і стійкий інтерес до загальної мети - підвищення спортивної майстерності - і до конкретних задач, поставлених на заняттях.

Зазначимо важливість відповідності вправ індивідуальним можливостям спортсмена. Тільки в тому випадку, якщо він здатний виконати вправу достатньо точно, за рахунок правильної взаємини між працюючими м'язовими групами може бути досягнутий максимальний ефект [9, 39].

При складанні комплексів вправ спираються на принцип індивідуальності, при яких враховуються індивідуальні показники фізичного розвитку, стану та підготовленості гімнастів [33].

1.4. Чинники, які визначають тривалість та структуру побудови тренувального процесу

Змагальній діяльності властиві цільово-результативні відносини: мета - засіб - результат. Мета - це модель того, що буде досягнуто в результаті діяльності. Метою може бути і намір, прагнення суб'єкта до того, що повинно бути досягнутим. Засобом є цілісний процес продукування, тобто те, за допомогою чого здійснюється перехід від цілі до реального результату, тобто специфічні прийоми і дії спортсмена характерні для виду спорту [30].

Змагальна діяльність у спорті може розглядатися на різних рівнях: на генеральному рівні загальних характеристик змагальної діяльності в спорті; на рівні загальних характеристик

груп видів спорту і на рівні специфічних характеристик конкретного виду спорту.

Системоутворюючим фактором для всіх рівнів є продукт діяльності - спортивний результат. При цьому в змагальній діяльності спортсмену потрібно враховувати фактори забезпечення та фактори реалізації.

На генеральному рівні факторами забезпечення є функціональні можливості організму спортсмена, які забезпечують його спеціалізовану діяльність. Факторами реалізації є фізична, технічна, тактична і психічна підготовленість спортсмена [2, 12, 37].

Результативність діяльності спортсмена (поряд зі спеціалізованою технічною, фізичною, тактичною та психічною підготовленістю) залежить від характеру інформації, яка сприймається, часу її переробки і втілення у відповідних реагуваннях. Інформаційний фон є інтегралом всіх стереотипних сенсорних екстеро-, пропріо- і інтерорецептивних подразників, які впливають на ЦНС, обумовлюють характер діяльності спортсмена і визначає її ефективність у змаганнях [24].

Діяльність у змаганнях потребує від спортсмена не тільки добре розвинених вегетативних функцій і рухового апарату, але і швидкого та адекватного специфічного мислення. Адекватність сприйняття і швидкість переробки інформації, прийняття рішення, вибір засобів для досягнення мети є важливими передумовами ефективною змагальною діяльності спортсмена [34].

Таким чином, особливостями змагальною діяльності в спорті, які впливають з функціональною структури діяльності людини, і специфіки, яка її визначає є:

1. Сприйняття інформації в умовах маскування і фальшивих дій суперника;
2. Обробка інформації і прийняття рішення в умовах ліміту і дефіциту простору і часу;
3. Втілення прийнятих рішень в умовах активного протиборства суперника і не завжди в сприятливих умовах середовища і діяльності суперників [26].

Це визначає склад змагальної діяльності спортсмена в інформаційному аспекті, який полягає у сприйнятті навколишнього середовища та поведінки суперників і партнерів; аналізі отриманої інформації у співставленні з попереднім досвідом і метою змагань; виборі і прийнятті ріш

Під впливом адаптації на ранніх етапах тренування відбувається перерозподіл клітинного фонду між системами організму. Спостерігається конкуренція між активно діючими системами. Це явище говорить про ліміт адаптаційних можливостей організму спортсмена. Адаптація під знаком переваги одних домінуючих систем призводить до виснаження інших. Наприклад, при адаптації дітей та підлітків до великого фізичного навантаження збільшуються можливості скелетних м'язів, серця, легень, але знижується активність печінки, нирок та ін. При ранньому оволодінні складно технічними навичками збільшується активність центральної нервової системи. Іншими словами, структурний резерв і функціональна потужність домінуючих систем виявляються незворотно збільшеними, а у загальмованих систем - незворотно зниженими. Отже, надмірна за своїм напруженням адаптація до вузько спеціалізованих

впливів на протязі довготривалого часу має надто дорогу ціну і заключає в собі, як мінімум, дві негативні сторони:

– по-перше, можливість швидкого функціонального виснаження спеціалізованих систем, які домінують в адаптаційній реакції;

– по-друге, зниження енергетичного і функціонального резерву інших систем, які беруть участь в адаптаційних реакціях, і як правило, залишаються детермінованими [30, 36].

Вихід з цієї ситуації полягає в тому, щоб за допомогою пристосованих реакцій організму обмежити інтенсивність і тривалість дії кожного з подразників і поряд з тим збільшити їх різноманітність. Перехід від односторонньої адаптації і одностороннього розвитку до комбінованої, комплексної адаптації і гармонійного розвитку на початкових етапах тренування сприяє формуванню нових більш перспективних форм адаптації. До цього слід додати, що «вузька» спеціалізація повинна базуватися на комбінованій адаптації, яка формується комплексом різноманітних впливів [24].

