

СТАН ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ У ЛЬВІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

ПЕТРЕНКО К.Г.

Львівський державний інститут фізичної культури

Починаючи з 1948 року, коли українські гімнасти і гімнастки стали брати участь у престижних міжнародних змаганнях, спортсмени Львівщини постійно були у складах збірних команд різного рівня. Саме Львівщина підготувала В.Чукаріна, Д.Леонкіна, Б.Макуца, В.Сафренова та інших видатних спортсменів, які ставали Чемпіонами Європи, Світу, переможцями Олімпійських Ігор.

І сьогодні представники нашої області є реальними кандидатами на участь в Олімпіаді в Сіднеї. Це стосується гімнасток – Г.Тирик і Н.Городній – переможниць і призерок представницьких міжнародних змагань.

Однак доводиться констатувати, що за останні 10 – 12 років досягнення представників спортивної гімнастики в цілому погіршилися. Не вдаючись в економічні негаразди сьогодення, на нашу думку, до числа найбільш суттєвих недоліків, що призвели до зниження спортивних результатів гімнастів і гімнасток, слід віднести такі:

1) Значне зниження кількості товариств і організацій, що культивують спортивну гімнастику. На сьогоднішній день в обласному центрі існують лише дві школи, які розвивають цей вид спорту (СДЮШОР 8 СКА і СДЮШОР “Будівельник”). Катастрофічне становище з чоловічою спортивною гімнастикою. З гімнастами – юнаками працює в місті лише один тренер. Саме тому змагання, що проводяться на міському і обласному рівнях втратили інтерес з боку спортсменів та зацікавлених осіб.

2) Відсутність чіткої системи підготовки гімнасток, що претендують увійти до складу збірної команди України. Деякі з них проходять підготовку у зарубіжних спортивних клубах і змушені тривалий час бути у відриві від складу основної команди, що не може не позначитись на ефективності навчально-тренувального процесу.

Аналіз програм і положень про СДЮШОР та детальне ознайомлення з їх роботою показали, що з причини низької кількості тренерів у СДЮШОР дуже важко вдається реалізувати принцип спадковості підготовки спортсменок. Тренери змушені працювати як з досвідченими спортсменками, так і з початківцями.

3) Відсутність сучасного спортивного обладнання, особливо для тих спортсменок, що знаходяться на етапі початкової підготовки. В жахливому стані знаходиться стандартне обладнання для занять на видах багатоборства, низькі снаряди, діючі технічні засоби і прилади, що полегшують навчально-тренувальний процес та робить його більш ефективним. Потребує заміни обладнання для забезпечення безпеки та зняття негативних емоцій під час

виконання ризикованих елементів та з'єднань (різного типу лонжі, поролонові мати і ями з поролоном тощо).

4) Недооцінка значення загальної та спеціальної фізичної підготовки гімнастів і гімнасток, що закладається в перехідному періоді тренувального циклу. У переважній більшості талановитої молоді фактично випадають з процесу підготовки один – два літніх місяці, що пов'язано з відсутністю належного фінансування для проведення централізованих оздоровчих зборів та організації літніх спортивних таборів.

5) Зниження вимог до якості виконання вправ за рахунок збільшення їх складності, включення до змісту змагальних комбінацій, елементів з надмірним ризиком. Іноді пошук методики навчання окремим складним і ризикованим елементам здійснюється тренером без урахування того досвіду, що накопичений в теорії і методиці гімнастики. Недосконалість, на наш погляд, правил суддівства змагань негативно впливає на клас виконання вправ і гальмує видовищність гімнастики.

6) Відсутність достатньої кількості інформації про систему підготовки і методику тренувального процесу гімнастів і гімнасток країн ближнього та далекого зарубіжжя. Більше десяти років не виходить у світ науково – практичний журнал “Гімнастика”, на сторінках якого знаходили місце найсучасніші науково – методичні розробки та передовий практичний досвід фахівців. Це питання є актуальним тому, що переважна більшість наших тренерів і спеціалістів галузі працюють нині за межами України, і спостерігати за технологією та результатами їх роботи є неможливим.

