

## ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК СТАРШИХ РОЗРЯДІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

Костянтин ПЕТРЕНКО, Тарас ОСАДЦІВ

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглядаються питання змісту та обсягу засобів спеціальної фізичної підготовки (СФП) гімнасток вищих розрядів у тренувальному процесі підготовчого періоду. На основі результатів педагогічних спостережень проаналізовані специфічні особливості та загальний час використання засобів СФП на базовому і спеціальному етапах підготовчого періоду. Проведено порівняння змісту та обсягу вправ, які використовували гімнастки-кандидати до збірної команди Львівської області з даними, що рекомендує Програма для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ.

**Ключові слова:** засоби фізичної підготовки, підготовчий період тренувального циклу, фізичні якості, контрольні випробування.

**Постановка проблеми.** Сучасна спортивна гімнастика відзначається надзвичайною складністю змагальних вправ, виконанням великих обсягів тренувальних навантажень. Це потребує випереджуючого пошуку нових ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортсменок.

Найважливіші завдання стосовно підготовки гімнасток до змагань вирішуються у підготовчому періоді тренувального циклу, тривалість якого у спортсменок старших розрядів (кандидати у майстри спорту і майстри спорту) становить близько двох місяців (1). У цей період (вересень і жовтень) тренувальна діяльність спортсменок старших розрядів і тренерів спрямована на поліпшення стану загальної і спеціальної фізичної підготовленості, вивчення нових елементів і з'єднань, удосконалення техніки виконання окремих частин і змагальних композицій у цілому тощо. Вирішення згаданих питань значною мірою залежить від правильного вибору та раціонального розподілу засобів СФП у тренувальному процесі.

**Мета.** Удосконалення тренувального процесу гімнасток старших розрядів у підготовчому періоді.

**Об'єкт дослідження.** Юні гімнастки 13-18 років (11 спортсменок), що тренуються за програмами КМС і МС і є кандидатами до складу збірної команди Львівської області.

**Предмет дослідження:** Зміст засобів СФП у тренувальному процесі гімнасток старших розрядів в підготовчому періоді.

**Завдання.**

1. Проаналізувати зміст та специфічні особливості використання засобів СФП у тренувальному процесі гімнасток старших розрядів на різних етапах підготовчого періоду.

2. Визначити об'єми тренувальної роботи з СФП гімнасток у підготовчому періоді.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Аналіз спеціальної науково-методичної літератури (1, 2) і результати проведених педагогічних спостережень показали, що на першому (базовому) етапі підготовчого періоду (вересень) переважно вирішуються питання досягнення спортсменками відповідного рівня функціональної підготовленості, від якої залежить результативність усієї подальшої тренувальної роботи. В цей час гімнастки використовували значну кількість вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на створення функціонального фундаменту організму для наступних тренувальних навантажень і забезпечення виконання складних елементів довільних програм. Загалом упродовж перших чотирьох тижнів підготов

чого періоду на СФП гімнастки відводили щотижня  $6,3 \pm 1,8$  години, що становило 17,5 % тренувального часу. Зміст СФП складали вправи для рук і плечового поясу (згинання і розгинання рук у середньому темпі з різних висів і упорів; колові рухи з гантелями і набивним м'ячем вагою 2 кг; кидки набивного м'яча на дальність; вправи з гумовим амортизатором у повільному і середньому темпі). Чималу увагу гімнастки приділяли лазінню по канату (4 м.) без допомоги ніг і без урахування часу, виконанню стійок на руках на різній опорі, стрибкам в упорі лежачи і в стійці на руках. Як вправи СФП для м'язів спини і черевного пресу використовувалися нахили, повороти та колові оберти тулуба з набивним м'ячем і гантелями вагою 2 кг; піднімання ніг вище рівня голови з вису спиною на гімнастичній стінці; нахил назад із положення лежачи, набивний м'яч (1 кг) за головою; те саме, але лежачи уздовж на тілі гімнастичного коня; кола прямим тілом у висі на нижній жердині; високий кут на низькій колоді; стійки силою зігнувшись з прямими руками; горизонтальний вис попереду, ноги нарізно на нижній жердині; горизонтальний вис позаду на нижній жердині; з упору махом стійка на нижній жердині. Для розвитку гнучкості і швидко-силових можливостей ніг гімнастки використовували пробігання на швидкість 10 – 15-метрових відрізків; стрибки зі скакалкою; стрибки з місця у довжину і висоту (з махом руками і без); стрибки у довжину з розбігу (у поролонову яму); серії стрибків на батуті; шпагати на підлозі (поперек і уздовж). У тренувальному процесі гімнасток використовувалися також вправи для усього тіла: з упору лежачи – поштовхом ногами, згинаючись і розгинаючись, упор стоячи зігнувшись; з сиду ноги нарізно – спираючись на руки попереду, встати, не згинаючи ноги; з упору лежачи – перемах ноги нарізно в упор лежачи позаду; зі шпагату – спираючись на руки, упор стоячи зігнувшись; з вису стоячи позаду на гімнастичній стінці – силою перейти у вис прогнутим тілом; з вису спиною на гімнастичній стінці піднімання ніг з затиснутими стопами набивним м'ячем вагою 1 кг; вправи на відчуття правильної постави біля дзеркала.

