

**Показники функції рівноваги у гімнасток 13-14 років на початку
та наприкінці експерименту**

№ тест у	Період вимірюван ня	Експериментальна група			Контрольна група		
		M+m	G	t	M+m	G	t
1	Н	5,40+0,63	1,50	0,73	8,00+0,96	2,30	0
	К	7,10+0,87	2,10		8,00+0,70	1,60	
2	Н	5,40+0,63	1,50	1,00	8,30+0,80	1,90	0,13
	К	7,80+0,80	1,90		8,60+0,63	1,50	
3	Н	5,40+0,63	1,50	1,00	8,00+0,96	2,30	0,10
	К	8,00+0,96	2,30		8,30+0,80	1,90	
4	Н	5,70+0,60	1,60	1,11	8,30+0,80	1,90	0,13
	К	8,30+0,80	1,90		8,60+0,63	1,50	
5	Н	5,40+0,63	1,50	1,00	8,30+0,80	1,90	0,13
	К	7,80+0,80	1,90		8,60+0,63	1,50	

Таким чином, запропонована методика ефективна і може бути застосована надалі для формування й удосконалювання функцій рівноваги в дівчат 13-14 років, що займаються у групах спортивного удосконалювання з художньої гімнастики.

**STUDY OF FORMING OF THE FUNCTION OF EQUAL BALANCE FOR THE GIRL 13-14 YEARS OLD ENGAGING IN GROUPS OF SPORTING PERFECTION
IN ARTISTIC GYMNASTICS**

YANA SHARIPOVA

Zaporozhye State University

The article the results of study of the function of equal balance for the girl 13-14 years old engaging artistic gymnastics are introduced. The method of application of perfection of the function of equal balance composed of three stages(phases) is designed. Optimal dosage of offloadings on each preparation stage is also detected, the pattern and directivity of training activity are determined. The given method of application was grounded on usage of separate and integrated party of artistic gymnastics executed in nonspecific conditions.

**ВИЗНАЧЕННЯ ВАЖЛИВИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РІВЕНЬ
СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

НАТАЛІЯ ШЕЛЬЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Сучасний рівень підготовки спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, вимагає високі вимоги до розвитку спеціальних фізичних якостей гімнасток, необхідних для виразності, артистичного виконання вправ з предметами і без предметів [3, 5, 6].

Для подальшого удосконалення системи тренування гімнасток треба визначити певний комплекс "основних", провідних спеціальних фізичних якостей, з огляду на сучасний рівень і тенденції розвитку виконавчої майстерності спортсменок. Визначення "основних" фізичних якостей буде сприяти більш цілеспрямованій і планомірній підготовці гімнасток, поглибленому, оптимальному, як цього вимагає сучасна спортивна практика, розвитку основних якостей [1, 2, 4]

Саме такий підхід до розв'язання проблеми удосконалення розвитку спеціальних фізичних якостей юних спортсменок з художньої гімнастики став метою наших досліджень.

Констатуючий експеримент проводився на базі ДЮСШ м. Рівне. В анкетуванні взяло участь 12 тренерів ДЮСШ і 17 – збірних областей в період проведення першості України (м. Львів, 2000 р.).

Аналіз результатів анкетування, які подані в таблиці 1, показав про те, що при сучасному рівні розвитку художньої гімнастики до числа основних, провідних фізичних якостей, які необхідні для успішного виступу в змаганнях, слід насамперед віднести активну гнучкість (2,24), стрибучість (3,02), швидкісно-силові якості (3,88), спеціальну стрибкову витривалість (4,35), загальну спритність (5,12) і функції рівноваги (5,92).

Таблиця 1

**Рангова оцінка значимості фізичних якостей спортсменок,
які займаються художньою гімнастикою**

№№ п/п	Фізичні якості	Рангова оцінка
1.	Гнучкість активна	2,24
2.	Стрибучість	3,02
3.	Швидкісно-силові якості	3,88
4.	Спеціальна стрибкова витривалість	4,35
5.	Загальна спритність	5,12
6.	Функції рівноваги	5,92
7.	Швидкість	6,76
8.	Сила м'язів ніг	7,44
9.	Гнучкість пасивна	8,63
10.	Загальна витривалість	10,27
11.	Сила м'язів тулуба	10,85
12.	Статична витривалість	11,86
13.	Сила м'язів рук	12,44

Останні фізичні якості, які внесені в анкету, розподілилися в такому порядку значимості: швидкість, сила м'язів ніг, пасивна гнучкість, загальна витривалість, сила м'язів тулуба, статична витривалість, сила м'язів рук.

Знання сучасних вимог про стан і значущість окремих фізичних якостей дозволяють цілеспрямовано підбирати відповідний комплекс контрольних вправ – тестів, які будуть відповідати об'єктивному педагогічному контролю за ходом їх розвитку. Обов'язковою умовою при підборі таких тестів є чітке і об'єктивне визначення результату, який повинен відображати кількісну і особливо якісну сторону виконання контрольної вправи.

