

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики і хореографії

Фізична підготовка

Лекція з дисципліни ТІМОВС для студентів
3 курсу ФФВ

Розробив доцент Петренко К.Г.

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри від

“ _____ “ _____ 2011 року

Протокол № _____

Зав. кафедри, доцент

_____ О.Ю.Бубела

План

Вступ.

1. Характеристика, параметри рухової діяльності, специфіка вимог до рухового апарату гімнастів.
2. Зміст та структура фізичної підготовки.
 - 2.1. Загальна фізична підготовка.
 - 2.2. Спеціальна фізична підготовка.
3. Виховання фізичних якостей в гімнастиці.
 - 3.1. Виховання сили.
 - 3.2. Розвиток гнучкості.
 - 3.3. Розвиток швидкості.
 - 3.4. Розвиток спритності.
 - 3.5. Розвиток витривалості.

Вступ

У руховому відношенні гімнастика – універсальний вид спорту. Її матеріал – локомоції, відштовхування руками, ногами, іншими частинами тіла; обертання навколо можливих вісь тіла, у тому числі в польоті; положення рівноваг, силові пози; повільні напружені переміщення і вільний інерційний рух тіла та його ланок; рухи і пози, що вимагають максимально можливої рухливості у ланках та суглобах; одиничні та багатократні рухи, що повторюються та багато іншого. Для реалізації всіх цих форм дій - рухів виконавець повинен володіти рядом спеціалізованих для виконання саме гімнастичних вправ рухових, насамперед фізичних якостей, розвиток і удосконалення яких є основним предметом фізичної, а також рухової підготовки спортсмена.

Структура рухової (фізичної і функціональної) підготовки в олімпійських і масових видах гімнастики визначається особливостями самого матеріалу виду спорту.

Під руховими якостями в гімнастиці іноді розуміють симбіоз фізичних якостей і функціональних якостей.

До фізичних якостей, що є найбільш важливими в гімнастиці, відносяться силові якості в різних проявах, гнучкість, витривалість, спритність та деякі інші.

До функціональних якостей відносять відчуття простору, часу, темпу і ритму, приладу, реактивні сенсомоторні якості, у тому числі реакції антиципації та ін. Розвиток відповідних якостей та здібностей є необхідним для сучасних гімнастів і займає в навчально-тренувальному процесі значне місце.

1. Характеристика, параметри рухової діяльності, специфіка вимог до рухового апарату гімнастів.

Високі результати в олімпійських і масових видах гімнастики можливі тільки при відповідній фізичній підготовленості спортсмена. Нестача сили, рухливості у суглобах, відсутність витривалості уповільнюють /а нерідко й зупиняють/ ріст спортивної майстерності.

Гімнаст, який не приділяв відповідної уваги розвитку фізичних якостей, ніколи не досягне великих успіхів. Звичайно, при засвоєнні техніки тієї чи іншої вправи, гімнаст у деякій мірі розвиває відповідні фізичні якості. Але цього недостатньо. Досвід тренування провідних гімнастів-майстрів є прикладом, що розвитком фізичних якостей потрібно займатись систематично. У процесі фізичної підготовки перебудовуються всі фізіологічні функції людини і, особливо, його рухова функція, що є важливим для фізичного виховання у цілому і, зокрема, для оволодіння спортивними руховими навичками.

Фізіологи встановили залежність між вегетативною та руховою функціями людини. Фізичні якості не існують ізольовано, вони є у постійній взаємодії з м'язовою діяльністю людини. Одні фізичні якості впливають на розвиток інших.

Гімнаст повинен постійно покращувати свою фізичну підготовленість та удосконалювати функціональні можливості. Це, по-перше, дозволить йому підняти рівень своєї спортивної працездатності, а, по-друге, швидко та більш успішно засвоювати техніку гімнастичних вправ.

2. Зміст та структура фізичної підготовки.

Фізична підготовка гімнастів – процес виховання фізичних якостей, які є необхідними для успішного оволодіння вправами гімнастичного багатоборства (елементами, з'єднаннями і цілими композиціями). Вона здійснюється у тісному зв'язку з іншими видами підготовки, зокрема, з технічною. Одне з головних завдань фізичної підготовки – підвищення ефективності техніки.

