

Список літератури

1. Vurgun H. Technical Analysis of 2012 Female Europe Championship and Olympiad Games Handball Performances / Hikmet Vurgun, Turan İşik, Çagatay Şahan, Orhan İşik // The Online Journal of Recreation and Sport, January 2014. – Vol. 3. – Issue 1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://www.tojras.com/volume/tojras-volume03-i01.pdf#page=46>

2. Лопатьєв А. Керування рухами людини в спорті / Лопатьєв А., Трач В., Бретц К. // Матеріали. X міжнар. наук.-тех. конф. «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті». – Харків : ОВС, 2014. – С. 24–26.

3. Худолій О. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків / О. Худолій, О. Іващенко // Матеріали. X міжнар. наук.-тех. конф. «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті». – Харків : ОВС, 2014. – С. 31–34.

4. Незгода С. П. Моделі позиційного нападу в гандболі / С. Незгода, В. Дмитрук // Матеріали. XI міжнар. наук. конф. «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті». – Львів. держ. ун-т фіз. культури, Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків : ОВС, 2015. – С. 23–26 (95 с.)

5. Тищенко В. Структура та зміст змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток / В. Тищенко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 3 (5). – С. 42–49.

УДК 796.015.132.412.2

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНОК У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Вікторія ЛЕНИШИН

Львівський державний університет фізичної культури

Вступ. Завдання спеціальної фізичної підготовки в групових вправах із художньої гімнастики суттєво відрізняються від завдань, які стоять перед спортсменками, що виступають в індивідуальній програмі [2]. У результаті визначення провідних спеціальних фізичних якостей (СФЯ), що впливають на результативність діяльності гімнасток у групових вправах, структури спеціальної фізичної підготовки (СФП) і нормативних показників спортсменок збірної команди України була розроблена авторська програма СФП з урахуванням фактора сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки в групових вправах художньої гімнастики (ХГ).

Мета – визначення завдань спеціальної фізичної підготовки в групових вправах художньої гімнастики на різних етапах річного макроциклу.

Результати дослідження. Програма СФП охоплювала три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. Розв'язання завдань програми відповідно до кожного з цих періодів вирішувалося за допомогою спеціально підібраних засобів, методів і методичних прийомів, які знайшли своє втілення в розроблених комплексах вправ, призначених для цілеспрямованого розвитку СФЯ. При цьому завдання програми СФП гімнасток підпорядковувалися загальним завданням кожного етапу підготовки. При побудові програми СФП особлива увага зверталася на відповідність навантаження етапу, періоду, мікроциклу підготовки спортсменок, а основний акцент робився на урахування сенситивних періодів розвитку СФЯ, а також стану опорно-рухового апарату і профілактику його порушень. У процесі планування СФП спортсменок велике значення мало чітке дотримання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень [1, 2]. Підготовчий період згідно з теорією та методикою спортивного тренування відповідав фазі набуття спортивної форми і складався з двох етапів: загально – підготовчого і спеціального – підготовчого [3]. Головними завданнями загально-підготовчого етапу, тривалість якого становила 11 тижнів, у рамках програми розвитку СФП були диференційований розвиток найбільш відсталих СФЯ гімнасток у команді, зменшення прояву рухової функціональної асиметрії за даними показниками, що прогресує внаслідок одностороннього тренування, розвиток СФЯ з урахуванням нормативних показників спортсменок збірної команди України. Розроблена програма передбачала виконання комплексів для розвитку СФЯ тривалістю від 30 до 50 хвилин не менше ніж 4–5 разів у тиждень.

Спеціальний підготовчий етап, тривалістю 13 тижнів, включав контроль-но-підготовчий, передзмагальний та змагальний мезоцикли. Особливістю динаміки тренувальних навантажень на цьому етапі було поступове збільшення їх інтенсивності при відносно стабільному обсязі. Також було продовжено роботу над диференційованим розвитком найбільш відсталих СФЯ гімнасток і їх розвиток на основі нормативних показників спортсменок збірної команди України. З урахуванням завдання програми на цьому етапі підготовки, найбільша увага була приділена зменшенню варіативності показників спеціальної фізичної підготовленості в групі з урахуванням фактора сумісності та згладжуванню проявів рухової функціональної асиметрії. Тривалість комплексів становила від 15–20 хвилин до 90 хвилин, кратність становила 4–5 разів у тиждень.

Змагальний період, метою якого була підготовка гімнасток до досягнення максимальних спортивних результатів, тривав 14 тижнів. У цьому періоді продовжувалася робота над розвитком СФЯ гімнасток, однак завдання зменшення варіативності показників спеціальної фізичної підготовленості у групі з урахуванням фактора сумісності залишалося актуальним. У зв'язку з підготовкою спортсменок до змагань тривалість комплексів СФП становила 15–60 хв.

Перехідний період тривав 7 тижнів. Основними завданнями, що вирішувалися у цьому періоді, були корекція наслідків асиметричного виконання вправ, ліквідація дисбалансу в розвитку СФЯ та відновлення організму після навантаження. Розроблені комплекси вправ виконували 5 разів на тиждень, їх тривалість становила від 60 хвилин до 90 хвилин.

Висновок

Таким чином, аналіз особливостей планування тренувального процесу і визначення завдань кожного етапу річного циклу підготовки гімнасток у групових вправах дав змогу побудувати авторську програму СФП спортсменок з урахуванням фактора сумісності на етапі спеціалізованої базової підготовки у групових вправах художньої гімнастики. Використання авторської програми спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі збірної команди Львівської області в групових вправах художньої гімнастики дозволило не тільки достовірно поліпшити рівень розвитку спеціальних фізичних якостей з урахуванням фактора сумісності, але й знизити їх варіативність на 27,1%÷16,6%. Окрім цього, спостерігалось згладжування рухової функціональної асиметрії за окремими показниками спеціальної фізичної підготовленості гімнасток.

Список літератури

1. Карпенко Л. А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике : Учеб. пособие / Л. А. Карпенко. –СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта.-СПб. : СПбГАФК, 2000. –40 с.
2. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / подобщей ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – Москва : Советский спорт, 2014. – 264 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте : [Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта] / Владимир Николаевич Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

УДК: 796.012.71

МОДЕЛЮВАННЯ ТІЛА ЛЮДИНИ ДЛЯ АНАЛІЗУ МЕХАНІЧНИХ ПЕРЕВАНТАЖЕНЬ В АВТОМОБІЛЬНОМУ СПОРТІ

**Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ, Олег РИБАК,
Людмила РИБАК, Олег ПРИШЛЯК**

Львівський державний університет фізичної культури

Вступ. Вимога гарантування здоров'я та безпеки людини на всіх рівнях її діяльності змушує фахівців детально вивчати явища, що виникають під час руху та аварій систем людина-автомобіль [1, 2]. Важливим завданням