

Annotation

The development of the calisthenics in Ukraine after the collapse of the USSR and during the formation of sovereign state is considered in this article. The facts (data) of results of competitions with which we may evaluate the level of Ukrainian sports schools are shown in the article.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО—ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ І СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

МИКОЛА СЛАВІК, ВІКТОР П'ЯТКОВ

Львівський державний інститут фізичної культури

Підвищення ефективності навчання в спорті ставить проблему вдосконалення методичних прийомів підготовки юних гімнастів. Як правило, вона будується на основі навчального (спеціально-підбраного) і програмного матеріалів. Однак на етапі попередньої і спеціалізованої базової підготовки юного гімнаста А.М. Шлемін [1], В.М. Смолевський [2] підкреслюють, що освоєння техніки гімнастичних вправ повинно будуватись на основі характерних для гімнастики рухових навичок. Розробка стратегії підготовки олімпійського резерву для збірної команди України вимагає вдосконалення навчально-тренувального процесу, тому вдосконалення програми базової технічної підготовки гімнастів на поперечині з врахуванням тенденцій її розвитку є актуальною науковою проблемою.

Постановка завдання і мета роботи. Освоєння сучасної техніки махових вправ на поперечині – складний і трудомісткий процес. На підставі вивчення літератури і досвіду ведучих тренерів з метою оптимізації процесу навчання і підвищення його якості рекомендувати методику базової технічної підготовки юного гімнаста, а також методику вивчення окремих окладних махових вправ.

Результати дослідження. Для успішного вирішення задач технічної і фізичної підготовки рекомендуємо застосовувати такі технічні засоби, як міні-батут і універсальну тренажерну раму.

Програму навчання рекомендуємо будувати по наступній схемі:

1. Освоєння елементів динамічної осанки.
2. Освоєння локальних базових компонентів махових вправ.
3. Освоєння базових вправ.

Вивчення техніки махових вправ доцільно починати з освоєння динамічної осанки і техніки вису. Гімнаст повинен оволодіти навичкою збереження прямого положення тіла, доброго провисання, навчитись максимально віддаляти ЗЦВ від поперечини в верхній вертикальній площині, оволодіти технікою активного маху.

Наступним етапом в вивченні махових вправ є оволодіння технікою великих обертів назад і вперед. Виправдала себе методика розчленованого навчання, в основі якої лежить першочергове напрацювання навички "кидкового" маху і окремих рухових компонентів великих обертів назад і вперед, напрацьованих на міні-батуті і тренажерних рамах [3,4]. Тільки лише після цього доцільно переходити до навчання великим обертам назад в природничих умовах, починаючи його з вивчення розмахування максимальної амплітуди. Оволодівши останніми, можна переходити до виконання великих обертів зі спаду. Якщо при цьому виникають порушення в техніці виконання окремих локальних

компонентів великих обертів назад, рекомендуємо вивчати їх на тренажерній рамі з пружною фіксацією гімнаста в кульшових і гомілково-стопних суглобах.

Після самостійного виконання великих обертів назад можна приступити до навчання великих обертів вперед. Останні краще всього вивчати зі спаду, як і великі оберти назад, спочатку їх можна розучувати на цій же тренажерній рамі.

На перших заняттях можливе використання тренажера з противагою. На ньому швидкість переміщення гімнаста буде меншою, що дозволяє йому краще контролювати свої дії в просторі.

Подальше навчання техніці махових вправ пов'язане з етапом спеціалізованої базової підготовки.

Однією з перших задач цього етапу є оволодіння навичками поворотів, підхватів і перехватів шляхом напрацювання на батуті видів локально-рухових компонентів. Засвоєння серії таких вправ дозволяє оволодіти навичками основних базових поворотів і підхватів на маху вперед і назад в полегшених умовах при взаємодії гімнаста з пружною опорою грифу поперечини. Оволодіння цими вправами дозволяє не тільки прискорити процес освоєння цільових вправ, але і покращити якість їх виконання.