Гімнасту для засвоєння фізичних вправ необхідно оволодіти високим рівнем розвитку згаданих вище фізичних якостей. На виховання цих якостей і має бути спрямована фізична підготовка, яка є процесом всебічного та спеціального розвитку гімнаста. Фізична підготовка поділяється, відповідно, на загальну та спеціальну.

2.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

ЗФП передбачає дуже широкий вплив на всі органи та системи організму, які забезпечують рухову діяльність. Тому для ЗФП застосовуються у більшій мірі вправи з широким спектром впливів. Так, шляхом кросів та тривалого бігу помірної та змінної інтенсивності у гімнастів розвивається загальна витривалість, вдосконалюється техніка бігу, поліпшується еластичність м'язів, вдосконалюються дихальна та серцево-судинна системи, а тому, зміцнюється й здоров'я. Крім того, за допомогою цих вправ в значній мірі формуються вольові якості.

При використанні спортивних ігор (баскетбол, футбол, гандбол і т.п.) у гімнастів покращуються швидкість, спритність, координація рухів, поліпшується орієнтування у просторі та окомір, підвищується точність рухів та інші якості.

Завдання ЗФП зводяться до наступного:

а) формування рухових навичок за допомогою засобів і методів, які не мають прямого відношення до гімнастики;

б) зміцнення здоров'я тих, що займаються; сприяння їх гармонійному розвитку; удосконалення важливих для життя рухових навичок.

Значну роль у вирішенні завдань всебічного фізичного виховання відіграють вправи для загального розвитку (ВЗР). Це різні види ходи та бігу, стрибки та метання, вправи з амортизаторами та обтяженнями (гантелі, гири, штанга), вправи для виправлення дефектів постави та ін.

Роль ЗФП як засобу активного відпочинку є значною. Її вводять також для різноманітності занять, усунення явищ психічної напруженості та перенасичення, які виникають під час щоденних спеціалізованих тренувань.

При цьому необхідно враховувати можливості позитивного переносу при підборі засобів ЗФП.

Величезне значення ці засоби мають у фазі становлення майстерності гімнаста, коли закладаються основи подальшого багаторічного тренування. Ця фаза охоплює контингент гімнастів юного віку, організм у яких знаходиться у постійного розвитку.

Програмно-нормативною основою ЗФП гімнастів є комплекс Державних тестів України.

2.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

СФП гімнаста має бути спрямованою на високий розвиток та підтримку тих якостей, тих органів і систем організму, які забезпечують успішне оволодіння конкретними на всіх видах гімнастичного багатоборства вправ. А для того спортсмену необхідно розвивати силу та еластичність певних груп м'язів, рухливість хребта, плечових та кульшових суглобів, спеціальну стрибучість, точність і координованість рухів, підвищувати витривалість до динамічних та статичних зусиль, підвищувати рівень спеціальної працездатності.

Головними засобами СФП є, перш за все, самі змагальні вправи гімнастичного багатоборства, а також спеціально-підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток якостей та ефективність процесу навчання та тренування гімнастів. Це подібні до змагальних за динамічними та кінематичними характеристиками вправи, в яких окремі м'язи, або групи

м'язів функціонують таким самим, або подібним чином (за напрямком, швидкістю, амплітудою рухів, за величиною та характером зусиль).

Завданнями СФП є:

а) переважний розвиток та удосконалення тих якостей та навичок, які є найбільш специфічними для видів гімнастики;

б) вибіркового розвитку окремих м'язів та груп м'язів, які несуть головне навантаження під час виконання змагальних вправ;

в) усунення недоліків у фізичному розвитку спортсменів, що хочуть оволодіти правильною технікою виконання гімнастичних вправ та запобігти помилок в техніці виконання;

г) підвищення загального рівня розвитку необхідних фізичних якостей для створення можливості збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

У відповідності з принципом всебічності фізична підготовка гімнастів повинна будуватись на основі органічної єдності загальної та спеціальної підготовок. Єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки гімнастів передбачає динамічне співвідношення загально підготовчих, спеціально підготовчих та змагальних вправ.

На різних етапах підготовки гімнастів можливі різні варіанти співвідношення засобів ЗФП та СФП. Наприклад, у перехідному періоді та на початку підготовчого періоду використовується великий обсяг спеціально підготовчих та змагальних вправ (при зниженні обсягу загально підготовчих). Це співвідношення може незначно змінюватись у зв'язку з індивідуальними особливостями гімнастів, або окремими завданнями певних періодів підготовки. По мірі росту спортивної майстерності гімнастів питома вага спеціально підготовчих та змагальних вправ поступово зростає.

