

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики і
хореографії

ОСНОВНІ ЗАСОБИ ТРЕНУВАННЯ ГІМНАСТІВ І МЕТОДИ ЇХ
ЗАСТОСУВАННЯ
Лекція для студентів 3 курсу ФФВ

Розробив доцент Петренко К.Г.

ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри
„___” _____ 2011р.
Протокол №___
Зав.каф., доцент
_____ О.Ю. Бубела

Львів - 2011

ПЛАН ЛЕКЦІЇ

Вступ

I. Загальна характеристика окремих груп вправ спортивного тренування.

II Методи тренування.

III. Додаткові фактори підвищення працездатності і прискорення відновлювальних процесів.

Вступ.

Програма змагань зі спортивної гімнастики передбачає виконання, вправ махового та силового характеру на снарядах, а також опорних стрибків і вільних випав.

Крім вправ, що входять до програми змагань, гімнасти для покращення рівня своєї спортивної підготовленості використовують чимало інших засобів, наприклад, вправи хореографії і художньої гімнастики, акробатики, стрибки на батуті, ВЗР без предметів і з предметами, вправи зі штангою і на тренажерах, рухливі і спортивні ігри, біг і стрибки з легкої атлетики, вправи на різних допоміжних снарядах та багато інших.

Незважаючи на таку безмежну кількість вправ, основний комплекс засобів спортивного тренування гімнастів складають фізичні вправи, що сформовані у відповідності з закономірностями досягнення спортивних результатів.

Таким чином, засоби спортивного тренування гімнастів складають вправи, які безпосередньо та опосередковано впливають на удосконалення, майстерності спортсменів.

Під методами, які застосовуються у спортивному тренуванні, слід розуміти способи взаємодії тренера і спортсмена, які допомагають спортсмену оволодіти знаннями, вміннями та навичками, розвивають необхідні фізичні і психічні якості, формують етичні норми поведінки, світогляд.

Основний зміст груп засобів і методів спортивного тренування гімнастів, а також додаткових факторів підвищення працездатності і прискорення відновлювальних процесів буде розглянуто у процесі викладання окремих розділів лекції.

I. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОКРЕМИХ ГРУП ВПРАВ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.

Склад засобів тренування гімнастів формується з урахуванням особливостей даного виду спорту. У першу чергу це суто змагальні вправи. Вони являють, собою цілісні дії і є засобом ведення спортивної боротьби на тому чи іншому виді багатоборства (у чоловічій гімнастиці їх шість, у жіночій - чотири).

З методичної точки зору важливо розрізняти СУТО ЗМАГАЛЬНІ ВПРАВИ ТА ЇХ ТРЕНУВАЛЬНІ ФОРМИ. Перші виконуються у реальних умовах спортивного змагання у повній відповідності з правилами змагань; другі – за складом дій, основам їх структури і кінцевої спрямованості співпадають з суто змагальними вправами, але відрізняються від них тими чи іншими особливостями режиму зусиль і форми дій (йдеться про моделювання суто змагальних вправ в умовах навчально-тренувальних занять).

Значення змагальних вправ у підготовці гімнастів дуже велике. Ці вправи являють собою єдиний засіб, що дозволяє відтворити всю сукупність специфічних вимог до спортсмена і стимулює розвиток спеціальної тренуваності. Тому ці вправи не можуть бути замінені у тренуванні жодними іншими, але питома вага їх повинна бути відносно невеликою.

СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що є близькими до обраного виду спорту за формою і характером здібностей, що проявляються.. Наприклад, у тренуванні гімнаста - виконання силових елементів на кільцях з просунутими у ремні руками.

Спеціально-підготовчі вправи, у порівнянні зі змагальними, дозволяють здійснити більш вибіркового, а деколи й більш ефективного

вплив на окремі якості, здібності та навички спортсмена.

Коло спеціально-підготовчих вправ відносно обмежене, оскільки їх обов'язковою ознакою є безпосередня подібність до змагальних елементів.

ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ у тренуванні гімнастів є основним засобом загальної підготовки спортсмена. Комплекс цих вправ найбільш широкий і містить у собі вправи, що в окремих елементах подібні до спеціально-підготовчих, в інших елементах - ті, що суттєво відрізняються від них. Добираючи загально підготовчі вправи, необхідно дотримуватись двох вимог:

- вони повинні бути різних видів, щоб у сполученні зі спеціально-підготовчими вправами забезпечити різнобічний розвиток фізичних здібностей спортсмена і систематичне поповнення фонду його рухових вмінь та навичок;

- склад вправ повинен у тій або іншій мірі віддзеркалювати особливості спортивної гімнастики (з метою полегшення переносу ефекту цих вправ на спортивну гімнастику)

У сучасному спортивному тренуванні широко використовують різноманітні тренажерні пристрої як засоби інтенсифікації та конкретизації розвитку рухових якостей, диференційованого засвоєння структур та удосконалення, характеристик техніки спортивних вправ (каретка А.Джафарова - на кільцях; пристрій Украна - Рязова - на перекладині; підвісна лонжа Говердовського - на коні з ручками тощо). Ці ж тренажери широко використовуються у технічній підготовці і дозволяють виконувати змагальну вправу у полегшених умовах.

Аналізуючи все вищезгадане, слід підкреслити, що СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ можуть носити допоміжний, або удосконалюючий характер.

Так, при оволодінні спортивною технікою, або її характеристиками, можливе використання імітаційних і допоміжних вправ.

ІМІТАЦІЙНІ ВПРАВИ можуть бути близькими за структурою і

окремими характеристиками техніки (наприклад, кінематичними, ритмічними), але відрізнятись параметрами динамічних характеристик та інтенсивністю прояву рухових якостей (розмахування на перекладині звичайні, хльостові, кидкові - для вивчення й удосконалення техніки виконання обертальних рухів, перельотів тощо).

ДОПОМІЖНІ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ, навпаки, можуть за інтенсивністю відповідати інтенсивності змагальних вправ, а за структурою рухів - різко відрізнятись. Так, наприклад, використання циклічної вправи – пробігання відрізків 20 м для розвитку швидкості при стрибках через коня; розвиток спеціальної сили з допомогою вправ з обтяженнями (вправи зі штангою для рук, стрибки на двох тощо).

При добиранні спеціально-підготовчих вправ удосконалюючого характеру великого значення для позитивного переносу навичок і якостей набувають обрані режим роботи м'язів та ритм виконання вправи (підйом силою в упор на низьких кільцях з опорою ногами на підлогу, або те ж саме, за допомогою гуми).

Надзвичайно велике значення для удосконалення спортивної майстерності мають **ТРЕНУВАЛЬНІ ФОРМИ ЗМАГАЛЬНОЇ ВПРАВИ**. Тут має вагу фантазія тренера і спортсмена: різноманітні початок і закінчення вправи, включення додаткових елементів до різних структур вправи, зміна ритмових акцентів, виконання вправ у різні сторони та з різними додатковими рухами (навести приклади на снарядах багатоборства).

Велике значення мають **СПЕЦІАЛЬНІ ВПРАВИ ТА ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ** (дихальні вправи та вправи на розслаблення м'язів, футбол та баскетбол в кінці тренування, спеціальні вправи на гнучкість тощо). Недоліком переважної більшості вправ є їх виконання без суворого контролю з боку їх навантаження на організм спортсмена.

ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ є специфічними для окремих видів спортивної спеціалізації, а також для кожного спортсмена. Вони є загальними тому, що мають загальний вплив на окремі функції організму

спортсмена, які можуть бути недостатньо розвинутими та негативно впливати на його спеціальну підготовленість.

Важливим принципом добирання загальнопідготовчих вправ є акцент не на форму чи провідну рухову якість, а на м'язовий режим і ритм виконання, щоб не допустити негативного ефекту переносу на спеціалізовані якості та прояв спеціалізованих прийомів технічної майстерності спортсмена.

Значне місце загальнопідготовчі вправи посідають в арсеналі відновлення, особливо в структурах підготовки, які не пов'язані із засвоєнням і удосконаленням технічної майстерності спортсмена (перехідний період тренувального циклу).

Наведемо приклади різних вправ. Так, **ЗМАГАЛЬНОЮ ВПРАВОЮ** для гімнастів буде виконання комбінації, зв'язки або окремого елемента відповідно до правил змагань. Щоб уявити їх загальну кількість, слід сказати, що тільки у чоловічій гімнастиці кількість елементів на снарядах багатоборства сягає понад 3000.

СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧА ВПРАВА - це така вправа, де максимум сили (складності) здійснюється, у тих самих положеннях, що й при виконанні змагальних вправ. Так, при виконанні силових елементів підбір спеціально-підготовчих вправ здійснюється завжди з урахуванням режиму роботи та інших технічних характеристик вправи. У даному випадку говорять про "сполученість" удосконалення технічної і фізичної підготовленості. Спеціально-підготовчі вправи повинні максимально відповідати конкретним змагальним вправам (за структурою, амплітудою, швидкістю). Це можуть бути вправи з амортизаторами, обтяженнями, з партнером, на тренажерах тощо.

До **ДОПОМІЖНИХ ВПРАВ** можуть бути віднесені засоби, які сприяють підвищенню максимальної сили, силової витривалості та гнучкості; засоби, запозичені в інших видах спорту та спрямовані на підвищення аеробних можливостей - кросовий біг, ходьба на лихах,

плавання. У програмі для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ зі спортивної гімнастики допоміжні вправи входять до одного розділу з програмним матеріалом загально-підготовчих вправ (навести приклади).

Весь наведений поділ вправ є умовним, границі між виділеними групами вправ нечіткі, і як за формою та структурою, так і за особливостями впливу на організм вони переходять з однієї групи до іншої.

Засоби спортивного тренування поділяються також за спрямованістю впливу. При тому можна виділити засоби, переважно пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості - технічної, тактичної і т.п., а також направлені на розвиток окремих рухових якостей.

До засобів тренування гімнастів у тій чи іншій мірі слід віднести технічні засоби, що підвищують ефективність і темпи роботи на різних етапах навчання:

1. Екіпіровка гімнаста (накладки, еластичні бинти, гомілкостопники);
2. Допоміжні снаряди (під поролоновими ямами);
3. Пристрої та тренажери для навчання (спеціалізовані снаряди для засвоєння окремих базових навичок, на основі часткового, або повного управління рухами гімнаста);
4. Засоби наочної інформації та аудіовізуальні засоби;
5. Засоби реєстрації і термінової інформації;
6. Засоби обробки інформації;
7. Засоби медичного і функціонального контролю;
8. Засоби автоматизованого контролю тренувального процесу;
9. Засоби моделювання, заданих тренувальних і змагальних умов;
10. Засоби планування і обліку.

Планомірне використання всіх згаданих засобів є важливою умовою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, що особливо важливе при навчанні і удосконаленні висококваліфікованих гімнастів.

II. МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ.

Під методами спортивного тренування, слід розуміти способи

взаємодії тренера і спортсмена, які допомагають спортсмену оволодіти знаннями, вміннями та навичками, розвивають необхідні фізичні і психічні якості, формують етичні норми поведінки, світогляд.

Всі методи умовно поділяють на три групи: словесні, наочні та практичні. В процесі спортивного тренування методи застосовують у різних сполученнях. Кожен метод використовують не стандартно, а пристосовуючи до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки. При доборі методів слід стежити за тим, щоб вони суворо відповідали поставленим завданням, загальнодидактичним принципам, а також спеціальним принципам підготовки спортсмена, віковим та статевим особливостям, кваліфікації та підготовленості. Слід зазначити, що у вітчизняній школі гімнастики перевага надається практичним, методам.

До СЛОВЕСНИХ методів, що застосовуються у тренуванні, відносять розповіді, пояснення, лекцію, бесіду, аналіз та обговорення. Ці форми найбільш часто використовують у лаконічному вигляді, особливо при підготовці кваліфікованих спортсменів, чому сприяє спеціальна термінологія, поєднання, словесних методів з наочними. Ефективність тренувального процесу, здебільшого, залежить від вмілого використання вказівок і команд, зауважень, словесних оцінок і роз'яснень.

НАОЧНІ методи значною мірою обумовляють дієвість процесу тренування. До них, насамперед, слід віднести методично правильний показ окремих вправ та їх елементів, який проводить тренер чи кваліфікований спортсмен. Широко застосовують демонстрацію учбових фільмів, відеомагнітофонні записи, службовий макет гімнаста на снарядах. Використовують також методи термінової інформації (Фарфель В.С., 1975). Вони бувають прості, наприклад, орієнтири, що обмежують напрямок руху, відстань, яку треба подолати та ін., й більш складні - електронні, світлові та механічні пристрої. Ці методи дозволяють спортсмену отримати інформацію про темпоритмові, кінематичні і динамічні характеристики

рухів, забезпечити їх корекцію одразу після виконання вправи.