"Адаптація організму, яка проявляється в його пристосованій реакції на неодноразово застосований подразник", відіграє провідну роль у розвитку фізичних якостей [34].

Адаптація відіграє дуже важливу роль у спортивній підготовці, вона дозволяє розвинути більш високий рівень фізичних якостей, а також сприяє більш ефективному психічному перенесенню навантажень.

З часом організм спортсмена звикає до навантажень, що приводить до зниження тренувального ефекту. Це обумовлює той

факт, що тренувальні програми повинні постійно змінюватись і не застосовуватись довше ніж 1,5 місяці.

Отже, процес адаптації конкретизує вимоги щодо постійного збільшення навантаження ті зміни підходів, засобів та методів спортивної підготовки [4, 40].

Інтенсивність тренувальних навантажень не слід форсувати. На однакові тренувальні навантаження кожна людина реагує по-своєму, тому те, що може бути для одного забагато, буде недостатнім для іншого. Тому при плануванні тренувальних програм дуже важливо враховувати індивідуальні можливості [4, 17,18].

Висновки до розділу 1.

Спортивне тренування з гімнастики передбачають розвиток і удосконалення спритності, сили, силової витривалості, гнучкості, швидкості, орієнтації в просторі, волевиявленості і завзятості, сміливості і рішучості.

Основним фактором вдосконалення фізичних якостей є фізичне навантаження.

Раціональна фізична підготовка юних гімнастів повинна здійснюватися за допомогою загальних та специфічних засобів та методів гімнастики з урахуванням усіх чинників та раціонально побудованої структури тренувального процесу.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА КОНТИНГЕНТ

2.1. Організація та методи дослідження

Дослідження проводилися протягом 2019-2020 р.р. на базі ДЮСШ №3.

У дослідженні брали участь хлопці віком 7-8 років, у кількості 15 осіб.

Час проведення тестів, характер відпочинку між спробами були постійними для всіх випробуваних.

Експеримент проводився у декілька етапів.

На I етапі експерименту (вересень-жовтень 2019 року) нами було проаналізовано науково-методичну літературу з означеної проблеми, проведено тестування для виявлення рівня фізичної підготовленості початківців.

Протягом наступного етапу (жовтень 2019 – лютий 2020 років) початківці займалися згідно певної методики викладання. Наприкінці етапу було проведене повторне тестування для виявлення рівня фізичної підготовленості гімнастів.

На завершальному етапі (березень-квітень 2018 року) нами були проаналізовані результати дослідження та здійснювалось оформлення кваліфікаційної роботи згідно встановлених вимог.

Тестування відбувалося у спортивному залі під час тренувань.

Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувались наступні методи досліджень:

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури;

2. Методи дослідження фізичної підготовленості вихованців [13]:

- біг 20 м;
- стрибок у довжину;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- підтягування в висі;
- піднімання ніг у висі;
- кут у висі;
- нахил вперед з положення сидячи;
- шпагат;
- міст;
- стійка на голові.

Методи математичної статистики

Були розраховані \bar{X} - середнє арифметичне, котре визначаються як відносини індивідуальних показань і кількості випадків, визначалася між середнім арифметичним і сумою індивідуальних показників

2.2. Особливості підготовки юних гімнастів на попередньому етапі

Для підвищення спортивної майстерності юних гімнастів необхідно точно спланувати рухову діяльність протягом всього періоду підготовки юних гімнастів. З цією метою рекомендується поділити його на чотири етапи:

- попередня підготовка – 8-9 років;
- початкова підготовка – 10-12 років;
- період спеціалізованої підготовки – 13-16 років;

- спортивне вдосконалення – 17-19 років [41].

Тільки з урахування всіх факторів та раціональної побудови структури тренувального процесу можна досягти необхідної фізичної підготовки та високих спортивних результатів.

Мета попереднього етапу підготовки — виявлення і розвиток здібностей дітей.

Задачі даного етапу:

1. Зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток всіх органів і систем зростаючого організму.

2. Фізична підготовка, у процесі якої акцентується увага на розвитку фізичних якостей, збереженні постави в висах, упорах і сідах.

3. Спеціально-рухова підготовка, що включає сполучення рухів різними частинами тіла (координація рухів), навчання умінню оцінювати руху в просторі, часі і по ступені м'язових зусиль, підвищення функціональної стійкості вестибулярного аналізатора.

4.Формування стилю виконання гімнастичних вправ.

5.Навчання початковим елементам техніки гімнастичних вправ.

6.Прищеплювання інтересу до занять гімнастикою [20].

Організація груп починається з добору учнів, що виявили бажання займатися гімнастикою. При доборі дітей особливого значення набувають наступні фактори:

1. Активність і інтерес до гімнастики;

2. Показники фізичного розвитку;

3. Психоемоційний стан та інтелектуальні здібності;

4. Рівень розвитку фізичних якостей.

Після цього потрібно довідатися про стан здоров'я відібраних дітей, чи бажають вони займатися гімнастикою в ДЮСШ, і дістати згоду їх батьків [41].