7) Слабка увага до підвищення кваліфікації кадрів викладацького та тренерського складів. На сьогоднішній день увійшли у минуле багато форм підвищення кваліфікації тренерів, а ті, що залишились, вимагають суттєвого їх переосмислення і удосконалення. Саме курси підвищення кваліфікації тренерських кадрів при ЛДФК, що будуть працювати за програмами, складеними з урахуванням побажань практиків, дадуть можливість зробити значний крок у цьому напрямку.

8) Зниження інтересу дітей та молоді до занять гімнастикою, значна частина яких стала віддавати перевагу іншим видам спорту. Цьому сприяло те, що значна частина тренерів підмінила планомірний навчально-тренувальний процес, суворо продуману систему підготовки звичайним натаскуванням на довільні та класифікаційні комбінації трудність яких з року в рік зростала. Вже на початку восьмидесятих років склалась така ситуація, коли трудність змагальних комбінацій спортсменів підвищилась у порівнянні з повосенню у 18 разів, що зробило спортивну гімнастику надбанням лише обдарованих та талановитих дітей. Стало зрозумілим, що для переважної більшості гімнастів необхідно зменшити розрядні вимоги і спростити змагальні комбінації. Все це призвело до розробки і появи у 1984 році класифікаційної програми категорії “Б” для загальноосвітніх шкіл, ПТУ, технікумів, вузів тощо. Була збережена також і та класифікаційна програма, що спрямована на підготовку гімнастів міжнародного класу, зміст якої впроваджувався в роботу спеціалізованих спортивних шкіл та спортивних організацій. Дані заходи сприяли відродженню

змагань зі спортивної гімнастики у вузах Львівщини, окремих середніх навчальних закладах. На превеликий жаль економічні негаразди та об'єктивні труднощі на початку 90-их років призвели до призупинення планомірної роботи у навчальних закладах з популяризації і розвитку масової гімнастики.

9) Недостатньо ефективна система підготовки студентів фізкультурних навчальних закладів. Всі випускники цих закладів, незалежно від спортивної спеціалізації, повинні мати більш фундаментальну підготовку з предмету "Гімнастика". Тому вкрай бажано збільшити загальну кількість годин в навчальних планах на проходження цієї дисципліни.

10) Робота з усунення вищезгаданих недоліків буде сприяти покращанню стану спортивної гімнастики у Львівській області, зростанню чисельності тих, що займаються, підвищенню технічних результатів на змаганнях.

ПОКАЗНИКИ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ

ПЕТРЕНКО К.Г.

Львівський державний інститут фізичної культури

Тренувальні навантаження в Гімнастиці визначаються сумою психофізіологічних впливів в системі занять. Такі впливи виникають внаслідок виконання елементів, з'єднань, комбінацій, спеціальних вправ фізичної підготовки, що виконуються під час тренувань. В залежності від фізичної трудності, координаційної складності і ризику, навантаження може бути різним і саме тому сукупність цих факторів визначає його величину.

Сучасна теорія і методика спортивного тренування розрізняє педагогічний аспект навантаження (кількість виконаної за певний проміжок часу роботи) і біологічний аспект (психофізичні зручення в функціональному стані організму).

Найбільш інформативним при оцінці стану організму вважається інтегральний показник, що враховує як педагогічні, так і психологічні зміни. В практиці гімнастики обходяться більш простим способом – визначають навантаження за кількістю виконаних елементів і комбінацій та співвідношенням їх до часу, що затрачений на роботу. Саме цими показниками ми будемо користуватись у подальшому.

Головним завданням нашого дослідження було проаналізувати середньо командні показники виконаного навантаження гімнастками збірної команди України у 1996 і 1998 роках і рівень спеціальної фізичної підготовленості.

Якщо порівняти отримані нами дані з результатами досліджень В.С.Чебураєва, Л.Я.Черешневої, І.С.Іляшенко, Л.І.Просоедової, А.М.Харитонової на збірній команді СРСР з 1976 по 1988 роки, слід зазначити, що загальні показники навантаження не мають різких коливань. Найбільш