Тренування ПРАКТИЧНИМИ методами має такі різновиди: суворої регламентації, ігровий та змагальний.

МЕТОД СУВОРОЇ РЕГЛАМЕНТАЦІЇ. Основною характеристикою й особливістю цього методу є чітка регламентація обсягу та інтенсивності навантаження, обсягу та характеру відпочинку між підходами до снаряду.

Важливим показником, яким визначає структуру практичних методів тренування, є те, чи має вправа у процесі одноразового використання даного методу безперервний характер, чи надається з інтервалами відпочинку; виконується у рівномірному (стандартному) чи перемінному (варіюючому) режимі.

Розрізняють дві групи різновидів методу суворої регламентації: безперервний і перервний.

Безперервний метод відзначається, одноразовим безперервним виконанням навантаження. Наприклад, виконання комбінації на тому чи іншому снаряді. При цьому інтенсивність навантаження може бути рівномірною або перемінною. Характерний приклад - виконання вправ зі СФП гімнастами старших розрядів.

Перервний метод має два варіанти - повторний та інтервальний. Вони різняться між собою суворою регламентацією інтенсивності навантаження, часом й характером відпочинку.

ПОВТОРНА ВПРАВА характерна виконанням серій елементів, що коротші за змагальну вправу (силова частина комбінації на кільцях), але з інтенсивністю вище змагальної. Відпочинок між повтореннями повинен сприяти майже повному відновленню ЧСС. **ПОВТОРНА ВПРАВА СПРИЯЄ РОЗВИТКУ БИСТРОТИ І СИЛИ.**

ІНТЕРВАЛЬНА ВПРАВА виконується з інтенсивністю нижче змагальної, але з короткими інтервалами відпочинку, з неповним відновленням. **ІНТЕРВАЛЬНА ВПРАВА ВИКОНУЄТЬСЯ ПРИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ.**

В залежності від поставленої мети тренувального процесу можуть використовуватись одночасно і обидва варіанти.

КРУГОВЕ ТРЕНУВАННЯ є, по суті, об'єднаним варіантом безперервного і перервного методів суворо регламентованої вправи. Ґрунтуючись на постулаті про те, що кращим відпочинком є зміна характеру роботи, метод кругового тренування дозволяє значно збільшити обсяги й інтенсивність тренування, комплексно розвивати необхідні для конкретного виду спорту рухові якості.

Організаційною основою метода кругового тренування є циклічне виконання комплексу фізичних вправ, які виконуються у певному порядку, послідовно змінюючись на "станціях", розміщених в залі, або на спортивному майданчику по колу. Суворе регламентація забезпечується індивідуально підібраним обсягом навантаження, визначеним з допомогою індивідуального іспиту на максимальне число повторень кожної вправи з конкретною інтенсивністю (так званий "максимальний тест"). Кругове тренування має ряд методичних варіантів, розрахованих на комплексне виховання різних фізичних якостей. До основних варіантів відносяться:

- кругове тренування за типом безперервної тривалої вправи /переважна спрямованість на розвиток загальної витривалості/;
- кругове тренування за типом інтервальної вправи з напруженими інтервалами відпочинку /переважна спрямованість на розвиток силової і швидкісно-силової витривалості/;
- кругове тренування за типом інтервальної вправи з ординарними інтервалами відпочинку /переважна спрямованість на розвиток силових і швидкісних здібностей у сполученні з впливом на інші компоненти загальної фізичної працездатності/;

Для всіх варіантів МЕТОДУ СУВОРОЇ РЕГЛАМЕНТАЦІЇ характерними методичними вимогами є суворо приписана програма виконання вправи, склад рухів, порядок їх повторення, взаємозв'язок вправ; точне дозу-

вання навантаження: інтенсивність та обсяг вправи, нормування інтервалів відпочинку та його характер, порядок чередування навантаження й відпочинку.