Починаючи з п'ятого тижня підготовчого періоду (спеціальний етап) використання гімнастками у тренувальних заняттях вправ СФП почало змінюватися. Це стосується насамперед інтенсивності виконання вправ СФП. Якщо всі вправи СФП упродовж перших чотирьох тижнів виконувалися з повільною і середньою швидкістю, то починаючи з п'ятого тижня спостерігається тенденція виконання цих вправ із вищою швидкістю. Загальний час, що використовували спортсменки на СФП, підвищився на 0,5 % і досяг у жовтні 18,0 %. Таке несуттєве підвищення відбулося, головним чином, у зв'язку з підготовкою спортсменок до щомісячних контрольних випробувань з СФП. Програма цих випробувань містила у собі біг на 20 м з високого старту (на час); лазіння на час по канату (3 м); стрибок у довжину з місця; стійка силою зігнувшись прямими руками (к-сть разів); підйом розгином – відмах у стійку на нижній жердині (к-сть разів); піднімання ніг з кута у висі спиною до місця хвату (к-сть разів); стійка на руках на підлозі (на час); наскоки на куб (на час); вправи на гнучкість. Контрольні вправи СФП почали поступово замінювати у тренувальному процесі окремі вправи, що використовували гімнастки впродовж перших чотирьох тижнів.

Порівняння кількості засобів СФП, що використовувались спортсмени-кандидати до збірної команди області зі спортивної гімнастики з засобами, які рекомендує Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і шкіл вищої спортивної майстерності (3), виявило суттєві розбіжності. Так, в арсеналі використаних засобів СФП було лише близько 60 % вправ, що рекомендує Програма, і вони висвітлені у спеціальній науково-методичній літературі.

Педагогічні спостереження за процесом підготовки гімнасток старших розрядів показали, що спортсменки та їх тренери практично не використовували в СФП коловий метод тренування. Це, на нашу думку, може позначитися на рівні силової витривалості спортсменок і негативно вплинути у подальшому на якість виконання змагальних композицій.

Аналіз тренувальної роботи гімнасток, що є кандидатами до збірної команди області, засвідчив, що тренери у підготовчому періоді не виділяють спеціальні тренування, на яких вирішувалися би питання, пов'язані тільки з СФП. Використання вправ СФП лише в процесі тренувальних занять, де головним завданням є підвищення технічної майстерності гімнасток,

не може повноцінно вирішити поставлене завдання у зв'язку з незначним рівнем ефективності цих вправ.

Переважну більшість вправ СФП гімнастики використовували наприкінці тренувань, коли організм спортсменок був втомлений попередньою роботою. Це також не могло не позначитись на ефективності впливу засобів СФП на розвиток швидко-силових якостей, гнучкість та витривалість.

Проведені дослідження дали можливість внести корективи у навчально-тренувальний процес гімнасток старших розрядів відповідно до вимог чинної Програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і шкіл вищої спортивної майстерності.

#### Висновки

1. На роботу з використання засобів СФП у тренувальному процесі на базовому етапі підготовчого періоду гімнасткам відводилось щотижня  $6,3 \pm 1,8$  години, що становило 17,5 % загального тренувального часу, на спеціальному етапі відповідно –  $6,7 \pm 1,9$  години і 18,0 %.
2. Аналіз вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей, які використовували гімнастки у тренувальному процесі, показав, що спортсменки задіяли близько 60 % засобів СФП, які рекомендує Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і шкіл вищої спортивної майстерності та які висвітлені у спеціальній науково-методичній літературі.

#### Список літератури

1. *Смолевский В. М.* Спортивная гимнастика. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 463 с.
2. Гимнастика / под ред. М. Л. Журавина. – М. : Издательский центр Академия, 2001. – 448 с.
3. Спортивная гимнастика (девушки) : программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1986. – 187 с.

## СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК СТАРШИХ РАЗЯДОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Константин ПЕТРЕНКО, Тарас ОСАДЦІВ

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы состава и объема средств специальной физической подготовки (СФП) гимнасток старших разрядов в тренировочном процессе подготовительного периода. На основе результатов педагогических наблюдений проанализированы специфические особенности и общее время использования средств СФП на базовом и специальном этапах подготовительного периода. Проведено сравнение содержания и объема упражнений, которые использовались гимнастками-кандидатами в сборную команду Львовской области с данными, рекомендованными Программой.

**Ключевые слова:** средства физической подготовки, подготовительный период тренировочного цикла, физические качества, контрольные испытания.

**THE MEANS OF SPECIAL PHYSICAL PREPARATION  
OF HIGH SPORTING GRADE GYMNASTS WITHIN THE LIMITS  
OF THE TRAINING PREPARATORY PERIOD**

**Konstantyn PETRENKO, Taras OSADTSIV**

*Lviv State University of Physical Culture*

**Annotation.** The article deals with the means of special physical preparation of high sporting grade gymnasts within the limits of the training preparatory period. The specific features and the time period of the exertion of the means of special physical preparation within the limits of the training preparatory and professional period are analyzed from the point of pedagogic observation. The relation between the means and the amount of the exercises completion among the gymnasts, the candidates to the L'viv Gymnasts' Team, was conducted.

**Key words:** means of physical preparation, training preparatory period, physical qualities, final examination