Проробивши цю роботу, можна провести первинні іспити і більш детальний огляд. Нормативи (тести) фізичної підготовки повинні допомогти виявити:

1. Ступінь розвитку основних фізичних якостей - сили, гнучкості, швидкості;
2. Ступінь розвитку основних груп м'язів, які беруть участь у виконанні гімнастичних вправ;
3. Потенційні можливості дітей - ступінь їх розвитку й уміння виконати невідомі їм рухи.

Тести, що визначають координаційну здатність:

1. Сполучення рухів руками, тулубом і ногами.

В. п.— основна стійка.

1. Крок правою, ліву руку убік.
2. Крок лівою, праву руку убік.
3. Приставити праву, коло руками донизу.
4. Стрибок навкруги.

Тренер-викладач показує і виконує тест 1 раз, після чого початківці повинні самі його зробити під рахунок без попередньої підготовки. Для оцінювання виконання тесту використовується наступна шкала балів:

- 10 балів — запам'ятовування і безпомилкове виконання тесту; 9,5 бала — зроблена одна помилка (немає узгодження в рухах рук і ніг, забутий один з рухів);.

- 9 балів — допущено дві помилки;

- 8,5 балів — допущено 3 помилки.

2. Переключення з одного руху на інше.

1. Стрибок ноги нарізно, руки в сторони;

2. Стрибок ноги разом, руки вниз.

Повторити стрибки 4 рази, а потім швидко переключитися на наступну вправу:

1. Стрибок ноги нарізно, рук вниз;

2. Стрибок ноги разом, руки в сторони.

Повторити 4 рази.

Перевірити виконання тесту на оцінку. Для оцінки результатів використовується наступна шкала балів:

- 10 балів — безпомилкове переключення зі збереженням темпу стрибкових рухів.

- 9,5 балів — безпомилкове переключення, але з порушенням темпу (зупинка між 1-ю і 2-ю вправами).

- 9 балів — переключення з однією помилкою.

- 8,5 балів — переключення з двома помилками [20, 41].

При первинному відборі дітей у навчальні групи дуже важливо визначити не те, що вміють робити діти, а які їхні можливості в оволодінні гімнастичними вправами.

Основна задача попереднього етапу - формування рухової функції [36].

Етап початкової підготовки юних гімнастів передбачає послідовне вивчення вправ, існуючих в гімнастиці.

На даному етапі потрібно уважно добирати вправи, тому що багато вправ мають однакову рухову структуру, з багатьох гімнастичних вправ варто відібрати лише типові, що забезпечують оволодіння основами техніки, а для різнобічної

фізичної підготовки використовувати більш ефективні вправи [41].

Під час фізичної підготовки гімнастів необхідно ретельно підбирати засоби і методи, які забезпечують формування рухової функції. Для розвитку здатності виконувати рухи точно і красиво, основними компонентами є всебічна фізична підготовка, рухові навички і вміння керувати своїми рухами. Ці моменти обов'язково необхідно враховувати в системі підготовки [20].

На заняттях по гімнастиці з дітьми в секціях і підготовчих групах ЗРВ, що включаються в підготовчу частину занять, служать основним засобом для розвитку фізичних якостей. Вони виконуються без предметів, набивними м'ячами, гантелями, гумовими амортизаторами, на гімнастичних снарядах, індивідуально й у парах [19, 41].

Заняття з юними гімнастами варто проводити 3 рази на тиждень по 2-2,5 години кожне [41, 42].

У комплексі заходів, спрямованих на рішення всіх цих задач, велика роль належить гімнастичним секціям у ДЮСШ [35].

Навчальний план для ДЮСШ передбачає динаміку зростання спортивних результатів при переході від одного етапу підготовки до наступного і ґрунтується на наступних показниках: вік спортсменів, рік занять, спортивний розряд, кількість учнів в одній групі, кількість занять та навчальних годин на тиждень, а також організаційні форми занять.

Розподіл часу на основні розділи програми відповідно до етап підготовки наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Співвідношення часу на різні види підготовки в заняттях мезоциклу у юних гімнастів

| Вид підготовки | Засоби підготовки та спрямованість | № заняття та відсоток часу відведеного на різні види підготовки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Фізична підготовка 60% | Макс. сила | 25 | 25 | 25 | 33 | 30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Швидкісна сила | | | | | | 7 | 6 | 3 | 3 | 4 | | | | | | | | | | |
| | Спец. витривалість | 42 | 42 | 42 | | | 11 | 10 | 71 | 43 | 29 | 30 | 33 | 44 | 71 | 45 | 50 | 45 | 71 | 64 | 50 |
| | Гнучкість | 8 | 8 | 8 | | 10 | | 10 | | 8 | | 10 | | 8 | | 9 | | 9 | | 9 | |
| | Координація | 25 | 25 | 25 | 17 | 15 | 16 | 16 | | | | | | | | | | | | | |
| Технічна підготовка 40% | Вихідні та кінцеві положення | | | | 45 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Фонові рухи | | | | | 45 | 60 | 60 | 35 | | | | | | | | | | | | |
| | Вміння керувати рухами | | | | | | | | | 25 | 34 | 29 | 29 | 27 | | | | | | | |
| | Підготовчі вправи | | | | | | | | | 35 | 36 | 31 | 31 | 33 | | | | | | | |
| | Вправи в цілому | | | | | | | | | | | | | | 30 | 50 | 50 | 50 | 30 | 30 | 50 |

