

ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК ВИЩИХ РОЗРЯДІВ У ПЕРЕХІДНОМУ ПЕРІОДІ МАКРОЦИКЛУ

Костянтин ПЕТРЕНКО, Тарас ОСАДЦІВ, Олег БУБЕЛА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті розглядаються питання змісту та обсягу засобів спеціальної фізичної підготовки (СФП) гімнасток вищих розрядів у тренувальному процесі перехідного періоду. На основі результатів педагогічних спостережень проаналізовано особливості та загальний час використання засобів СФП на етапах перехідного періоду. Проведено порівняння змісту та обсягу вправ, які використовували гімнастки, кандидатами до збірної команди Львівської області, з даними, рекомендованими Програмою для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ.

Ключові слова: засоби фізичної підготовки, перехідний період, обсяг тренувальних навантажень, контрольні випробування.

Постановка проблеми. Сучасна спортивна гімнастика відзначається надзвичайною інтенсивністю змагальних вправ, виконанням великих обсягів тренувальних навантажень, суттєвими вимогами до рівня спеціальної фізичної підготовленості. Зміст СФП становлять різноманітні відштовхування та рухи руками, ногами, тулубом; повороти та обертання в безопорних положеннях тіла; статичні пози та повільні переміщення, що вимагають від спортсменок максимальних силових зусиль і адекватної рухливості в суглобах. Оволодіння цим матеріалом потребує пошуку нових ефективних засобів, методів і організаційних форм СФП спортсменок. Робота з СФП гімнасток проводиться упродовж усіх періодів тренування. І якщо в підготовчому та змагальному періодах цей вид підготовки розглядається у спеціальній літературі досить часто, у перехідному періоді він вивчений недостатньо. Це не може не позначатися на якості навчально-тренувального процесу гімнасток і досягненні ними високих спортивних результатів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що найважливіші завдання стосовно СФП гімнасток вирішуються в підготовчому періоді, тривалість якого у спортсменок вищих розрядів (кандидати в майстри спорту і майстри спорту) становить близько двох місяців [4]. У цей період (у гімнасток він традиційно припадає на вересень і жовтень) тренувальна діяльність спортсменок вищих розрядів і тренерів 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. У змагальному періоді який за календарем триває близько восьми місяців, тренувальна робота спрямована, перш за все, на утримання досягнутого раніше рівня СФП, закріплення техніки елементів, з'єднань та цілісних композицій у змагальних умовах [5]. Одночасно з цим у змагальному періоді продовжується робота на подальше навчання новим складним елементам та з'єднанням. У перехідному періоді (середина червня – кінець серпня) тренування спрямовані переважно на відновлення стану організму після напруженої роботи в попередніх періодах і закладення фундаменту функціональної підготовленості організму гімнасток на наступний цикл. За даними В.М. Платонова [3], у практиці підготовки спортсменів у перехідному періоді використовуються три підходи до вибору змісту засобів тренування. Найдоцільнішим вважається той, при якому широко використовуються засоби активного відпочинку й неспецифічних навантажень, що дозволяють забезпечити підтримку основних компонентів тренуваності. Виконання поставлених перед спортсменками завдань й перехідному періоді значною мірою залежить від правильного вибору та раціонального розподілу засобів СФП у тренувальному процесі.

Слід зазначити, що в сучасній науково-методичній літературі зі спортивної гімнастики відсутні рекомендації стосовно змісту й особливостей використання вправ СФП у перехідному періоді. У цьому напрямку існують лише окремі роботи спеціалістів [1, 2], в яких роз-

глядаються рекомендації, пов'язані зі змістом і методикою використання вправ СФП в різних періодах тренування. Навіть у змісті навчальної програми зі спортивної гімнастики для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності [6] немає конкретних рекомендацій стосовно засобів СФП та особливостей їх використання в перехідному періоді. Саме для поліпшення навчально-тренувального процесу гімнасток дане питання потребує свого нагального вивчення.

Мета – удосконалення тренувального процесу гімнасток вищих розрядів у перехідному періоді.

Завдання.

1. Проаналізувати зміст та особливості використання засобів СФП у тренувальному процесі гімнасток вищих розрядів на різних етапах перехідного періоду.
2. Визначити особливості тренувальної роботи з СФП гімнасток у перехідному періоді.

