

УДК 796.015.132.412.2

АНАЛІЗ ТРАДИЦІЙНОЇ МЕТОДИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ АНКЕТУВАННЯ НАЙСИЛЬНІШИХ ГІМНАСТОК СВІТУ)

Сосіна В.Ю., Ленишин В.А.

Львівський державний університет фізичної культури

Проблема спеціальної фізичної підготовки (СФП) гімнасток у групових вправах набуває особливого значення у зв'язку з вимогами, які ставляться до всього процесу підготовки спортсменок і пов'язані зі специфікою діяльності у цьому виді художньої гімнастики. Проведений аналіз відповідей гімнасток дозволив виявити відсутність єдиного підходу до проблеми СФП спортсменок, які спеціалізуються в групових вправах художньої гімнастики. Встановлено, що, між структурою фізичних якостей, які визначають майстерність виступів спортсменок в індивідуальній програмі та групових вправах існують суттєві відмінності. Отримані дані підтверджують необхідність наукового обґрунтування системи СФП спортсменок у групових вправах.

Ключові слова: гімнастика, художня, групові вправи, спеціальна та фізична підготовка.

Постановка проблеми. Швидкий розвиток художньої гімнастики, спеціалізація гімнасток в індивідуальній програмі та у групових вправах, зумовлює необхідність удосконалення системи їх підготовки. Під час підготовки спортсменок у групових вправах на перше місце висуваються вимоги досягнення наближеного рівня технічної, фізичної, психологічної, функціональної та інших видів підготовленості усіх членів команди. Синхронність виконання, чіткість і злитність – це основні складові успішного виступу в групових вправах [1].

У зв'язку з сучасними вимогами, які ставляться до процесу підготовки спортсменок і пов'язані зі специфікою діяльності у цьому виді художньої гімнастики, проблема спеціальної фізичної підготовки (СФП) гімнасток у групових вправах набуває особливого значення. Однак на даний момент система СФП гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах, переважно базується на методиці, яку використовують в процесі підготовки спортсменок в індивідуальній програмі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науково-методичній літературі з художньої гімнастики досить повно розглядається проблема підготовки спортсменок, які виступають у змаганнях з індивідуальної програми (І.В. Цепелевич, 2007; Є.В. Павлова, 2008; В.Є. Андреева, 2010; О.П. Власова, 2010 та ін.), однак проблемі вдосконалення процесу підготовки гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах, присвячено невелику кількість наукових досліджень. В основному в цих роботах розглядається проблема технічної підготовленості гімнасток у групових вправах (Т.В. Нестерова, 1993; Н.А. Шевчук, 2005; Т.М. Мірошніченко, 2006; І.С. Семібратова, 2007), відбору спортсменок у команді за різними показниками (Т.В. Нестерова, О.С. Кожанова, 2011), психічної сумісності у команді (І.В. Бистрова, 2008; Т.В. Нестерова, О.С. Кожанова, 2010), спортивного відбору і орієнтації гімнасток у групових вправах на етапах початкової та попередньої базової підготовки (І.С. Сиваш, 2012), спеціальної витривалості спортсменок (Е.А. Пірожкова). Досліджуючи особливості підготовки спортсменок у групових вправах художньої гімнастики, автори підкреслюють, що гарантією успішного виступу на змаганнях є загальний високий рівень підготовленості гімнасток, а також максимально наближені показники фізичного розвитку і фізичного стану [2]. Не зважаючи на окремі дослідження, присвячені вдосконаленню системи підготовки спортсменок у групових вправах, проблема СФП гімнасток з урахуванням фактору сумісності в команді залишається невивченою. У зв'язку з цим, аналіз традиційного підходу до проблеми СФП спортсменок у групових вправах художньої гімнастики з метою подальшого

її вдосконалення є актуальною проблемою, яка виникає внаслідок невирішених практичних завдань.

Мета – проаналізувати традиційну методику СФП спортсменок у групових вправах художньої гімнастики (за результатами анкетування найсильніших гімнасток світу).

