

відповідно до трудности; середньої оцінки за артистизм, оригінальність, композицію та зовнішній вигляд, складність композиції, яку визначають судді по трудности.

Кінцеву оцінку за виступ пари чи групи оголошує голова суддівської бригади, роблячи знижки за невиконання спецвимог, часу фіксації балансових елементів (0,3 бала за кожен незафіксовану секунду), різниці у рості партнерів (за невідповідність 0,4 бала для дорослих і 0,2 бала для юніорів), несвоєчасне подання опису вправ (0,3 бала).

При написанні Кодекс Оцінок 2001 року був зорієнтований на Технічний регламент Міжнародної Федерації гімнастики. Це дасть змогу, при сприятливих умовах для спортивної акробатики використовувати нові правила на Олімпійських Іграх під егідою ФІЖ.

Нова система оцінювання виступів спортсменів сприятиме росту складності, як парно-групових так і індивідуальних елементів, стимулюватиме підвищення артистизму виконання вправ не тільки у спортсменів високого класу, а й у початківців та акробатів середньої ланки

Введення нової системи суддівства змагань двома незалежними групами суддів водній суддівській бригаді спростить працю суддів м наблизить оцінку до показників високої об'єктивності.

Кодекс оцінок видання 2001 року дає можливість змагатись на рівних параметрах та групам із значними показниками різниці росту та ваги.

Література

1. *Акробатика. Правила соревнований МФСА. Манчестер. 1997.- 68 с.*
2. *Кодекс оценок 2001. Спортивная акробатика. МФГ.*
3. *Code of points sports acrobatics 2001 – 2004. Tables of difficulty. FIG. August. 2000.*

Annotation

The article analytically considers new system of an assessment group exercises concerning changes in the international rules of competitions on sports acrobatics as a kind of sports FIG.

ПОКАЗНИКИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПРОВІДНИХ ГІМНАСТОК УКРАЇНИ НА ПЕРШОМУ РОЦІ ОЛІМПІЙСЬКОГО ЦИКЛУ

КОСТЯНТИН ПЕТРЕНКО, ГАЛИНА ТИРИК

Львівський державний інститут фізичної культури

Відоме, що кожний річний цикл Олімпійського чотирьохріччя мав свою специфічну спрямованість. Для першого після Олімпіади року характерним є розробка нових модельних комбінацій і створена для їх реалізації необхідного

рівня функціональних можливостей організму. Саме на цьому етапі здійснюється значна робота з підвищення рівня фізичної підготовленості засобами загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки (СФП). Дуже важливим при цьому є облік і аналіз засобів, що використовуються в тренувальному процесі. наявність постійного педагогічного контролю і суворі індивідуалізація тренувального режиму.

Перед дослідженням були поставлені наступні задачі:

1. Визначити рівень розвитку спеціальних фізичних якостей у гімнасток-кандидаток до складу збірної команди України на першому році Олімпійського циклу.

2. Розробити комплекси вправ СФП та методика їх використання для покращання рівня розвитку фізичних якостей спортсменок.

Дослідження, в яких були задіяні 16 спортсменок вищих розрядів, проводились в умовах навчально-тренувального збору 21.12.2000 р. на базі в Конче-Засні.

Тестування гімнасток проводилось за результатами виконання 9 вправ, що показують рівень розвитку різних фізичних якостей.

Результати проведеної роботи показали, що на період випробувань найбільш високі показники спостерігались у швидкісно-силовій підготовленості гімнасток. Так, середній показник пробігання 20-метрового відрізка становив $3,33 \pm 0,03$; лазіння по канату (3 м.) - $6,34 \pm 0,24$; стрибок у довжину з місця - $208,8 \pm 3,41$; настрибування на підвищення - $50,8 \pm 3,44$; підйому розгином з подальшим відмахом у стійку - $8,63 \pm 0,52$. Слід відзначити суттєві коливання показників швидкісно-силової підготовленості у різних гімнасток. Ще більшими ці коливання спостерігались в контрольних вправах, що характеризують рівень силової підготовленості. Статистичні показники виконання стійки зігнувшись з прямими руками становили $6,1 \pm 0,57$; піднімання ніг з кута на гімнастичній стінці - $22,2 \pm 1,16$. Середній показник виконання стійки на руках, що характеризує ступінь динамічної рівноваги, становив у гімнасток $71,4 \pm 4,72$. Нехарактерними для гімнасток високого класу були відносно низька у значній групі спортсменок показники гнучкості (від 10,4 до 11,9). Середній показник розвитку цієї якості серед кандидаток до складу збірної команди України становив $15,0 \pm 0,65$.

Результати контрольних випробувань дозволили отримати інтегральні показники фізичної підготовленості гімнасток і спланувати тренувальне навантаження спортсменок таким чином, щоб усунути виявлені недоліки.

При складанні комплексів СФП ми виходили з того, що для оволодіння окладними вправами гімнастичного багатоборства і виконання, їх на високому технічному рівні необхідно підвищувати вимоги до різни атлетичної підготовленості гімнасток. Саме тому фізична підготовка повинна проводитись протягом цілого року на кожному тренувальному занятті. З цієї метою були

розроблені чотирнадцять блоків вправ СФП для використання у підготовчому змагальному та перехідному періодах тренування. Зміст блоків складався з вправ, що впливають на рівень розвитку силових і швидко-силових якостей, гнучкості і витривалості. Всі вправи підбирались таким чином, щоб за своєю структурою і режимом роботи були подібними до вправ, які виконуються на снарядах гімнастичного багатоборства. Виконання вправ передбачалося у відповідному співвідношенні в різних частинах тренувального заняття (підготовчій, основній і заключній). На заключну частину переважно припадали вправи на виховання силової витривалості.

Особливістю розроблених блоків вправ СФП було те, що їх можна використовувати в процесі кругового тренування, (в залежності від поставлених задач) із урахуванням індивідуальної підготовленості гімнасток. Методичні варіанти кругового тренування: (силова розминка, кругове тренування звичайного типу, кругове тренування ударного типу) обираються спортсменкою і тренером в залежності від періоду тренувального циклу, індивідуального рівня фізичної підготовленості і завдань, що стоять перед заняттям.

Результати проведеної роботи дали можливість більш оперативно і цілеспрямовано втручатись в процес корекції навантаження, в різних періодах річного циклу, сприяють оптимізації ритму тренувань, оволодінню новими елементами, збереженню високої працездатності в процесі кожного заняття..

Література

1. *Спортивная гимнастика (девушки) Программа для СДЮШОР и ШВСМ - М.: 1986 – 144 с.*
2. *Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: навчальний посібник. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320с.*
3. *Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Штабар, Львів, 1997. - 208с.*

Annotation

In work the parameters of special physical readiness of the gymnasts woman of the maximum discharges on the first year of a Olympic cycle are analyzed. The features of the contents of blocks of exercises for enriching a level of development of physical qualities of the gymnasts woman in the different seasons of training and methodical variants of their use are presented.