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

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [1, 2, 6] і результати проведених педагогічних спостережень за 12 спортсменками, які виступають за програмою кандидатів у майстри спорту і майстрів спорту і є кандидатами до складу збірної команди Львівської області зі спортивної гімнастики показали, що на першому етапі перехідного періоду (4–5 тижнів) переважно вирішуються питання спортивно-оздоровчого характеру. Сенс цього етапу полягає в недопущенні переростання ефекту тренувальних і змагальних навантажень у стан перетренованості, а також запобігання вичерпанню адаптаційних можливостей організму й відновлення їх за допомогою активного відпочинку [1]. У цей час гімнастки, як правило, виїжджають у спортивно-оздоровчий табір, де є сприятливі можливості для спортивно-технічного удосконалення й широкого використання засобів загальної фізичної підготовки. На цьому етапі тижневе навантаження спортсменок зі спеціальної технічної підготовки було незначним і становило в середньому $540 \pm 16,1$ елементів (32% часу, що витрачали гімнастки на тренування загалом). Як правило це елементи, що недостатньо добре на цей момент опановували й визначили спортсменками та їх тренерами як перспективні для введення у склад довільних змагальних композицій на приладах гімнастичного багатоборства. Порівняння кількісних показників тижневого навантаження гімнасток зі спеціальної технічної підготовки з рекомендаціями чинної навчальної Програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (1000 – 1800 елементів) показало їх суттєве зниження (усереднено на 61,4%).

Основний зміст занять становлять вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП). Це насамперед легкоатлетичні вправи: крос 800 м пересіченою місцевістю, біг на 20 м з прискоренням, біг на швидкість 30 і 60 м, стрибки у висоту і довжину з місця і з розбігу; плавання 25 м на час і на 50 і 100 м без урахування часу, стрибки з трампліну у воду з виконанням різноманітних одинарних і подвійних сальто без поворотів і з поворотами (з обов'язковим водненням на ноги); спортивні ігри: волейбол, баскетбол, міні-футбол, бадмінтон; вправи прикладної гімнастики: естафети з подоланням перешкод, лазінням, перелазінням, кидання набивного м'яча (1 кг) у ціль. На заняття вправами ЗФП спортсменками відводилося 52% тренувального часу.

Найменше тренувального часу (16%) на першому етапі перехідного періоду спортсменки витрачали на виконання вправ СФП. На роботу з використання гімнастками засобів СФП у тренувальному процесі на першому етапі відводилося щотижня $3,9 \pm 1,8$ години. Зміст вправ був таким: шпагати правою, лівою, поздовжній, шпагати з опорою на набивний м'яч; елементи хореографічних вправ стоячи біля гімнастичної стінки (переважно на рухливість у голеностопних, кульшових, плечових суглобах і спині); з упору кутом на гімнастичних стоянках – стійки силою зігнувшись з прямими руками і зігнутими руками; згинання й розгинання у стійці на руках на стоялках; високий кут на гімнастичних «стоялках»; з упору лежачи – просування вперед, назад, у сторони одночасним поштовхом руками й ногами; з упору лежачи

жердах ноги нарізно в упор лежачи позаду; з сиду – спираючись на руки, вихід в упор стоячи в стійку на руках; відмахи в стійку на руках на нижній жердині; з вису спиною на гімнастичній стінці – піднімання прямих ніг з торканням стопами щаблини біля місця хвату; підтягування у висі на верхній жердині в середньому темпі; підйом переворотом на верхній жердині з витиснутим стопами набивним м'ячем (1 кг); з вису прогнувшись на кільцях – горизонтальний вис позаду, горизонтальний вис ноги нарізно (3 с) на нижній жердині, стрибки у глибину висоти 30 см з наступним відскоком, стрибки зі скакалкою; стрибки з місця у довжину й висоту (з махом руками і без); стрибки в довжину з розбігу (у поролонову яму); серії стрибків з виконанням різноманітних сальто на батуті. У тренувальному процесі гімнасток використовувалися також вправи для усього тіла: з упору лежачи – поштовхом ногами й руками поворот на 360° у положення упор лежачи; з упору лежачи згинаючись і розгинаючись – стійка на руках; з сиду ноги нарізно – спираючись на руки попереду, встати не згинаючи ноги; зі шпагату – спираючись на руки, упор стоячи зігнувшись; з вису стоячи позаду на гімнастичній стінці – силою перейти у вис прогнутим тілом; вправи на відчуття правильної постави біля веревки і т.п.

Особливістю використання вправ СФП було те, що всі вони виконувалися в середньому темпі і без максимальних фізичних зусиль з боку спортсменок. При виконанні окремих вправ тренер надавав допомогу.