Відповідно до видів підготовки в заняттях підготовчого мезоциклу тренувальні навантаження на початковому етапі підготовки розподілялись наступним чином (рис. 2.1)

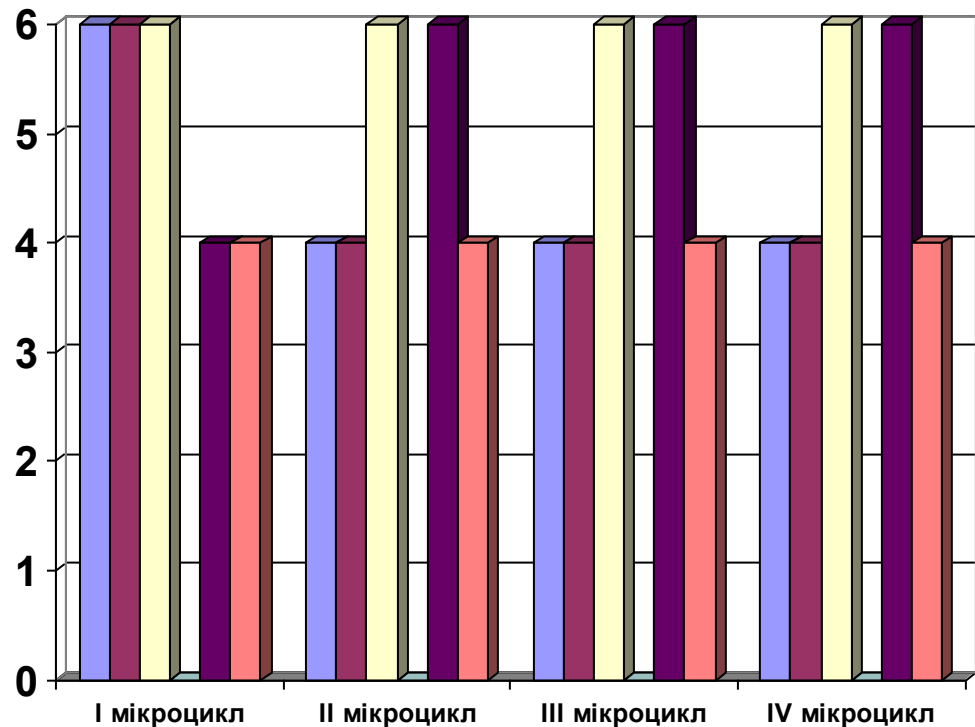


Рис. 2.1. Розподіл тренувальних навантажень в мезоциклі на початковому етапі підготовки юних гімнастів

У навчально-тренувальному процесі вирішуються задачі розвитку фізичних якостей, підвищення рівня спеціально-рухової та функціональної підготовленості юних гімнастів для засвоєння гімнастичних вправ.

Послідовність постановки навчально-тренувальних завдань наступний:

1. Розвиток фізичних якостей, підвищення рівня функціональної підготовленості юних гімнастів;

2. Навчання вихідним та кінцевим положенням;
3. Навчання основним рухам;
4. Навчання вмінням керувати рухами;
5. Вивчення вправ в цілому;
6. Підвищення функціональної підготовленості;
7. Навчання комбінаціям.

Висновки до розділу 2.

Структура підготовки юних гімнастів поділяється на декілька етапів згідно мети завдань та вікових особливостей. Кожний етап вимагає від тренера раціональної побудови тренувального процесу з використанням встановлених засобів та методів фізичної підготовки, які відповідають даному етапу. Тільки з урахування всіх факторів та раціональної побудови структури тренувального процесу можна досягти необхідної фізичної підготовки та високих спортивних результатів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Методика розвитку фізичних якостей юних гімнастів на етапі попередньої підготовки

Для підвищення спортивної майстерності юних гімнастів необхідно точно спланувати рухову діяльність протягом всього періоду підготовки.

Для вирішення задач дослідження, нами була запропонована методика розвитку фізичних якостей, що включає в себе 4 комплекси вправ.

Комплекс №1 вступний, що представляє собою комплексне заняття, спрямований на розвиток спритності, сили, гнучкості, для починаючих.

Також нами були запропоновані комплекси, що мають конкретну спрямованість на виховання сили, гнучкості і спритності.

Комплекс №2 спрямований на виховання сили і гнучкості.

Комплекс №3 спрямований на виховання спритності і гнучкості.

Комплекс №4 спрямований на виховання сили і спритності.

Комплекс №1.

Комплексне заняття для розвитку сили, спритності і витривалості.

Підготовча частина

1. Ходьба у швидкому темпі - 40 сек.
2. Біг у повільному темпі - 2 хв.

3. Гімнастичні вправи: махи руками і ногами, нахили, повороти і кругові рухи тілом -8 хв.

Основна частина

1. Біг із високим підніманням стегнів в русі, три серії по 10-12 с, у середньому темпі.