Фізичну підготовку доцільно планувати таким чином, щоб вона випереджала спортивно-технічну та створювала для останньої необхідну базу. Іншими словами, фізична підготовка повинна здійснюватись з перспективою на майбутнє.

Цілеспрямована фізична підготовка повинна бути невід'ємною частиною кожного заняття і, в залежності від завдань тренувального періоду, на неї слід відводити 20-25% засобів, які включаються в заняття.

Засобами фізичної підготовки, як правило, служать нескладні за технікою вправи (за виключенням засобів, спрямованих на розвиток спритності). В окремих випадках вони можуть бути й більш складними за координаційними труднощами. Перш ніж використовувати такі вправи для фізичної підготовки, доцільно щоб спортсмени добре засвоїли техніку їх виконання.

3. Виховання фізичних якостей в гімнастиці.

Процес виховання фізичних якостей поділяється на три фази – розвиток, утримання та відновлення.

Розвиток фізичних якостей передбачає досягнення більш високих показників. Таке завдання є характерним для другої половини підготовчого періоду тренування. Завдання утримання досягнутого рівня розвитку фізичних якостей вирішується у ході змагального періоду.

Відновлення вже досягнутих показників сили, швидкості, гнучкості й витривалості здійснюється, як правило, на початку підготовчого періоду тренування (вважається, що у перехідному періоді, або у випадку перерви у тренувальному процесі, рівень фізичних якостей знижується).

У відповідності з таким фазовим розподілом процесу виховання фізичних якостей на кожному етапі тренування використовуються специфічні засоби, методи і прийоми. Найбільш високі показники обсягу та інтенсивності вправ фізичної підготовки спостерігаються у фазі розвитку. У цій же фазі слід частіше поновлювати тренувальну програму, щоб перешкоджати розвитку силового та швидкісного бар'єрів.

Для удосконалення фізичних якостей у тренуванні гімнастів необхідно:

1. Суворо дотримуватись принципу поступовості при збільшенні складності вправ, зміні дозування та інтенсивності;
2. Індивідуалізувати застосування засобів та методів фізичної підготовки відповідно особливостям фізичного розвитку тих, що займаються;
3. Проводити окремі заняття на тлі недовідновлення функціональних показників з метою складання ефектів навантажень суміжних занять;
4. Здійснювати систематичний контроль за рівнем показників фізичної підготовленості;
5. Забезпечувати гармонійний розвиток фізичних якостей.

3.1. Виховання сили.

Сила – одна з найбільш важливих рухових якостей в гімнастиці. Сила м'язів залежить від розмірів їх фізіологічного поперечника та морфологічної структури м'язової тканини. Величина м'язової напруги обумовлена характером нервових впливів на м'язи. Саме тому велику роль у прояві силових якостей відіграє вольовий фактор.

Для розвитку сили використовують вправи з підвищеним опором (силові вправи). Їх поділяють на вправи із зовнішнім опором та вправи з обтяженням вагою власного тіла. Останні відіграють особливо важливу роль у силовій підготовці гімнастів. За їх допомогою вирішується значна частина завдань спеціальної силовий підготовки.

Існує три основних варіанта методики розвитку сили: подолання неграничних обтяжень (опорів) до упору; подолання біля граничних та граничних опорів (у динамічному і статичному режимах); подолання опорів з граничною швидкістю. Перші два варіанти використовуються для розвитку саме силових здібностей спортсменів, третій – для розвитку швидкісно-силових якостей.

Під час вправ з опорами м'язи працюють у різних режимах (Рис.1).

Розрізняють чотири режими роботи м'язів:

1. Статичний (ізометричний) – напруження м'язів відбувається без зміни їх довжини;
2. Долаючий (міометричний) – напруження м'язів відбувається за рахунок їх скорочення;
3. Поступаючий (пліометричний) – м'язи подовжуються за рахунок їх розтягнення зовнішнім обтяженням;
4. Ауксотонічний – збільшується напруження м'язів та відбувається їх скорочення.

