

ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК СТАРШИХ РОЗРЯДІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ

Костянтин ПЕТРЕНКО, Тарас ОСАДЦІВ

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті розглядаються питання змісту та обсягу засобів спеціальної фізичної підготовки (СФП) гімнасток вищих розрядів у тренувальному процесі підготовчого періоду. На основі результатів педагогічних спостережень проаналізували специфічні особливості та загальний час використання засобів СФП на базовому і спеціальному етапах підготовчого періоду. Проведено порівняння змісту та обсягу вправ, які використовували гімнастки-кандидати до збірної команди Львівської області з тим, що рекомендує Програма для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ.

Ключові слова: засоби фізичної підготовки, підготовчий період тренувального циклу, фізична якість, контрольні випробування.

Постановка проблеми. Сучасна спортивна гімнастика відзначається надзвичайною складністю змагальних вправ, виконанням великих обсягів тренувальних навантажень. Це вимагає випереджувачого пошуку нових ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортсменок.

Найважливіші завдання стосовно підготовки гімнасток до змагань вирішуються у підготовчому періоді тренувального циклу, тривалість якого у спортсменок старших розрядів (кандидати у майстри спорту і майстри спорту) становить близько двох місяців (1). У цей період (вересень і жовтень) тренувальна діяльність спортсменок старших розрядів і тренери спрямована на поліпшення стану загальної і спеціальної фізичної підготовленості, вивчення нових елементів і з'єднань, удосконалення техніки виконання окремих частин і змагальних композицій у цілому тощо. Вирішення згаданих питань значною мірою залежить від правильного вибору та раціонального розподілу засобів СФП у тренувальному процесі.

Мета. Удосконалення тренувального процесу гімнасток старших розрядів у підготовчому періоді.

Об'єкт дослідження. Юні гімнастки 13-18 років (11 спортсменок), що тренуються за програмами КМС і МС і є кандидатами до складу збірної команди Львівської області.

Предмет дослідження: Зміст засобів СФП у тренувальному процесі гімнасток старших розрядів в підготовчому періоді.

Завдання.

1. Проаналізувати зміст та специфічні особливості використання засобів СФП у тренувальному процесі гімнасток старших розрядів на різних етапах підготовчого періоду.
2. Визначити об'єми тренувальної роботи з СФП гімнасток у підготовчому періоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури (1, 2) та результати проведених педагогічних спостережень показали, що на першому (базовому) етапі підготовчого періоду (вересень) переважно вирішуються питання досягнення спортсменками відповідного рівня функціональної підготовленості, від якої залежить результативність у подальшій тренувальній роботі. В цей час гімнастки використовували значну кількість вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки, які спрямовані на створення функціонального фундаменту організму для наступних тренувальних навантажень і забезпечення виконання складних елементів довільних програм. Загалом упродовж перших чотирьох тижнів підготовки

цього періоду на СФП гімнастки відводили щотижня $6,3 \pm 1,8$ години, що становило 17,5 % тренувального часу. Зміст СФП складали вправи для рук і плечового поясу (згинання і розгинання рук у середньому темпі з різних висівів і упорів; колові рухи з гантелями і набивним м'ячем вагою 2 кг; кидки набивного м'яча на дальність; вправи з гумовим амортизатором у повільно-і середньому темпі). Чималу увагу гімнастки приділяли лазінню по канату (4 м.) без допомоги зіг і без урахування часу, виконанню стійок на руках на різній опорі, стрибкам в упорі лежачи і в стійці на руках. Як вправи СФП для м'язів спини і черевного пресу використовувалися вахити, повороти та колові оберти тулуба з набивним м'ячем і гантелями вагою 2 кг; піднімання ніг вище рівня голови з вису спиною на гімнастичній стінці; нахил назад із положення лежачи, набивний м'яч (1 кг) за головою; те саме, але лежачи уздовж на тілі гімнастичного бруса, кола прямим тілом у висі на нижній жердині; високий кут на низькій колоді; стійки на низькій колоді зігнувшись з прямими руками; горизонтальний вис попереду, поги нарізно на нижній жердині; горизонтальний вис позаду на нижній жердині; з упору махом стійка на нижній жердині. Для розвитку гнучкості і швидкісно-силових можливостей ніг гімнастки використовували пробігання на швидкість 10 – 15-метрових відрізків; стрибки зі скакалкою; стрибки з упору у довжину і висоту (з махом руками і без); стрибки у довжину з розбігу (у поролонову лунку серії стрибків на батуті; шпагати на підлозі (поперек і уздовж). У тренувальному процесі також використовувалися вправи для всього тіла: з упору лежачи – поштовхом у висоту зігнувшись і розгинаючись, упор стоячи зігнувшись; з сиди ноги нарізно – спираючись на руки попереду, встати, не згинаючи ноги; з упору лежачи – перемах ноги нарізно в висоту лежачи позаду; зі шпагату – спираючись на руки, упор стоячи зігнувшись; з вису стоячи на гімнастичній стінці – силою перейти у вис прогнутих тілом; з вису спиною на гімнастичній стінці піднімання ніг з затиснутими стопами набивним м'ячем вагою 1 кг; вправи на розвиток правильної постави біля дзеркала.