ІГРОВИЙ МЕТОД. Характерними особливостями ігрового методу вправи є: сюжетна організація виконання вправ, різноманітність засобів досягнення мети, індивідуалізація шляху досягнення мети, самостійність та ініціативність у виконанні вправ, комплексний характер діяльності, можливість прийняття колективного рішення.

Перелічені особливості позитивно впливають на підвищення емоційності при виконанні вправ.

Ігровий метод може бути застосований спільно з методом суворої регламентації. Це особливо важливо при тренуванні дітей та підлітків, коли деякі важкі вправи з високою інтенсивністю охоче виконуються ними при сюжетній організації (наприклад, для дітей - стрибки „як зайчик” або „білочка”, лазіння на гімнастичній стінці "як мавпочка" та ін.). Ігровий метод позитивно впливає на виховання ініціативності, сміливості, самостійності, а у сукупності з методом суворої регламентації виховує наполегливість і рішучість, впевненість у досягненні мети. Висока емоційність сприяє полегшеному перенесенню великих тренувальних навантажень.

ЗМАГАЛЬНИЙ МЕТОД. Цей метод передбачає уніфікацію правил виконання вправ, обов'язкову упровадженість суперництва (для чого може бути використана пільга - "фора", що може бути надана слабшому спортсменові у вигляді початкової переваги в обсязі, або інтенсивності вправи, що виконується, більшому інтервалові відпочинку та ін.).

Змагальний метод (як і ігровий) може об'єднуватись з методом суворої регламентації, коли спортсмени при виконанні навантаження безперевними, або перервними варіантами, круговим методом змагаються в обсязі, або в інтенсивності виконання вправи (хто швидше виконає вправу, хто підніме більшу вагу, виконає вправу більше разів, технічніше та ін.). При

виконанні вправ з використанням змагального методу доцільно встановлювати різноманітні заохочування переможцям, що сприяє більш емоційному виконанню вправ.

Слід ще раз підкреслити, що ігровий і змагальний методи вправи - це гра, а не змагання у конкретному їх розумінні. Це використання в тренувальному процесі компонентів, характеристик гри і змагання з метою більш доцільного та емоційного виконання вправ методом суворої регламентації.

Так, застосування ігор не обмежується вирішенням лише завдань підвищення рівня підготовленості спортсменів. Це також і засіб активного відпочинку, переключення на інший вид діяльності, що дозволяє, підтримуючи досягнутий рівень підготовленості, позитивно впливати на ефективність адаптаційних і відновлювальних процесів.

Слід сказати, що всі різновиди метода вправи можуть використовуватись у кожному з розділів тренування: фізичній, технічній, тактичній і психічній підготовці.

Арсенал засобів і методів, що використовується у спортивному тренуванні, з кожним роком збільшується. Прогресивним є шлях КОМПЛЕКСНОГО І СИСТЕМНОГО використання необхідних засобів і методів. Це пов'язано з тим, що у такому багатогранному процесі як спортивне тренування, немає і принципово не може бути одного якогось повноцінного методу або засобу. Лише оптимальне сполучення різних засобів і методів, що притаманні гімнастиці, може забезпечити максимальний ефект.

ІІІ. ДОДАТКОВІ ФАКТОРИ ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ПРИСКОРЕННЯ ВІДНОЛЮВЛЮВАНИХ ПРОЦЕСІВ.

Велике значення у спортивному тренуванні надається використанню цілющого впливу на фізичний розвиток, здоров'я і працездатність організму

природних факторів зовнішнього середовища, особливо таких, як сонячна радіація, повітряні ванни і водне середовище. Є два шляхи включення цих факторів до учбово-тренувального процесу: 1) організація занять фізичними вправами безпосередньо в умовах природного середовища на відкритому повітрі, на місцевості, у природних водоймах тощо, / завдяки чому вплив факторів поєднується з впливом фізичних вправ і підвищує ефект /наприклад, підсилює його у випадку інтенсивної сонячної радіації і підвищеної температури повітря/; 2) організація спеціальних процедур загартовуючого і оздоровчо-відновлювального характеру / сонячно-повітряних ванн, водних процедур і т.п. / Для підвищення оздоровчого ефекту особливо корисним є перший шлях.

Природносередовищні фактори набувають значення засобів тренувального процесу тільки тоді, коли їх вплив упорядкований, дозований за тривалістю, силою та дозованістю. В іншому випадку вони залишаються лише умовами середовища, вплив яких на фізичний стан, здоров'я і працездатність може бути як позитивним, так і негативним.