Засобами силового тренування в гімнастиці є вправи як загального, так і локального впливу. Одні забезпечують достатньо високе навантаження на весь організм (піднімання штанги, подолання протидії партнеру, біг, стрибки і т.п.), другі – вибіркове, цілеспрямоване зміцнення окремих м'язів, або м'язових груп при відносно невеликому навантаженні на цілий організм (підтягування у висі, віджимання в упорі і т.п.).

Спеціальні силові вправи повинні максимально відповідати конкретним змагальним вправам (за структурою, амплітудою та швидкістю). Це можуть бути вправи з амортизаторами, обтяженнями, з партнером і т.п. Найбільш ефективними слід вважати спеціально-підготовчі вправи, в яких максимум зусилля проявляється в тих самих положеннях, що й при виконанні змагальних вправ.

Підбір спеціальних силових вправ здійснюється завжди з урахуванням режиму роботи м'язів у конкретній змагальній вправі. Вправи в поступаючому режимі застосовуються переважно для підготовки до засвоєння спадів, опускань, приземлень і т.п., а для підготовки до виконання різних підйомів, стрибків та інших вправ, де домінують долаючі зусилля, головними будуть вправи долаючого характеру.

Силові здібності найбільш ефективно розвиваються за допомогою вправ, де прояв сили максимальний та близький до максимального (підйом штанги

граничної ваги, підтягування на перекладині та віджимання на брусах з додатковим обтяженням, а також ізометричні вправи, що виконуються з граничною напругою та ін.) з паузами відпочинку між підходами та вправами не менше ніж 2 хв.

В тих випадках, коли завданням є розвиток силової витривалості, використовуються, головним чином, вправи з багаторазовим подоланням неграничної ваги до значної втоми, або до "відмови". В даному випадку час відпочинку між підходами повинен бути таким, щоб організм спортсмена не встиг повністю відновитися.

Дуже важливо правильно розподіляти силові вправи у тренувальному занятті. Найбільша ефективність тоді, коли силові вправи виконуються на початку тренувального заняття, на тлі "свіжого" стану ЦНС, коли організм спортсмена не втомлений попередньою тренувальною роботою. Однак на практиці це не завжди можливо й доцільно тому, що у процесі тренувальної роботи спортсмен, крім розвитку сили, повинен вирішувати багато й інших завдань. Тренування м'язової сили викликає втому, яка заважає подальшій роботі над технікою гімнастичних вправ. Тому, як правило, на практиці силова підготовка проводиться наприкінці основної частини тренувального заняття, внаслідок чого ефективність цих вправ дещо знижується.

Рекомендується у тижневих циклах перехідного, підготовчого та на початку змагального періодів виділяти 1-2 дні для силового тренування на тлі "свіжого" стану ЦНС. У комплексі вправ силової підготовки для одного тренувального заняття у змагальному періоді слід відводити 2/3 часу для вправ методом максимальних зусиль, 1/3 – методом повторних зусиль, а у підготовчому періоді – навпаки.

3.2. Розвиток гнучкості.

Розрізняють дві форми гнучкості (рухливості у суглобах): активну та пасивну (Рис.2).

Пасивна рухливість визначається величиною можливого руху у суглобі під дією зовнішніх сил.

Активна рухливість обумовлена силою м'язових груп, що оточують суглоб, їх здатністю за рахунок відповідних зусиль виробляти рух у суглобах.

За визначенням Б.В.Сермеєва у спортивній діяльності анатомічно можлива гнучкість використовується лише на 80-95% і її запасом можна користуватись.

У той же час спортсмени через нестачу рухливості у суглобах не можуть досягти високих результатів.

Однією з причин низького рівня гнучкості є захоплення гімнастами силовими вправами й те, що вони мало уваги приділяють вправам на розтягування м'язів.

В результаті більш сильні мязи розтягнуті потім значно складніше. Тому робота над розвитком рухливості у суглобах повинна проводитись раніше, ніж силові тренування, а у подальшому проводитись одночасно з ним. Процес розвитку гнучкості доцільно розділити на три етапи:

1. Етап суглобової гімнастики. Його завдання – поліпшити рівень активної і пасивної рухливості та покращення еластичної властивості м'язів і зв'язок;

2. Етап спеціалізованого розвитку рухливості у суглобах. Одні й ті самі вправи на розтягування можуть протилежно впливати на процес спортивного вдосконалення. Так, велика рухливість у суглобах хребта створює несприятливі умови для піднімання вантажу штангістами і у той же час вона є необхідною для гімнастів. Тому завданням даного етапу є ефективне використання вправ на розтягування без порушень умов спортивної спеціалізації.