Методи і організація дослідження. Для аналізу сучасного стану проблеми були використані наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження і соціологічні методи (анкетне опитування).

Дослідження проводилось під час Чемпіонату світу з художньої гімнастики, який проходив у м. Київ з 28 серпня по 1 вересня 2013 року. В опитуванні взяли участь 34 висококваліфікованих спортсменки, які спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики.

Виклад основного матеріалу. В результаті анкетування гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики, були отримані дані, які свідчать про відсутність єдиного підходу до проблеми СФП спортсменок.

Перше питання в анкеті для гімнасток торкалося частоти виконання спортсменками комплексу СФП на тренувальних заняттях. Результати анкетування свідчать, що 73,5% спортсменок включають комплекс СФП на кожному тренуванні, 26,5% – виконують його періодично.

Результати відповідей на питання щодо варіантів зміни змісту і способів виконання комплексів СФП свідчили, що 29,4% гімнасток високої кваліфікації змінюють тільки його зміст, 20,5% – змінюють послідовність виконання вправ, 17,7% – поєднують зміну вправ та послідовність їх виконання, 8,8% – виконують вправи з різною інтенсивністю та послідовністю, і по 5,9% використовують один і той самий комплекс СФП, змінюють тільки інтенсивність, використовують різну послідовність і інтенсивність, та інші варіанти (рис. 1). Отримані дані дають підстави судити про те, що спортсменки не мають єдиної думки щодо змісту, послідовності та інтенсивності виконання комплексів СФП.

На питання, чи відрізняється методика СФП гімнасток, які спеціалізуються у групових вправах, від тої, що використовується спортсменками, які виступають в індивідуальній програмі, 58,8% опитуваних відповіли, що така відмінність існує. Але разом з тим, 41,2% вважають, що зміст і спрямованість комплексів вправ СФП, а також методи їх проведення не мають різниці.

Наступне питання анкети торкалося визначення провідних спеціальних фізичних якостей (СФЯ), а також їх важливості для досягнення високого рівня майстерності в індивідуальних і групових вправах (табл. 1).

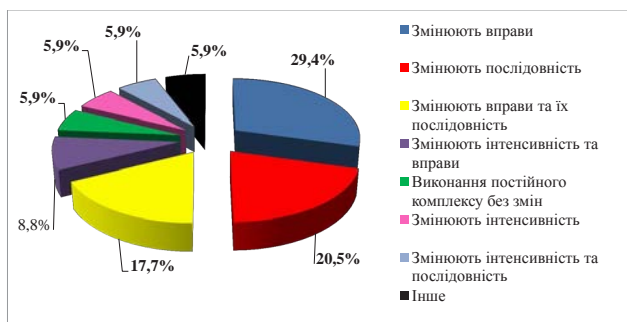


Рис. 1. Варіанти зміни змісту, послідовності та інтенсивності виконання комплексів СФП (за результатами анкетування гімнасток)

Згідно результатів анкетування, 94,1% респондентів вважають, що рівень розвитку СФЯ у спортсменок, які спеціалізуються у групових вправах, повинен бути подібним, і тільки 5,9% вважають, що це не обов'язкова вимога.

Таблиця 1

Найважливіші фізичні якості, які лімітують успішність виступів спортсменок в групових та індивідуальних вправах художньої гімнастики (за результатами анкетування гімнасток)

№	Групові вправи		Індивідуальні вправи	
	СФЯ	узгодженість думок спортсменок	СФЯ	узгодженість думок спортсменок
1	Координаційні здібності	2,3%	Активна гнучкість	3,0%
2	Спеціальна витривалість	2,5%	Координаційні здібності	3,9%
3	Швидкісно-силові якості	4,1%	Пасивна гнучкість	4,0%
4	Активна гнучкість	4,6%	Рівновага	4,4%
5	Бистрість	5,2%	Стрибучість	5,0%
6	Пасивна гнучкість	5,8%	Спеціальна витривалість	5,2%
7	Стрибучість	5,8%	Бистрість	5,6%
8	Рівновага	6,7%	Швидкісно-силові якості	6,0%
9	Статична сила	7,4%	Статична сила	6,9%