Систематична адаптація до незвичних умов природного середовища, наприклад, у горах / у сполученні з регулярними фізичними вправами може сприяти загальному підйому рівня працездатності.

Є ще один аспект, який слід враховувати при оцінці природних факторів у фізичному вихованні і спорті. Проведення занять в умовах природного середовища в значній мірі обумовлює привабливість занять, пробуджує позитивні емоції, сприяє формуванню здорових естетичних сприймань.

Серед гігієнічних факторів, що сприяють реалізації задач фізичного виховання і спортивного тренування, одні мають відношення до загальної оптимізації умов життя з позицій оздоровлення (додержання норм і вимог гігієни до загального режиму життя, режиму праці та відпочинку, харчуванню, побуту і т.п.), інші, безпосередньо пов'язані із забезпеченням оптимальних умов для занять спортивними вправами

(дотримування спеціальних норм і вимог до режиму занять і умовам відмовлення, до стану місць занять, обладнанню, інвентарю, до спортивної форми і т.п.). У сукупності ці фактори значно впливають на реальний ефект спортивного тренування. Разом з цим окремі гігієнічні засоби є, по суті, засобами підвищення працездатності та оптимізації відновлюваних процесів (спеціалізоване харчування, вітамінізація, штучна аероіонізація, ультрафіолетове опромінення, сауна, масаж і т.п.) Незважаючи на те, що гігієнічні фактори не відносяться у прямому відношенні до специфічних засобів фізичного виховання, їх значення важко переоцінити. У фізичному вихованні і спортивному тренуванні обов'язковим елементом є оволодіння необхідним мінімумом гігієнічних знань і формування навичок їх практичного використання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Спортивная гимнастика: Учебник для ИФК /Под ред. Ю.К.Гавердовського и В.М.Смолевокого. – М.: ФиС, 1979 - 327с.
2. Спортивная гимнастика (юноши.) Програма для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.
3. Теория спорта /Под ред. В.Н. Платонова. – К.:Вища школа, 1987 – 424с
4. Семенов Л.П.- Советы тренерам. - М.: ФиС, 1980 - 175с.
5. Лейкин М.Г. Избранные разделы гимнастики. .Киев, УМКВО, 1992 - 208с
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів, УСА 1993. – 270с.
7. Матвеев Л.П. Теория. и методика физической культуры (Общие основы, теории и методики физического воспитания.): Учебн. для ИФК - М.: ФиС, 1991 - 543 с.
8. В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский. Спортивная гимнастика."Олимпийская литература", Киев, 1999. - 462 с.

РЕЦЕНЗІЯ

на лекцію доцента Петренко К.Г. „**Основні засоби тренування гімнастів і методи їх застосування**” для студентів 3 курсу ФФВ з дисципліни ТІМОВС

Лекція написана на 15 сторінках тексту і містить у собі три питання, які є тісно пов’язаними з назвою теми.

Автор у конкретній і доступній формі дає загальну характеристику окремих груп вправ спортивного тренування, методів тренування, додаткових факторів підвищення працездатності і прискорення відновлювальних процесів в олімпійських і масових видах гімнастики.

Текст лекції написаний на відповідному рівні з використанням сучасної науково-методичної літератури, що тісно пов’язана з назвою теми і питань, які розглядаються.

Ті дані, що викладені у лекції, не вичерпують тему. Подальша робота з огляду окремих питань стосовно засобів тренування і методів їх застосування передбачається в умовах практичних занять та самостійної роботи студентів.

Лекція побудована за традиційною схемою. Матеріал викладений конкретно, послідовно і доступно. На підставі викладеного матеріалу у студентів є можливість на практиці аналізувати зміст засобів та методів тренування. Саме тому зв’язок лекції і питань, що в ній розглядаються, з практикою гімнастики слід визнати безсумнівним.

До недоліків лекції слід віднести відсутність посилань у тексті на зміст наочних засобів.

Незважаючи на вказаний недолік, текст даної лекції заслуговує схвалення і може бути рекомендований до читання студентам 3 курсу ФФВ з дисципліни ТІМОВС.

Рецензент доцент

О.Ю.Бубела