3. Етап підтримки рухливості у суглобах на досягнутому рівні. Оскільки досягнута в процесі тренування рухливість у суглобах не лишається постійною, а так само, як і сила, при припиненні спеціальних вправ з часом погіршується, вправи на розтягування слід виконувати систематично.

Низький рівень розвитку гнучкості пояснюється недоліками методики розвитку цієї якості, спрямованої переважно на розтягування м'язів – антагоністів, а не на збільшення сили та амплітуди м'язів – синергістів.

Процес розвитку гнучкості має свої специфічні особливості, які необхідно враховувати в процесі тренування. Практика показує, що гнучкий гімнаст більш успішно досягає високої майстерності. Гнучкість розвинути складніше, ніж силові якості. Тому, першочергове значення гнучкості слід віддавати не тільки в процесі тренування, але й у процесі спортивного відбору.

У гімнастичних видах багатоборства кількість вправ, що виконуються за рахунок пасивної рухливості є незначною. До них відносяться шпагати, міст та деякі види висів. Решта потребує прояву активної рухливості.

Таким чином, головним завданням слід вважати розвиток активної рухливості, а роботу з покращення пасивної рухливості розглядати лише як складову частину у вирішенні цього завдання.

У практиці спортивного тренування широко розповсюджені два основних види вправ для розвитку гнучкості – махові та пружні рухи типу нахилів, висів, випадів та розтягуючі рухи, що виконуються з партнером.

На першому етапі більш ефективними є пасивні вправи:

1. Пасивні рухи, що виконуються за рахунок зусиль інших груп м'язів (нахили);
2. Розтягуючі рухи за допомогою партнера;
3. Махові, або пружні рухи. Ці вправи пов'язані зі збільшенням сили м'язів, які здійснюють рух, але не настільки, щоб їх віднести до вправ, що розвивають активну рухливість;
4. Махові, або пружні розтягуючі рухи з обтяженням, що сприяють рухові;
5. Пасивні розтягуючі рухи за допомогою джгута;
6. Розслаблені виси, теж саме з обтяженням;

7. Утримання за допомогою партнера положень, у яких м'язи розслаблені більш за все.

Для розвитку активної рухливості використовуються інші вправи. Їх можна поділити на чотири групи:

1. Махові (пружні) з обтяженнями, або з амортизаторами, а також вправи, що виконуються з партнерами;

2. Статичне утримання положень з розтягуванням, яке близьке до максимального, та подальші махові рухи з максимальним розтягуванням м'язів;

3. Статичне утримання положень з найбільшим розтягненням м'язів;

4. Два останні види вправ з обтяженнями. На заключній стадії розвитку та збереження рухливості вправи останньої групи дають максимальний ефект.

Найбільш важливою для гімнастів є рухливість грудного відділу хребта, кульшових та плечових суглобів, а також добра виворотність ніг під час виконання окремих елементів у вільних вправах.

3.3. Розвиток швидкості.

У гімнастиці швидкість знаходить своє вираження у швидкості рухової реакції, швидкості вільних суглобових рухів під час вправ на всіх видах гімнастичного багатоборства, у здатності до розслаблення та переключення у роботі з одних м'язових груп на інші.

Швидкість, що проявляється в гімнастиці, частіше за все має безпосередній зв'язок зі швидкісною силою та залежить від неї. Навіть у відносно простих суглобових рухах з місця, що виконуються необтяженими частинами тіла (наприклад, мах ногою), швидкість згинань та розгинань багато у чому залежить від швидкісної сили м'язів. Швидкість обумовлена також гнучкістю, оскільки при відносно великій довжині м'язів, за рахунок попереднього розтягування їх, здійснюється й темп, різкий і швидкий рух.

Бистрота реакції є важливою на початковому етапі технічної підготовки, коли під час навчання вправам використовуються різні звукові сигнали та просторові орієнтири, а також у випадках само страхівки при падіннях.

Один з методів розвитку бистроти реакції заключається у швидкому реагуванні на сигнал, що раптово з'явився. Спочатку застосовується один й той же самий сигнал. У подальшому умови тренування бистроти реакції ускладнюються двома способами.

