

визначення шляхів подальшого вдосконалення методики, з урахуванням відмінної специфіки СА.

Успішність і швидкість розвитку масовості і росту майстерності спортсменів складається не тільки із матеріальних передумов і можливостей; вони залежать також від ступені методичної розробки процесу тренування. Основним закономірностям розвитку СА притаманні основні риси споріднених видів спорту.

Література

1. Андерсон Ненси. *Материалы семинара международного центра подготовки инструкторов по аэробике "Суэт системз" (США)*. – Миннеаполис, 1990. – 39с.
2. *Верхошанский Ю.В. Прогнозирование и организаци тренировочного процесса*. – Москва, 1985. – 176с.
3. *Волков Н.И., Зацюрский В.М. Некоторые вопросы тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры – 1964. - № - .: – С.20-24.*
4. *Волков Н.И., Каркгиян В.М. Систематизация специальных упражнений в баскетболе // Теория и практика физической культуры – 1976. № - 9. – С.23-28.*
5. *Гимнастика: Учебник для институты физической культуры - / Под ред. А.Ш. Шлемина, А.Т. Брыкина. – 2-ое изд. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – 215с.*
6. *Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок. Автореф. дис... на соиск. уч. степени док. пед. наук. – Москва, 1981. – 48с.*

Summary

The problem of the sport aerobics methods' formation is raised in the article. The main items in the similes kinds of sport which belong to the sport aerobics are demonstrated.

ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ПЕРШОМУ РОЦІ НАВЧАННЯ В ДЮСШ

КОСТЯНТИН ПЕТРЕЦЬКО, ОЛЕГ ПОПОВИЧ

Львівський державний інститут фізичної культури

Планування навчально-тренувального процесу юних гімнастів на етапі початкової спортивної підготовки – складний і багатограний процес. Починаючи з першого року навчання дітей в ДЮСШ зміст навчально-тренувального процесу складають вправи загальної, спеціальної фізичної, спеціальної рухової і хореографічної підготовки. У ході занять вирішуються також питання теоретичної і психологічної підготовки, виховної роботи, медичного забезпечення тощо (А.М.Шлемин, 1973; Ю.В. Менхин, А.В.Волков, 1980; Е.Ю.Розин, 1983; В.М.Смолевський, Ю.К.Гавердовський, 1999 та ін.).

Аналіз навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і шкіл вищої спортивної майстерності показав, що зміст занять юних гімнастів на етапі початкової спортивної підготовки складають вправи для загального розвитку і стройові вправи, рухливі ігри, вправи спеціальної рухової підготовки, елементи хореографії, акробатики, батуту, вправи на гімнастичних снарядах. За даними Е.Ю.Розина (1983) всі вищенаведені засоби, за винятком вправ на гімнастичних

снарядях, найбільш широко використовуються на базовому етапі (вересень-середина грудня) підготовчого періоду (вересень-середина березня). На спеціальному етапі (середина грудня-середина березня) обсяг використання цих засобів скорочується на 40-75% у порівнянні з базовим етапом. В той же час значно підвищується обсяг роботи, що виконується на гімнастичних снарядях.

У змагальному періоді (середина березня-кінець травня) ця тенденція зберігається. З тренувального процесу повністю вилучаються вправи хореографічної підготовки, до мінімуму зводиться використання вправ спеціальної рухової підготовки.

Слід зазначити, що переважна більшість вищезгаданих спеціалістів зі спортивної гімнастики характеризують зміст підготовки юних спортсменів на початковому етапі тренування в цілому, не враховуючи конкретно рік навчання.

В зв'язку з цим головне завдання нашої роботи полягало у визначенні особливостей планування навчально-тренувального процесу юних гімнастів першого року навчання в ДЮСШ.

Для вирішення поставленого завдання нами використовувались аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, а також педагогічні спостереження за процесом навчально-тренувальної роботи юних гімнастів першого року навчання в групах початкової спортивної підготовки.

У дослідженнях взяли участь 24 юних гімнаста СДЮШОР – 8 СКА м. Львова віком 6-7 років. Всі діти пройшли медичний огляд і були допущені до занять у секції спортивної гімнастики. Дослідження проводились з вересня 2003 по травень 2004 року

Педагогічні спостереження за тренувальним процесом юних гімнастів показали, що на засоби загальної фізичної підготовки (ЗФП) на базовому етапі витрачається до 22% тренувального часу. Один раз на місяць все заняття було призначено вправам ЗФП (використовувались елементи легкої атлетики і спортивних ігор). На спеціальному етапі підготовчого періоду витрачалось на цей вид діяльності 18% загального часу. На відміну від попереднього етапу ми не спостерігали занять, де вправи ЗФП складали матеріал окремого заняття. У змагальному періоді на засоби ЗФП витрачалось 11% тренувального часу.