2. Рух руками, як при бігу в середньому і швидкому темпі три серії по 10-12 с.

3. Біг із прискоренням, 20-30 м, повторити три рази.

4. Кидати м'яч (баскетбольний, волейбольний, тенісний) нагору, повернутися на 360⁰ і впіймати м'яч - 10-12 разів.

5. Кинути м'яч угору, сісти на підлогу (землю), встати і піймати м'яч - 6-8 разів.

6. Зігнути і розігнути руки з в.п. упор лежачи на підлозі (землі) максимальну кількість раз. Виконати три серії.

7. Підтягтися на перекладині максимальну кількість разів. Виконати дві серії. Той, хто не може підтягтися жодного разу з в.п. вис на перекладині, повинний виконати цю вправу з в.п. лежачи на спині, тримаючись за трубку (палицю), що лежить на спинках двох розставлених стільців.

8. Присісти на одній нозі, тримаючись за опору, максимальну кількість раз. Виконати одну серію. Кому не під силу ця вправа, присідайте на двох ногах.

9. Біг у рівномірному темпі - 3-5 хв.

10. Виконати 12-14 пружинистих нахилів - тулуб уперед (зберігаючи прямі ноги) із в.п. стоячи, ноги ледве ширше плечей.

11. Те ж, що й в впр. 10, але з в.п. о.с.

12. Виконати по 8-10 разів чергуючи піднімання прямих ніг вгору з одночасним прогинанням у попереку з в.п. стоячи на навколишки.

Заключна частина

1. Біг у повільному темпі - 30 с.
2. Ходьба в повільному темпі -30с. з глибоким вдихом і повним видихом.

Комплекс №2.

Для розвитку сили і гнучкості. Вага обтяжень (гантелей) повинна бути такою, щоб можна було впевнено повторити кожен вправу (без надмірної напруги) 8-10 разів. Спочатку варто орієнтуватися на 8 повторень, а потім поступово довести їх до 10. Після доведення до 10 збільшити вагу та знову почати з 8 повторень.

Підготовча частина

1. Ходьба. Почати в повільному темпі, перейти на швидкий – 1 хв.
2. Біг у повільному темпі - 1 хв.
3. Гімнастичні вправи: махи руками і ногами, кругові рухи кистями, передпліччями, руками; кругові рухи, нахили і повороти тулуба - 8 хв.

Основна частина

Вправи з гантелями

1. В.п. - о.с., піднімання гантелей вгору прямими руками рухом уперед.
2. В.п. - о.с., ліва (права) рука вгорі. Одночасна зміна положення рук.
3. В.п. - о.с., піднімання прямих рук нагору через сторони.

4. В.п. - о.с., гантелі перед грудьми. Почергові ривкові рухи зігнутих і прямих рук назад.

5. В.п. - стійка ноги нарізно, гантелі у зігнутих в грудях руках. Випрямлення рук уперед.

6. В.п. - стійка така ж сама, гантелі в бік. Піднімання рук через сторони нагору.

7. В.п. - стійка ноги нарізно, гантелі біля плечей, лікті в сторони. Повороти тулуба в сторони, не змінюючи положення гантелей.

8. В.п. - те ж, що й в впр.7. Нахили тулуба в сторони, не змінюючи положення гантелей.

9. В.п. - те ж, що й в упр. 7. Нахили тулуба в сторони, руки вгору.

10. В.п. - лежачи на животі, ноги закріплені за опору, руки з гантелями за головою, лікті в сторони. Прогинання в грудному і поперечному відділах хребцевого стовпа.

11. В.п. - сидячи на гімнастичній лавці, ноги закріплені за опору, руки з гантелями біля плечей. Нахили тулуба вниз.

12. В.п. - те ж, що в впр.11. Нахили тулуба вниз із поворотом вліво.

13. В.п. - о.с., присісти, гантелі вперед в прямих руках.

14. В.п. - стойка ноги нарізно, гантелі за спину. Присідання в цьому положенні.

15. В.п. - о.с., стрибки на обох ногах угору - вперед, не змінюючи положення гантелей.

16. Почергові махи лівою і правою ногою в передньозадньому напрямку, стоячи боком до гімнастичної стінки. При масі вперед нога пряма, носок на себе, при масі

назад - нога розслаблена, згинається в колінному і тазостегновому суглобах. Опорна нога і тулуб прямі.

17. Почергові махи перед тулубом лівою і правою ногою. При виконанні махів махова нога пряма, тулуб не розвертається убік маху, таз виводити вперед.

18. Пружинисті нахили тулуба до опорної ноги. Вправа виконується серіями; 3-4 нахили - підняти тулуб до положення однієї лінії з опорною ногою.

19. Пружинисті погойдування в положенні випаду, нога, що позаду пряма. Під час погойдування нога, що знаходиться попереду, згинається і розгинається в колінному і тазостегновому суглобах. Тулуб не нахилити вперед, прогнутися в попереку. Для утримання рівноваги можна триматися за опору, що знаходиться збоку.

20. Зміна положення ніг стрибком у випаді, тулуб нахилений вперед, руки в упорі перед ногами.