Перший спосіб заключається в ускладненні сприймання сигналу (вибір потрібного сигналу та реагування на нього простим рухом).

Другий спосіб – в ускладненні форми реакції (реагування більш складним рухом).

Бистрота рухів залежить від особливостей ЦНС та рівня розвитку швидкісної сили м'язів, які здійснюють напруження, або рух.

Найбільш ефективним є покращення бистроти за рахунок удосконалення швидкісно-силових здібностей м'язів.

Для розвитку бистроти рухів використовуються вправи, які можливо виконати з максимальною швидкістю, але з додатковими опорами. Ці опори не повинні перевищувати 25% від максимальної сили м'язів, що працюють. Загальним правилом під час виховання бистроти є виконання вправ на тлі "свіжого" стану організму, коли гімнаст не втомлений попередньою тренувальною роботою.

3.4. Розвиток спритності.

Спритність – це здатність спортсмена правильно виконувати різні рухові дії, точно узгоджуючи та координуючи їх у просторі, у часі та за ступенем зусиль.

Високий рівень розвитку спритності дозволяє швидко засвоїти нові рухи та виконувати їх з мінімальною витратою енергії, швидше та ефективніше оволодівати правильною технікою.

Спритність тісно пов'язана з іншими фізичними якостями та може проявлятися тільки у комплексі з ними.

Любий рух, любий технічний прийом будується на основі старих координаційних зв'язків із знайомих спортсмену елементів.

Правильно виконувати рухи, швидко і точно оволодівати новими у багатьох випадках залежить від того, який запас рухових навичок вже накопичений спортсменом. Тому основними завданнями тренування, спрямованого на розвиток спритності, є накопичення запасу елементів і удосконалення здатності до їх використання у більш складних рухових навичках. Спритність у значній мірі визначається тим, наскільки розвинені здібності до правильного сприймання та оцінки власних рухів та взаєморозташування ланок тіла. Чим більш точно відчуває спортсмен свої рухи, тим вищою є його здатність до рухової перебудови і тим швидше він оволодіває новими руховими навичками.

Головними методичними напрямками у розвитку спритності є наступні:

1. Удосконалення просторової точності елементарних рухів.
2. Розвиток здібності координувати рух різних ланок рухового апарату.
3. Удосконалення структури природних рухових актів.
4. Розширення запасу рухових вмінь та навичок.
5. Формування вмінь раціонально застосовувати надбання рухових навичок у різних умовах.

Слід також сказати про деякі загальні особливості спритності, які обов'язково мають знаходити своє відображення у змісті педагогічного процесу:

1. Для виховання спритності мають використовуватись вправи з новими елементами;
2. Найбільш цінними є вправи, які пов'язані з проявом бистроти рухової реакції.
3. Вправи мають бути доступними, але не елементарними.
4. Найбільш цінні ті вправи, в яких приймають участь багато груп "різносуглобових" м'язів.

5. Вправи слід виконувати лише до того, як з'являються перші ознаки втоми.

6. Розвитком спритності доцільно займатись лише на початковому етапі тренування. У подальшому удосконалення спритності відбувається за рахунок спеціалізованої рухової діяльності гімнастів.

3.5. Розвиток витривалості.

В гімнастиці слід виділяти три види витривалості: загальну, силову і спеціальну.

Загальна витривалість залежить від функціонального стану нервово-м'язового апарату спортсмена. Вона забезпечується високою дієздатністю вегетативної системи, узгодженістю обмінних процесів та досконалою координацією діяльності рухового апарату та внутрішніх органів.

Один з важливих факторів, що визначає загальну витривалість в гімнастиці – здатність організму виробляти енергію переважно за рахунок анаеробних процесів та швидко відновлюватись, ліквідуючи кисневий борг, який виникає в умовах напруженої та інтенсивної рухової діяльності.

Загальна витривалість характеризує потенційні можливості організму у переборюванні втоми під час м'язової роботи.

У цілому рухова діяльність в гімнастиці значно відрізняється від діяльності в інших видах спорту. Тому, **відносно до специфіки виду спорту витривалість розглядається як спеціальна.**

Люба рухова діяльність здійснюється за рахунок прояву силових якостей. Сила та силова витривалість характеризуються локальністю – вони притаманні різним групам м'язів.