Більшості спортсменок (67,6%), які спеціалізуються у групових вправах, потрібно додатково виконувати вправи для розвитку СФЯ, окрім тих, що виконують усі члени команди; 32,4% опитаних не бачать у цьому необхідності. З 67,6% спортсменок, яким недостатньо вправ загального комплексу СФП для ефективної фізичної підготовки, 32,6% гімнасток наголошують на необхідності додаткового виконання вправ для розвитку гнучкості; стрибучості –

14,2% спортсменок; 12,2% – спеціальної витривалості; вправи на вдосконалення рівноваги необхідні 10,3% гімнасток; швидкісно-силових якостей – 8,3%; сили – 6,1% гімнасток.

При цьому 16,3% спортсменок наголосили, що їм необхідні вправи для зменшення або усунення рухової функціональної асиметрії, особливо у показниках сили і рухливості окремих суглобів правої і лівої половини тіла (рис. 2).

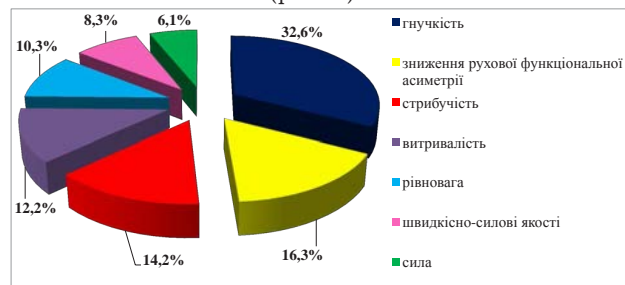


Рис. 2. Показники, які вимагають додаткового тренування в процесі СФП (за результатами анкетування гімнасток)

Варто наголосити, що якщо у правилах змагань з художньої гімнастики для спортсменок, які виступають у індивідуальній програмі, обов'язковою є вимога симетричного виконання вправ в дві сторони, правою і лівою рукою, то цей пункт правил не є обов'язковим для спортсменок у групових вправах. У зв'язку з цим, багаторазове виконання асиметричних елементів призводить до вираженої рухової функціональної асиметрії, яка пов'язується авторами з можливістю виникнення травм і порушень опорно-рухового апарату особливо в умовах дуже високого прояву гнучкості та дисбалансу між показниками рухливості у суглобах і силою відповідних м'язових груп [4].

Висновки. 1. У результаті аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури, можна констатувати, що гарантією успішного виступу на змаганнях з групових вправ художньої гімнастики є загальний високий рівень підготовленості спортсменок, а також максимально наближені показники технічної, фізичної, психологічної, функціональної та інших видів підготовленості усіх членів команди.

2. Аналіз відповідей найсильніших гімнасток світу дозволив виявити провідні фізичні якості, які лімітують успішність виступів спортсменок у групових вправах художньої гімнастики. Ними виявилися в порядку значущості: 1 – координаційні здібності; 2 – спеціальна витривалість; 3 – швидкісно-силові якості; 4 – активна гнучкість; 5 – бистрість; 6 – пасивна гнучкість; 7 – стрибучість; 8 – рівновага; 9 – статична сила. Слід відмітити, що, на думку респондентів, між структурою фізичних якостей, які визначають майстерність виступів спортсменок в індивідуальній програмі та групових вправах існують суттєві відмінності.

3. В результаті анкетування гімнасток, що спеціалізуються у групових вправах художньої гімнастики, були отримані дані, які свідчать про відсутність єдиного підходу до проблеми СФП. Найбільші розбіжності викликають питання, щодо змісту, послідовності та інтенсивності виконання комплексів СФП, а також необхідності індивідуального підходу в процесі розвитку окремих фізичних якостей.