Закінчувався перший етап перехідного періоду контрольними випробуваннями та складанням на оцінку контрольних нормативів з СФП: біг 20 м з високого старту (на час); підйом тілом – відмах у стійку на нижній жердині (к-сть разів); стрибок у довжину з місця (см); стрибок по канату 3 м (на час); шпагати (на оцінку); з упору кутом на стоялках – стійка силою висотними руками (к-сть разів); стійка на руках на підлозі (на час); наскоки на куб за 1 хв (к-сть разів); з упору лежачи, згинаючись та розгинаючись – упор стоячи зігнувшись (к-сть разів); з положення лежачи на спині – сид зігнувшись 10 р (на час); гімнастичний міст (за шкалою забавок); з положення стоячи по чергове утримання ноги вперед, у сторону, назад (за шкалою забавок).

На другому етапі перехідного періоду (4-5 тижнів) гімнастки повністю уникали вправ СФП. Цей час спортсменки присвячували спортивним іграм, плаванню, відновлювальним заходам.

Порівняння кількості засобів СФП, які використовувалися спортсменки-кандидати до складу команди області зі спортивної гімнастики, з рекомендованими Програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і шкіл вищої спортивної майстерності засобами [6] виявило суттєві розбіжності. Так, в арсеналі використаних гімнастками засобів СФП було менше ніж 40% вправ, що рекомендовані Програмою й висвітлені у спеціальній науково-методичній літературі. На нашу думку, такий обсяг є недостатнім для повноцінного вирішення завдань перехідного періоду.

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

Висновки.

1. Результати проведених педагогічних спостережень за тренувальним процесом гімнасток старших розрядів, які є кандидатами до складу збірної команди Львівської області, дали можливість отримати інформацію про особливості та зміст засобів СФП у перехідному періоді.

2. На роботу з використання гімнастками засобів СФП у тренувальному процесі на першому етапі перехідного періоду відводилося щотижня $3,9 \pm 1,8$ години, що становило 16% загального тренувального часу. На другому етапі засоби СФП не використовувалися.

3. Аналіз використаних гімнастками у тренувальному процесі перехідного періоду засобів для розвитку спеціальних фізичних якостей показав, що спортсменки задіювали близько 40% засобів СФП, що рекомендовані Програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності і висвітлені у спеціальній науково-методичній літературі. На нашу думку, такий не-

значний об'єм засобів СФП є недостатнім для повноцінного вирішення завдань перехідного періоду.

Надалі передбачається розробити програму СФП для гімнасток вищих розрядів, які використовуватимуться спортсменки в перехідному періоді.

Список літератури

1. *Смолевский В. М.* Спортивная гимнастика. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 463 с.
2. Гимнастика / под ред. М. Л. Журавина. – М. : Академия, 2001. – 448 с.
3. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. *Петренко К. Г.* Засоби спеціальної фізичної підготовки гімнасток вищих розрядів в підготовчому періоді тренувального циклу / К. Г. Петренко, Т. П. Осадців // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 396.
5. *Петренко К. Г.* Засоби спеціальної фізичної підготовки гімнасток вищих розрядів в змагальному періоді тренувального циклу / Петренко К. Г., Осадців Т. П., Бубела О.Ю. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 408.
6. Спортивна гімнастика : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2003. – 140 с.

СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК ВЫСШИХ РАЗЯДОВ НА ПЕРЕХОДНОМ ПЕРИОДЕ

Константин ПЕТРЕНКО, Тарас ОСАДЦІВ, Олег БУБЕЛА

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы содержания и объема средств специальной физической подготовки (СФП) гимнасток высших разрядов в тренировочном процессе переходного периода. На основе результатов педагогических наблюдений проанализированы специфические особенности и общее время использования средств СФП на различных этапах переходного периода. Проведено сравнение содержания и объема упражнений, которые использовались гимнастками кандидатами в сборную команду Львовской области, с рекомендованными Программой для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.

Ключевые слова: средства физической подготовки, переходный период, объемы тренировочных занятий, контрольные испытания.

MEANS OF HIGHER GRADE GYMNASTS SPECIAL PHYSICAL CONDITIONING IN THE TRANSITIONAL PERIOD

Kostyantyn PETRENKO, Taras OSADTSIV, Oleh BUBELA

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. The article deals with the means content and volume of higher grade gymnasts special conditioning in the transitional period. The peculiarities and the total time of the special physical conditioning means usage during the transitional period were analyzed. The comparison of the exercise content and volume used by gymnasts with the recommended programs was made.

Key words: means of physical conditioning, transitional period, volume of training loading, control test.