На відміну від вправ ЗФП, які використовувались в підготовчій і заключній частинах заняття, вправи спеціальної фізичної підготовки (СФП) входили до змісту всіх частин тренувального заняття. Зміст таких вправ складали рухові дії, спрямовані на розвиток швидкості рухів, гнучкості, динамічних і статичних зусиль при збереженні правильної постави вправ різних структурних груп. В середньому на вправи СФП на базовому етапі підготовчого періоду витрачалось 29% тренувального часу, на спеціальному – 36%, у змагальному періоді – 38%.

Вправи спеціальної рухової підготовки (СРП) виконувались дітьми переважно в основній частині тренування. Сюди входили рухові дії, спрямовані на навчання вмінню оцінювати рухи у просторі, часі і ступені м'язових зусиль. Такі дії носили, як правило, координаційний характер (різні варіанти сполучень рухів різними частинами тіла). На вправи СРП відводилось на базовому етапі підготовчого періоду 7% тренувального часу, на спеціальному етапі і у змагальному періоді – 9%.

Вправи хореографічної підготовки (ХП) використовувались, переважно, на базовому етапі підготовчого періоду. В середньому на ХП відводилось 8% часу. Зміст вправ ХП складали різновиди ходьби, бігу, стрибків поворотів і рівноваг.

Найбільша частка тренувального часу приділялась вправам спортивно-технічної підготовки (СТП), на яку тренери і юні гімнасти витрачали на базовому етапі підготовчого періоду 34%, на спеціальному – 37%, у змагальному періоді тренувального циклу – 42%. Вправи СТП складались з підвідних і змагальних вправ класифікаційної програми і контрольних елементів СТП.

Виховна робота, психологічна і теоретична підготовка здійснюються практично на кожному занятті в перервах для відпочинку, під час переходів і підготовки гімнастичних приладів.

Результати проведених досліджень дали можливість отримати показники затрат часу на найбільш важливі характеристики змісту навчально-тренувального процесу юних гімнастів першого року навчання, уточнити характер розподілу і зміст окремих видів підготовки по періодам тренувального циклу.

Література

1. Менхин Ю.В., Волков А.В. *Начала гимнастики.* – Киев.: Здоров'я, 1980.-272 с.
2. Розин Е.Ю. *Спортивная гимнастика (юноши) Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.* – М., 1983.- 145 с.
3. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. *Спортивная гимнастика.* – К.: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
4. Шлемин А.М. *Юный гимнаст.* – М.: Физкультура и спорт, 1973.-376 с.

ВИЗНАЧЕННЯ КІНЕМАТИЧНИХ ПАРАМЕТРІВ ВПРАВ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

ЮЛІЯ ГУЛЬОВАТА, ІГОР САПУЖАК

Львівський державний інститут фізичної культури

Художня гімнастика є одним із найпопулярніших видів спорту на Україні. Наші спортсменки не раз ставали чемпіонками та призерами Олімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи.

З кожним роком художня гімнастика ускладнюється, вводяться нові правила, ставляться суворіші вимоги. У зв'язку з цим вправи стають все складнішими та насиченішими, елементи треба виконувати швидше і з більшою амплітудою.

Основою всіх змагальних вправ є рухи без предметів. Вони входять в програми гімнасток у якості самостійних вправ і, крім того, є необхідною руховою базою для вправ з предметами.

Проблема підвищення ефективності спортивних вправ - одна із основних в теорії і практиці спортивного тренування. Вирішення цієї проблеми можливе лише при систематичних багатосторонніх дослідженнях з метою отримання взаємопов'язаних характеристик різноманітних аспектів рухової діяльності спортсменів і тих умов, які забезпечують як високий рівень цих характеристик, так і їх велику стабільність.

Художня гімнастика відноситься до видів спорту, у яких результати виступу оцінюються за якістю виконання. Предметом оцінки на змаганнях з художньої гімнастики є техніка вправ, критерієм - досконалість виконання, яка оцінюється балами [1].

Питання дослідження елементів статичної і кінематики, динаміки вправ, дослідження сили та взаємодії у спортивній гімнастиці досить докладно досліджено в літературі [2]. На жаль, на даний час практично не існує