Висновки. Експертне опитування провідних спеціалістів визначило провідні фізичні якості, які визначають спортивну майстерність в художній гімнастиці. Ними є за значущістю: гнучкість, стрибучість, стрибкова витривалість, швидкісно-силові якості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аверкович Э.П. Анализ произвольных упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнасток: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 23 с.
2. Артамонова И.Е. Средства повышения готовности к соревнованиям в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: Малаховка, 1990. – 24 с.
3. Белокопытова Ж. А. Комплексная оценка специальных способностей девочек на начальном этапе обучения укр. худ. гимн. Автор. дис... к. п. н. - К., 1981.- 22 с.
4. Бирюк Е.В. Художественная гимнастика. - К., 1981. – 210 с
5. Бирюк Е.В. Исследование функции равновесия тела и пути ее совершенствования при занятиях художественной гимнастики: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1990. – 23 с.
6. Плеханова М.Э. Методы объективизации визуальной оценки экспрессивности движений в художественной гимнастике: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 1993. – 22 с.

DEFINITION OF IMPORTANT PHYSICAL QUALITIES WHICH INFLUENCE THE LEVEL OF SPORTING SKILL IN ARTISTIC DYNMASTICS

NATALIYA CHELTCHUK

Lviv State Institute of Physical Culture

According to the main Ukrainian specialists questionnairing it has been established that the main physical qualities which influence the level of dymnasts sporting skill have been flexibility, jump endurance and speed – power qualities.

ОСОБЛИВОСТІ ОПТИМІЗАЦІЇ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ГРАВЦІВ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

ГАЛИНА ЩИРБА

Львівський державний інститут фізичної культури

Методиці швидкісно-силової підготовки гравців з настільного тенісу надається недостатня увага. Вона розглядається як частина спеціальної фізичної підготовки, в той час, як зростаючий рівень досягнень на міжнародній арені потребує перегляду змісту швидкісно-силової підготовки гравців з настільного тенісу в процесі багаторічного тренування.

Етап поглибленого тренування характеризується тим, що тренувальний процес набуває яскраво вираженого спеціалізованого характеру. Питома вага спеціальної підготовки значно збільшується. На цьому етапі значно зростає обсяг та інтенсивність основних тренувальних засобів, що зумовлено не стільки загальною підготовкою, а завдяки збільшенню кількості спеціально-підготовчих та змагальних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей.

Розвиток цих якостей у гравців з настільного тенісу необхідно здійснювати цілеспрямовано, головним чином, шляхом використання швидкісно-силових вправ, при виконанні яких сила збільшується до максимуму за рахунок росту швидкості скорочення м'язів. Меншою мірою з метою формування швидкісно-силових якостей у гравців з настільного тенісу слід використовувати силові вправи.

Навіщо спортсмену, від якого вимагають швидкість, займатися розвитком сили?

Відомо, що велика швидкість переміщень у тенісистів залежить від стартової швидкості бігу по прямій і швидкості зміни скерованого руху. В результаті досліджень встановлено, що приблизно через кожні два метри переміщень гравця завершується переміна напряду бігу: гравець спочатку зменшує швидкість, а потім знову набирає, і таким чином переходить до кіцевої межі роботи м'язів проти сили інерції спокою.

Аналіз переміщень гравців під час гри дозволив перевірити чи впливає рівень силової підготовки спортсмена на швидкість таких переміщень.

Під час обстеження групи гравців були визначені показники швидкості в чотирьох формах переміщень: “довгий човник” – 6 раз по 8м вліво і вправо, “короткий човник” – 12 раз по 4м вліво – вправо, “досягання короткого м'яча” – біг 10м з високого старту із зупинкою у кінці, а також показники абсолютної “вибухової” сили м'язів ніг, здійснюючи відштовхування під час бігу та стрибків.

Згідно отриманих показників зроблено висновок, що на швидкість виконання усіх форм переміщення впливає головним чином “вибухове” зусилля м'язів, яке значною мірою залежить від абсолютної сили. Отже, використання стрибкових вправ для вдосконалення швидкісно-силових якостей здатне забезпечити зміни тільки до певного рівня, доки не вичерпантй “силовий” запас, а надалі приріст швидкості може бути забезпечений включенням у тренування вправ, спрямованих на розвиток абсолютної сили.

Розвивати швидкісну силу слід у першій половині тренування. У цей час організм ще оптимально реагує на подразники. Втома є чинником, що негативно впливає на розвиток швидкості, реакції, на силу та координацію рухів. Такі тренування слід проводити в певній послідовності – навантаження та кількість тренувань збільшувати поступово.

Під час підбору методів розвитку швидкісно-силових якостей необхідно особливу увагу звертати на те, щоб зміст тренування відповідав характеру нервово-м'язової діяльності та структурі спеціальних рухів, рівню володіння технікою, інакше неможливо досягнути