Силова витривалість складає основу спеціальної витривалості та формується у відповідності зі специфікою кожної силової якості.

Витривалість в гімнастиці – це здатність протистояти втомі, яка розвивається в процесі багаторазового виконання вправ послідовно на всіх видах багатоборства.

Поруч з фізичною втомою значний вплив на організм гімнастів здійснюють й інші види втоми: сенсорна (пов'язана з навантаженням на органи почуттів) та емоційна (при виконанні ризикованих елементів та з'єднань).

Гімнастичні вправи вимагають участі великої кількості м'язів та пов'язані із загальною втомою, однак на окремих видах багатоборства має місце також значна локальна втома.

Основними засобами підвищення рівня спеціальної витривалості є вправи гімнастичного багатоборства. Поєднуючи окремі елементи у зв'язки, а потім у цілі комбінації та багаторазово виконуючи їх на тренуваннях, гімнасти виробляють здатність протистояти втомі. Спеціальне тренування силової витривалості повинно передбачати багаторазове повторення силових вправ " до відмови "

Робоча активність м'язів

Вид роботи м'язів

Долаюча	Поступаюча	Утримуюча	Комбінована
---------	------------	-----------	-------------

Режим напруження м'язів

Ізотонічний

Ізометричний

Рис. 1. Класифікація режимів роботи м'язів.

Вправи на гнучкість

Пасивні	Активні	Змішані
---------	---------	---------

Під вагою окремих частин тіла	За допомогою допоміжних засобів	За допомогою партнера	За рахунок інших груп м'язів
-------------------------------	---------------------------------	-----------------------	------------------------------

Без обтяження	З обтяженням
---------------	--------------

Статичне утримання	Махові рухи	Пружні рухи
--------------------	-------------	-------------

Рис.2. Класифікація вправ на гнучкість

ЛІТЕРАТУРА

1. Спортивная гимнастика. Учебник для ин – в ФК / Под.ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского, М.: Фис, 1979.
2. Акробатика. Учебник для ин-в ФК/ под.ред. Е.Г. Соколова, М.: Фис, 1973
3. Шлемин А.М. Юный гимнаст. М.: Фис. 1973
4. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ин-в ФК/ Под.ред. В.М. Смолевского. М. Фис, 1987.
5. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: Фис, 1980
6. Смолевский В.М., Менхин Ю.В., Силин В.И. Гимнастика в трех измерениях. М.: Фис, 1979
7. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей і підлітків – Київ: Вища школа, 1993.
8. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. К.: Здоров'я, 1980
9. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. К., Олимпийская литература, 1999.
10. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
11. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.
12. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Издательский центр " Академия", 2001. – 448 с.
13. Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей. Львів: "Штабap", 1997. – 208 с.

РЕЦЕНЗІЯ

на лекцію доцента Петренко К.Г. „**Фізична підготовка**” для студентів 3 курсу ФФВ з дисципліни ТІМОВС

Лекція написана на 21 сторінці і містить у собі 3 питання, тісно пов'язаних з назвою теми.

Науково-методичний рівень лекції слід визнати таким, що у повній мірі відповідає вимогам вищої школи. Автор у доступній формі дав характеристику змісту фізичної підготовки в олімпійських та масових видах гімнастики, розкрив специфіку методики розвитку основних фізичних якостей, які є найбільш важливими для покращення технічної майстерності спортсменів в цьому виді спорту.

Слід визнати, що зміст даної лекції не в повній мірі вичерпує дану тему, що залишає можливості для подальшої роботи на практичних заняттях і в процесі самостійної роботи студентів над окремими питаннями.

Лекція побудована за традиційною схемою. Весь матеріал викладений послідовно і достатньо точно. Більш детально слід було розкрити питання взаємозв'язку між окремими фізичними якостями. Зв'язок лекції з практикою гімнастики слід визнати безсумнівним.

Матеріал лекції передбачає використання двох наочних засобів у вигляді слайдів. Сам текст написаний доступною для студентів мовою з використанням сучасної науково-методичної літератури, містить приклади і резюме з найбільш важливих питань.

Зважаючи на наведене вище, текст лекції слід визнати таким, що заслуговує схвалення, а сама лекція може бути прочитана студентам 3 курсу ФФВ з дисципліни ТІМОВС.

Рецензент доцент

О.Ю.Бубела