Починаючи з п'ятого тижня підготовчого періоду (спеціальний етап) використання гімнастичних у тренувальних заняттях вправ СФП почало змінюватися. Це стосується насамперед інтенсивності виконання вправ СФП. Якщо всі вправи СФП упродовж перших чотирьох тижнів виконувалися з повільною і середньою швидкістю, то починаючи з п'ятого тижня спостерігається тенденція виконання цих вправ із вищою швидкістю. Загальний час, що використовували спортсменки на СФП, підвищився на 0,5 % і досяг у жовтні 18,0 %. Таке несуттєве збільшення відбулося, головним чином, у зв'язку з підготовкою спортсменок до щомісячних контрольних випробувань з СФП. Програма цих випробувань містила у собі біг на 20 м з висхідним стартом (на час); лазіння на час по канату (3 м); стрибок у довжину з місця; стійка зігнувшись прямими руками (к-сть разів); підйом розгином – відмах у стійку на нижній жердині (к-сть разів); піднімання ніг з кута у висі спиною до місця хвату (к-сть разів); стійка на підлозі (на час); наскоки на куб (на час); вправи на гнучкість. Контрольні вправи СФП почали поступово замінювати у тренувальному процесі окремі вправи, що використовували гімнастки упродовж перших чотирьох тижнів.

Порівняння кількості засобів СФП, що використовувалися спортсменки-кандидати до збірної команди області зі спортивної гімнастики з засобами, які рекомендує Програма для тренувальних спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і школи вищої спортивної майстерності (3), виявило суттєві розбіжності. Так, в арсеналі використовуваних засобів СФП було лише близько 60 % вправ, що рекомендує Програма, і вони відсутні у спеціальній науково-методичній літературі.

Педагогічні спостереження за процесом підготовки гімнасток старших розрядів показали, що спортсменки та їх тренери практично не використовували в СФП коловий метод тренування. Це, на нашу думку, може позначитися на рівні силової витривалості спортсменок і негативно вплинути у подальшому на якість виконання змагальних композицій.

Аналіз тренувальної роботи гімнасток, що є кандидатами до збірної команди області, показав, що тренери у підготовчому періоді не виділяють спеціальні тренування, на яких розв'язується би питання, пов'язані тільки з СФП. Використання вправ СФП лише в процесі тренувальних занять, де головним завданням є підвищення технічної майстерності гімнасток,

не може повноцінно вирішити поставлене завдання у зв'язку з незначним рівнем ефективності цих вправ.

Переважаю більшість вправ СФП гімнастики використовували наприкінці тренування, коли організм спортсменок був втомлений попередньою роботою. Це також не могло не позначитись на ефективності впливу засобів СФП на розвиток швидко-силових якостей: гнучкість та витривалість.

Проведені дослідження дали можливість внести корективи у навчально-тренувальний процес гімнасток старших розрядів відповідно до вимог чинної Програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і вищої спортивної майстерності.

Висновки

1. На роботу з використання засобів СФП у тренувальному процесі на базовому та спеціального підготовчого періоду гімнасткам відводилось щотижня $6,3 \pm 1,8$ години, що становило 17,5% загального тренувального часу, на спеціальному етапі відповідно – $6,7 \pm 1,9$ години і 18,0%.

2. Аналіз вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей, які використовували в гімнастиці у тренувальному процесі, показав, що спортсменки задіяли близько 60% засобів СФП, які рекомендує Програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і шкіл вищої спортивної майстерності та які висвітлені у спеціальній науково-методичній літературі.

Список літератури

1. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 463 с.
2. Гимнастика / под ред. М. Л. Журавина. – М. : Издательский центр Академии спорта, 2001. – 448 с.
3. Спортивная гимнастика (девушки) : программа для детско-юношеских спортивнх школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М., 1986. – 187 с.

СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК СТАРШИХ РАЗЯДОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Константин ПЕТРЕНКО, Тарас ОСАДЦІВ

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы состава и объема средств специальной физической подготовки (СФП) гимнасток старших разрядов в тренировочном процессе подготовительного периода. На основе результатов педагогических наблюдений проанализированы специфические особенности и общее время использования средств СФП на базовом и специальном этапах подготовительного периода. Проведено сравнение содержания и объема упражнений, которые использовались гимнастками-кандидатами в сборную команду Львовской области с данными, рекомендованными Программой.

Ключевые слова: средства физической подготовки, подготовительный период тренировочного цикла, физические качества, контрольные испытания.

THE MEANS OF SPECIAL PHYSICAL PREPARATION
OF HIGH SPORTING GRADE GYMNASTS WITHIN THE LIMITS
OF THE TRAINING PREPARATORY PERIOD

Konstantyn PETRENKO, Taras OSADTSIV

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. The article deals with the means of special physical preparation of high sporting gymnasts within the limits of the training preparatory period. The specific features and the time of the exertion of the means of special physical preparation within the limits of the training preparatory and professional period are analyzed from the point of pedagogic observation. The relationship between the means and the amount of the exercises completion among the gymnasts, the candidates of the L'viv Gymnasts' Team, was conducted.

Key words: means of physical preparation, training preparatory period, physical qualities, examination