Заключна частина

1. Біг у повільному темпі - 1 хв.
2. Ходьба в повільному темпі - 30 с.
3. На розслаблення м'язів верхніх кінечностей і тулуба.

В.п. - сидячи на гімнастичній лавці, ноги нарізно. 1 - руки в сторони - вдих; 2-3 - півнахил вперед, розслаблення м'язів рук і тулуба, "опустити" руки - видих; 4 - в.п. вдих. Темп повільний. Повторити 6-8 разів.

Комплекс №3

Комплекс спрямований на виховання спритності і гнучкості.

Підготовча частина

1. Біг у повільному темпі – 400 м.
2. Гімнастичні вправи: махи руками і ногами, нахили, повороти і кругові рухи тулубом - 8 хв.

Основна частина

1. Біг із високим підніманням стегнів, долаючи декілька перешкод, поставлених на відстані 40-50 см одне від іншого. Три рази, по 15-20 м. Темп середній.

2. Стрибки вгору на двох ногах, одночасно піднімаючи й опускаючи послідовно руки в сторони, уперед, вгору. Три серії по 8-10 стрибков.

3. Стрибки вгору на двох ногах, чергуючи з оборотами на 180° , 360° . Три серії по 6-8 стрибків.

4. Обвести ногами надувний або набивний м'яч навколо перешкоди (стілця, дерева) не зупиняючись, без обліку часу. Повторити 4-6 разів в одну й іншу сторону.

5. Обвести такий ж м'яч навколо декількох перешкод, що знаходяться на визначеній відстані одна від одної, не зупиняючись, без обліку часу. Повторити 4-6 разів у кожную сторону.

6. Стрибки по черзі на лівій - правій нозі з ударами під коліном махової ноги. По 8-10 стрибков на кожній нозі.

7. Почергові махи лівою і правою ногою в передне-задньому напрямку, стоячи боком до якогось предмета і тримаючись рукою за нього. При мачі вперед - нога пряма, носок - "на себе", при масі назад - нога розслаблена, згинається в колінному і тазостегновому суглобах. Опорна нога і тулуб прямі. Повторити 8-10 разів кожною ногою.

8. Почергові махи лівою і правою ногою в передне-задньому напрямку з положення стоячи обличчям до опори і тримаючись за неї руками. При масі ногою назад намагатися торкнутися п'ятою сідниць, коліно убік не відводити. Повторити 8-10 разів кожною ногою.

9. Пружиністі погойдування в положенні випаду, нога, що позаду стоїть пряма на носку. Під час погойдування вперед стояча нога згинається і розгинається в колінному і тазостегновому суглобах. Тулуб не нахиляти вперед, прогнутися в попереку. Для утримання рівноваги можна триматися за опору, що знаходиться збоку. Повторити 6-8 разів кожною ногою.

10. Зміна положення ніг стрибком у випаді, тулуб нахилений уперед, руки в упорі перед ногами. Повторити 6-8 разів.

Заключна частина

1. Біг у повільному темпі - 50 с.
2. Ходьба в повільному темпі - 50 с.

Комплекс №4

Для розвитку сили і спритності.

Підготовча частина

1. Біг у повільному темпі - 400 м.
2. Гімнастичні вправи для різних груп м'язів: повороти, нахили тулуба, махи й обертання ногами

Основна частина

Вправи в парі.

1. Один, що займається, приймає положення лежачи. Інший, стоячи між його ніг, бере лежачого за гомілковостопні суглоби і починає рухатися.

2. Один, що займається, лягає на спину (руки зігнуті), опираючись кистями об підлогу. Інший бере його за ноги і рухається вперед і назад, примушуючи партнера рухатися на руках. Чим вище ноги і ближче хват до ступень, тим важче виконувати вправу.

3. Взяти партнера на плечі поперек спини, утримуючи одною рукою за плече, іншої - за стегно. Повороти тулуба вправо і вліво.

4. Один лягає на спину, руки перед. Інший приймає положення упор лежачи за головою, долонями упираючись у долоні лежачого. Сгинання і розгибання рук лежачого.

5. Стати обличчям один до одного на відстані 1-1,5 кроку, нахиливши злегка тулуб уперед, з'єднавши долоні рук. Сгинання і розгибання рук, роблячи деякий опір партнеру.

6. Взяти партнера на плечі, як в впр.3. Присідання на всій ступні. Вправу можна полегшити, тримаючись одною рукою за дерево або інший предмет.

7. Один стоїть навколішки, інший сідає йому на спину, ступні підсуває під руки. Сгинання і розгибання рук.

8. Стати спиною один до одного. Зігнути руки в ліктях і міцно схрестити їх із руками партнера. Присідання на носках.

9. Стати так само, як і в попередній вправі. Присісти на носках, коліна в сторони. Не піднімаючись, виконувати стрибки.

10. Те ж, що й в впр. 9, але, виконуючи стрибки, повертатися то в одну, то в іншу сторону.

11. Стати обличчям один до одного на відстані одного кроку, узятися за руки, одночасно присісти на носки, руки не згинати і стрибком встати, ноги в сторони на п'ятах.