Наступним завданням етапу спеціалізованої базової підготовки є оволодіння технікою зістрибувань типа сальто назад, як найбільш чисельної групи серед всіх вправ, які виконуються великим махом. До числа основних локально-рухових компонентів, що складають основу техніки цих вправ є вправи, які сприяють напрацюванню навичок потужного кидкового руху з компенсуючою роботою рук і навичок керуючих рухів в плечових суглобах. Лише після якісного виконання їх доцільно переходити до оволодіння сальто назад прямим тілом цілісним способом навчання по традиційній методиці.

Після стабілізації навички вищевказаного зіскоку можна приступити до оволодіння технікою кидкових рухів махом назад.

Для оволодіння вправами, які завершуються в зоні стійки і вправами з наступним виконанням сальто вперед в зістрибування і в дохват за поперечину, гімнасту необхідно оволодіти такими руховими компонентами:

- 1) оволодіння технікою "кидкового" маху назад (замаху, провисання і кидка);

- 2) напрацювання навичок координації "кидкового" маху з роботою рук в фінальній частині основної стадії, а також навички акцентованого "кидкового" маху з завершенням дій в горизонтальній площині;

- 3) напрацювання навичок завершальної стадії в зоні стійки (перехвату із хвату знизу в хват зверху і повороту плечем вперед), а також навичок сальто вперед, зігнувшись, ноги нарізно з дохватом за поперечину на міні-батуті.

Після оволодіння цими вправами можна приступити до засвоєння кидкового маху із завершенням фінальних дій в зоні стійки на високій поперечині. Оволодіння останнім дозволяє виконувати раніше засвоєні перехвати і повороти. Приступити до вивчення сальто вперед зігнувшись ноги нарізно в вис на високій поперечині, доцільно лише, після добре сформованої навички перехватів і поворотів.

Як показує практика, для виконання складних махових вправ на поперечині, особливо "кидковим" махом, потрібні акцентовані дії (в більшості випадків короточасні, але потужні), які дають можливість розвинути необхідну швидкість і амплітуду руху [3]. З вищевказаного випливає, що для виконання

таких вправ ставляться високі вимоги до рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

При вирішенні четвертої і п'ятої задач для оволодіння основними ЛРК слід приділяти увагу спеціально-допоміжним вправам, які дозволяють вибірково розвивати силу окремих м'язових груп і спеціальним вправам направленим на розвиток сили м'язів відповідно до структури гімнастичних вправ [5].

Для успішного оволодіння більш складними вправами високу ефективність мають спеціальні вправи, які виконуються з опором і обтяженням і дозволяють розвивати швидкісно-силові якості в відповідності зі структурою вправ, які вивчаються, в ускладнених умовах.

Наступні три групи вправ ускладненої структури, які освоюються в процесі рішення 6-8 задач, вимагають попередньо оволодіти певними якостями і навичками. Так, перш ніж приступити до напрацювання навичок руху в зворотному хваті і в хваті "Менікеллі", слід мати розвинуту до необхідного рівня рухомість в плечових і променево-зап'ястних суглобах, що, як правило, досягається на початковому етапі занять гімнастику і в подальшому вимагає лише підтримки їх на необхідному рівні і розвитку плечового поясу, шляхом виконання вправ в відповідності зі структурою основних вправ. Після цього необхідно перейти до освоєння локальних рухових компонентів, які виконуються на батуті і мають наступне призначення: напрацювання навички маху в висі зворотнім хватом на маху назад; оволодіння переворотом "накатом" зворотнім хватом; формування просторово-часового відчуття; оволодіння навичками дій в основній і завершальній стадіях великого оберту вперед з напіввкручуванням і напрацювання навички викруту в вис зворотнім хватом. При вивченні вправ в ускладненому варіанті необхідно домогтися вмінню збільшення кутової швидкості, як за рахунок максимального використання енергії м'язових і зовнішніх сил, так і за рахунок раціональної структурної побудови дій гімнаста в фазах замаху "кидка" і виходу. Розроблені нами тренажерні пристрої і оволодіння на них локальними руховими компонентами базових махових вправ дають можливість більш цілеспрямовано будувати учбово-тренувальний процес, своєчасно виявляти і усувати недоліки, і таким чином, підвищувати якість та скорочувати тривалість навчання.