Список літератури:

- Карпенко Л. А. Художественная гимнастика / Л. А. Карпенко – Москва, 2003. – С. 216 – 265.
- Нестерова Т. В., Кожанова О. С. Фактор совместимости при комплектовании команд в групповых упражнениях художественной гимнастики / Т. В. Нестерова, О. С. Кожанова // Физическое воспитание студентов, 2009. - № 1. - С. 32-34.
- Пирожкова Е. А. Интегральный показатель специальной выносливости в гимнастических видах спорта / Е. А. Пирожкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2011. - №3 (73). - С. 158-161.
- Руда І. Є. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / І. Є. Руда. – Львів, 2012. – 20 с.

5. Сиваш И. С. Спортивный отбор и ориентация в системе многолетнего совершенствования / И. С. Сиваш // Вісн. Запоріж. нац. ун-ту, 2012. – № 1(7). – С. 268–277.

Сосина В.Ю., Ленишин В.А.

Львовский государственный университет физической культуры

АНАЛИЗ ТРАДИЦИОННОЙ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНКЕТИРОВАНИЯ СИЛЬНЕЙШИХ ГИМНАСТОК МИРА)

Аннотация

Проблема специальной физической подготовки (СФП) гимнасток в групповых упражнениях приобретает особое значение в связи с требованиями, которые относятся ко всему процессу подготовки спортсменов и связаны со спецификой деятельности в этом виде художественной гимнастики. Проведенный анализ ответов гимнасток позволил выявить отсутствие единого подхода к проблеме СФП спортсменок, специализирующихся в групповых упражнениях художественной гимнастики. Установлено что, между структурой физических качеств, которые определяют мастерство выступлений спортсменок в индивидуальной программе и групповых упражнениях, существуют существенные различия. Полученные данные подтверждают необходимость научного обоснования системы СФП спортсменок в групповых упражнениях.

Ключевые слова: гимнастика, художественная, групповые упражнения, специальная и физическая подготовка.

Sosina V.U., Lenyshyn V.A.

Lviv State University of Physical Culture

ANALYSIS OF THE TRADITIONAL METHODOLOGY OF SPECIAL PHYSICAL PREPARATION ATHLETES IN GROUP EXERCISES IN RHYTHMIC GYMNASTICS (BASED ON A QUESTIONNAIRE OF THE WORLD'S STRONGEST GYMNASTS)

Summary

The problem of special physical training gymnasts in the group exercise is of particular importance due to the modern requirements that relate to the process of preparing athletes and associated with specific activities in this kind of rhythmic gymnastics. The analysis of the responses of gymnasts, revealed the lack of a unified approach to the problem of special physical preparation of athletes who specialize in group exercises. Conducted a survey has revealed that between the structure of physical qualities that define skill competitions athletes in individual and group exercise program, there are significant differences. However, most coaches in the absence of evidence-based methods special physical preparation gymnasts in the group exercise, enjoy the traditional system of preparation, characteristic for individual exercises.

Keywords: gymnastic, rhythmic, group exercises, preparation and special physical.

УДК 376–056.262:615.825

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ 13-15 ЛЕТ

Бутов Р.С.

Каменец-Подольский национальный университет имени Ивана Огиенка

Физическая реабилитация слабовидящих допускает комплексное действие на три главных фактора: соматический, психический и социальный, что формируют единство человеческого лица, человека индивидуума, человека как члена общества со свойственными ему социальными связями. Первоочередной важностью из реабилитационных позиций является развитие адаптационно-компенсаторных возможностей слабовидящих детей, которые касаются как органа зрения, так и других систем. Поэтому вся комплексная программа физической реабилитации слабовидящих детей школьного возраста должна строиться не только на потерянных зрительных функциях, а также на показателях функционального состояния и использовании сохраненных резервов компенсации зрительного анализатора и возможности компенсации за счет других анализаторов.

Ключевые слова: физическая реабилитация, слабовидящие дети, массаж, физиотерапия, компьютерные программы, физическая нагрузка.

Постановка проблемы. Нарушение зрения негативно влияет на овладение детьми движениями, ориентированием в пространстве, отражается на общем физическом развитии детей и состоянии здоровья [3].

Физическая реабилитация слабовидящих детей в условиях специализированного учебного заведения являет собой влияние на три главных фактора: соматический, психологический, социальный, которые формируют единство человеческой личности.