12. Стати обличчям оди́н до одного на відстані 0,5 кроку, узятися за руки і підняти їх вгору. Переступаючи, повертатися навкруги спочатку через ліве плече, потім через праве.

13. Сісти один перед одним, трохи зігнувши коліна й упираючись ступнями в ступню партнера. Витягнувши руки, узятися за палицю так, щоб вона знаходилася на рівні грудей. Потрібно відірвати партнера від землі і перетягнути на свою сторону.

14. Лежачи поруч на спині головами в різні сторони так, щоб можна було взяти партнера під руку. Підняти праві ноги нагору, зчепити їх на рівні гомілковостопного суглоба. По команді потрібно пригнути ногу суперника до землі. Помінятися місцями і зробити те ж іншою ногою.

15. Пружиністі нахили тулуба до ноги, що знаходиться на піднятій опорі, за допомогою рук. Стояти обличчям до опори на відстані 1,5 кроку, руками триматися за опору. Ноги прямі.

16. Розведення колін у сторони за допомогою рук із положення сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінних і тазостегнових суглобах, кисті навколішках.

17. Вставати і сідати з положення сидячи на підлозі "потилицьки".

Заключна частина

1. Біг у повільному темпі
2. Ходьба в повільному темпі
3. Дихальні вправи

3.2. Результати дослідження змін рівня фізичної підготовленості юних гімнастів

Для оцінки фізичної підготовленості юних гімнастів ми використовували комплекс тестів, які представляють програму випробувань зі спеціальної фізичної підготовки.

З метою перевірки ефективності нашої методики фізичної підготовки на початку експерименту нами було проведено тестування щодо виявлення вихідного рівня фізичної підготовленості юних гімнастів. Результати даного тестування можна побачити в таблиці 3.1.

Протягом експерименту гімнасти-початківці займались за запропонованою методикою (пункт 3.1.) та згідно розподілу обсягу навантаження у мезо- та мікроциклах.

Наприкінці педагогічного експерименту нами було проведено повторне тестування, результати якого викладені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати тестування рівня фізичної підготовленості юних гімнастів

| Тести | Результати | |
|--------------------------|---------------------|----------------------|
| | I тестування | II тестування |
| Біг 20 м, сек. | 5,5 | 4,8 |
| Стрибок у довжину, см | 128,7 | 142,6 |

Продовження таблиці 3.1.

| Тести | Результати | |
|---|--------------|---------------|
| | I тестування | II тестування |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз. | 11,3 | 24,2 |
| Підтягування в висі, раз. | 2,2 | 7,5 |
| Піднімання ніг у висі, раз. | 9,2 | 24,5 |
| Кут у висі, сек. | 8,2 | 21,9 |
| Нахил вперед з положення сидячи, бали | 6,9 | 8,5 |
| Шпагат, бали | 5,1 | 7,8 |
| Міст, бали | 5,5 | 8,7 |
| Стійка на голові, сек. | 7,6 | 18,8 |

Результати тестування фізичної підготовленості юних гімнастів показали, що всі показники за період педагогічного експерименту покращились та відповідають високим нормативам для даного віку, що підтверджує позитивний вплив занять гімнастикою та ефективність нашої методики.

Середні показники гнучкості у юних гімнастів покращились на 2 бали.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши стан досліджуваної проблеми, а саме складові фізичної підготовки гімнастів за літературними джерелами, ми виявили що питанням навчання та фізичної підготовки юних гімнастів у наш час дуже актуальне.

Сучасний рівень розвитку спортивної гімнастики потребує тривалої роботи, спрямованої на розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою різноманітних складних вправ та виховання психологічної стійкості. Високих результатів, як правило, досягають гімнасти, які займаються з дитячих років.

2. Система підготовки юних гімнастів повинна мати певну структуру та зміст, конкретні мету та завдання для кожного етапу. При цьому завжди необхідно враховувати вихідний рівень та готовність початківця до оволодіння навчальним матеріалом.

Юні гімнасти можуть оволодіти спортивною майстерністю на основі всебічної фізичної, спеціально – рухової та технічної підготовки, яка здійснюється на всіх етапах навчання.

Для підвищення спортивної майстерності юних гімнастів необхідно точно спланувати рухову діяльність протягом всього періоду підготовки юних гімнастів. З цією метою рекомендується поділити його на чотири етапи:

- попередня підготовка – 8-9 років;
- початкова підготовка – 10-12 років;
- період спеціалізованої підготовки – 13-16 років;
- спортивне вдосконалення – 17-19 років.

3. Для підвищення спортивної майстерності юних гімнастів необхідно точно спланувати норми фізичного навантаження протягом всього періоду підготовки.

Нами була запропонована методика розвитку фізичних якостей, що включала в себе 4 комплекси вправ.

Порівняльні результати тестування рівня розвитку фізичних якостей юних гімнастів показали, що всі показники фізичної підготовленості за період дослідження покращились та відповідають високому рівню нормативів для спортсменів 6-7 років, що підтверджує ефективність нашої методики. Слід зазначити, що найбільші зміни зазнала гнучкість, яка збільшилася у 2 рази.