Література

1. Шлемин А.М. Системный подход к обоснованию методики подготовки юных гимнастов // Теория практика физической культуры. – 1980. – № 10. – С. 47 – 48.
2. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (теория и практика). – К.: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
3. Райтер Р.І., Славик М.І. Електроміографічне обґрунтування механізму махових вправ // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Зб. наук. статей. – Львів: ЛДДФК, 1999. – С. 55 – 58.
4. Райтер Р.І. Технічна основа махових вправ на перекладині // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Зб. Наук. праць. – Львів: ЛДДФК, 2000. – С. 55-58.
5. Райтер Р.І., Петренко К.Г. Биомеханическая сущность локально-двигательных компонентов маховых упражнений на перекладине // Респ. науч. – метод. конф. по пробл. физ. воспитания и спорт. тренировки: Тез. докл. респ. конф. – Ашхабад, 1989. – С.

Annotation

In given article on literature analysis base and study of practical experience of leading trainers give the practical recommendations on methods of base technical preparation of youthful gymnast, and also to study methods of separate exercises.

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРІДНЕНИХ З ГІМНАСТИКОЮ ВИДІВ ОЗДОРОВЛЮЮЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

В цей час в світі існують багато оздоровлюючих режимів, при успішному виборі яких можна зберегти здоров'я і красу тіла. Ознайомлення з ними допоможе більш якісному вибору індивідуальних занять для кожного, хто займається.

Джерелом оздоровлюючих рухових режимів, зв'язаних з епохою активної демократії вважаються ігри, танці, в яких проявлялась краса людської досконалості, статури, пластики рухів тощо [1].

Знайомі нам форми фізичної культури, гімнастичних систем організувались на кордоні XIX - XX століття. Їх виникнення пов'язано з розвитком міської фізичної культури. В цей період стають популярними різні гімнастичні системи: німецька, шведська, снарядна гімнастика Шписа, сокольська гімнастика, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандава та ін.

Велике значення для розвитку дала система Франца Делькарта., Він намагався виявити зв'язок між емоційними переживаннями людини і його рухами та мімікою. Його праці стали фундаментом створення одного з напрямків в гімнастиці – ритмопластичного. Теорія виразного руху була творчо збагачена на початку XX століття росіяночку Л.Н. Алексеевою. Нею була розроблена гармонічна гімнастика, де великий вплив надавався етюдній роботі, спортивно-танцювальним постановкам під класичну музику, пантомімі і танцю. Серед явищ, викликаних збільшенням інтересом не тільки в балеті, пантомімі і в гімнастиці було мистецтво Айседори Дункан [5]. Вона відродила класичний античний танець, заснований на базі вільної пластики, розробила і ввела в пластику свого мистецтва систему рухів і принципів джазового танцю. На базі цього напрямку оформилась сучасна художня гімнастика, а також здобула масовий характер оздоровлююча аеробіка [3].

Новий імпульс в розвитку гімнастики вніс Жак Далькроз. В створеній ним школі ритмічної гімнастики поєднувались ритм, темп, музика та рухи [6;7].

До початку 20-х років XX століття весь світ завоювала джазова музика. На її основі розроблювалася система рухів джазової танцювальної підготовки. В 1925 році в США Р.Деніс і Т.Шейн заснували танцювальну школу. Їх учениця Марта Грехем створила синтезовану техніку сучасного танцю, об'єднавши моноцентристський стиль рухів, характерний для Європи, з принципами поліцентрики й ізоляції африканських танців. У 70-х роках відродилися танці як засоби фізичного відновлення [8].

У ці ж роки в США успіх придбала ще одна оздоровча система фізичних вправ – аеробіка. Вперше цей термін був застосований Кеннетом Купером [4]. Основна ідея К. Купера була підхоплена його співвітчизницею Д.Соренсен і впроваджена в область танцювальної гімнастики, що розвивалася в різних стилях і сучасних напрямках: аеробні танці, аеробна гімнастика, гімнастична аеробіка і