Тільки з урахування всіх факторів та раціональної побудови структури тренувального процесу можна досягти необхідної фізичної підготовки та високих спортивних результатів у спортвній гімнастиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - С.76-98.
2. Баландин В. И. Прогнозирование в спорте / В. И. Баландин, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 276с.
3. Бубка С. Н. Особенности воспитания индивидуальных двигательных способностей / С. Н. Бубка // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: [зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С.]. - Харків, 2011. - №10. - С. 51-53.
4. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 332 с.
5. Возраст и становление спортивного мастерства / Под ред. В.М. Волкова. - Смоленськ: [б.и.], 1974. - 245 с.
6. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков. - К.: Рад. шк., 1988. - С. 101-114.
7. Волков Л. В. Основы спортивної підготовки дітей і підлітків / Л. В. Волков. - К. : Вища шк., 1993. - 152 с.
8. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 356 с.
9. Гузарь В. Н. Физическая подготовка. Основы руководства и обеспечения: [учебное пособие] / В. Н. Гузарь, И. Н. Пистол, А. А. Федоров. - Одесса : ОИСВ, 2005. - 107 с.

10. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной подготовке / В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1988. – 144 с.
11. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - М. : Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
12. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
13. Кожин В. І. Методика дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовки молоді / В. І. Кожин. – К. : Вища школа, 2005. – 127 с.
14. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 208 с.
15. Ляссотович С. И. Учет и оценка морфологических особенностей юных гимнастов, при их начальном отборе в ДЮСШ / С. И. Ляссотович // Проблемы спорта юных спортсменов : [сб.]. – М. : ВНИИКФ, 2006. – 284 с.
16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: [учебник для ИФК] / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
17. Матвеев Л. П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. – 2000. - №2. – С. 28-37.
18. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
19. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. - М. : Физкультура и спорт, 1997. – С. 154-176.

20. Меньшиков Н. К. Гимнастика с методикой преподавания: [учебное пособие для учащихся педагогических училищ] / Н. К. Меньшиков. – М. : Просвещение, 1990. - С. 89-176.

21. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. - К. : Вища школа, 1984. – 352 с.

22. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів: Навчальний посібник / В. М. Платонов, М. М. Булатова. - К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

23. Платонов В. Н. О «концепции периодизации спортивной тренировки» и развития общей теории подготовки спортсменов / / В. Н. Платонов // Теория и практика культуры. – 1998. - №7. – С. 23.

24. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: [учебник] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

25. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: история развития и современное состояние / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Специальный выпуск. – С. 3-32.

26. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.

27. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1980. – 336 с.

28. Платонов В. Н. Олимпийский спорт.: [в 2 кн.] / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – К. : Олимпийская литература, 1994. – Т. 1. – 574 с.

29. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: [в 2 кн.] / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов – К. : Олимпийская литература, 1994. – Т.2. - 384 с.

30. Профессиональный спорт / Под ред. С. И. Гуськова, В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 392 с.

31. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 311 с.

32. Стилиин В. И. Гимнастика: учебник для студентов институтов физической культуры / В. И. Стилиин. - М. : Физкультура и спорт, 2008. – 280 с.

33. Стражева О. В. Подготовка гимнастов как многолетний управляемый процесс [Электронный ресурс] / О. В. Стражева. - Режим доступа: http://www.rusnauka.com/30_NIEK_2009/Sport/53992.doc.htm. – Название с экрана.

34. Суслов Ф. П. Теория и методика спорта / Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, В. П. Филин. – М. : Воениздат, 1997. – 416 с.

35. Худолей О. Н. Моделирование процесса подготовки юных гимнастов [Электронный ресурс]: [монография] / О. Н. Худолей. – Режим доступа: http://www.ovc.kharkov.ua/ovc_files/model-hon.pdf. – Название с экрана.

36. Чебураев В. С. Проблемы совершенствования системы подготовки гимнастов / В. С. Чебураев, Л. Я. Черешнева // Проблемы современной гимнастики и подготовки квалифицированных спортсменов : [сб.]. – М. : ВНИИФК, 2007. – 201 с.

37. Черешнева Л.Я. Некоторые модельные характеристики высококвалифицированных гимнастов / Л. Я. Черешнева,

В. С. Чебураев // Проблемы современной гимнастики и подготовки квалифицированных спортсменов : [сб.]. – М.: ВНИИФК, 2005. – 165 с.

38. Фалько О.П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів: [навчальний посібник] / О. П. Фалько, Л. П. Сергієнко. – Херсон : Наддніпрянська правда, 1994. – 208 с.

39. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Львів : Світ, 1993. – 250 с.

40. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, С. Н. Приступа. – Львів : ЛОМІО, 1996. – 220 с.

41. Шлемин А. Н. Юный гимнаст / А. Н. Шлемин. - М. : Физкультура и спорт, 1973. – 307 с.

42. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса [Электронный ресурс] / Г. М. Шакамалов // Инновации в науке: сб. ст. по матер. XVIII междунар. науч.-практ. конф. Часть II. – Новосибирск: СибАК, 2013. – Режим доступа: <https://sibac.info/conf/innovation/xviii/32130>. – Название с экрана.