

параметри рухів одночасно. 3. Без спеціальної методики розвитку процес удосконалювання оцінки навколишнього простору і динамічних зусиль протікає повільно. Для більш значних зрушень у їхньому розвитку за даною методикою необхідно більш тривалий вплив; 4. Результати педагогічного експерименту з'явилися практичним підтвердженням ефективності організаційно-педагогічної системи формування культури рухів у спортивно-технічній підготовці і сенсомоторному розвитку гімнасток на етапі спеціалізованої підготовки.

Література

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. –М.: Наука, 1990. – 495с.;
2. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. – К.: Вища школа, 1985. –311с.;
3. Коваленко В.В. Поликомоторные способности юного спортсмена. К.: Здоров'я, 1987. – 168с.;
4. Сидорова В.В. Реализация организационно-педагогической системы формирования культуры движений // научно-практическая конференция “Молодая спортивная наука Донбасса”. Д.:ООО “Городская типография №1”, 2002. –С. 49-54.

Summary

In the given article the questions of development of some special abilities and their integration with sports - technical training of gymnasts at a stage of the specialized training are considered. As a result of realization of organizational - pedagogical system of the culture of formation of movements parameters of accuracy of spatial - dynamic characteristics, the speed of motor reaction, estimations in free exercises, estimations for special sheaf of acrobatic and gymnastic jumps were improved.

БУДОВА ТІЛА ДОРΟΣЛИХ ГІМНАСТІВ І ЇЇ ВПЛИВ НА СПОРТИВНУ ТЕХНІКУ

ВІТАЛІЙ КРИПЧАК, РОМАН РАЙТЕР, ЛЕОКАДІЙ ХИТРИЙ
Львівська комерційна академія

Особливого значення набувають конституційні і морфологічні особливості будови тіла гімнастів при виборі техніки виконання різноманітних вправ у спортивній гімнастиці. При виконанні вправ на поперечені, перш за все вправ великим махом де співвідношення ланок тіла (руки – ноги – тулуб) суттєво впливають на розміщення ЗЦВ, а значить і моменту інерції - мають важливе значення при моделюванні спортивної техніки.

Результати досліджень. Високі спортивні досягнення потребують правильного вибору вправ, варіювання їх інтенсивності, тривалості, кількості повторень і інтервалів відпочинку. Варіантів незлічена кількість, а треба вибрати один найбільш відповідний морфологічним особливостям гімнаста. Оволодіння раціональною технікою рухів з найменшими затратами м'язових зусиль, дуже важлива умова при виконанні вправ на гімнастичних приладах. В літературі є дані про типи морфологічної будови тіла гімнастів про існування варіантів техніки найбільш вигідних для даного гімнаста. Перед нами стояло завдання визначити типи морфологічної будови тіла гімнастів і показати різницю в техніці виконання махових вправ на поперечині. Для цього ми дослідили 150 гімнастів старших розрядів (кмс, МС, ЗМС); 50 гімнастів молодших розрядів (II і I розряди). Нами досліджувались гімнасти у віці від 17 до 50 р. Дослідження

проводилось шляхом визначення антропометричних показників будови тіла гімнастів і дозволило визначити серед них 3 типи:

Тип А – гімнаст з пропорційним співвідношенням тулуба, верхніх і нижніх кінцівок.

Тип Б – гімнаст з довгими верхніми і нижніми кінцівками і відносно коротким тілом.

Тип В – гімнаст з короткими верхніми і нижніми кінцівками і відносно довгим тулубом.

Всі досліджувані гімнасти були розбиті на 3 ростові категорії

I ріст 162 ± 3

II ріст 167 ± 3

III ріст 172 ± 3

Серед кожної ростової категорії зустрічались гімнасти всіх трьох типів будови тіла в різному відсотковому співвідношенні. Виявлені типи будови тіла лягли в основу наших досліджень.

Серед досліджуваних гімнастів в віці від 30 до 50 років були тільки м/с і заслужені м/с. Визначення морфологічних особливостей будови у більшості з них проводились шляхом чисельних обробок фотографій тому ці дані можуть мати незначні похибки.

З метою визначення найбільш доцільного типу будови тіла для оптимального використання вправ на поперечині, а також найбільш вигідного варіанта техніки для кожного типу будови гімнаста, обґрунтування найбільш вигідної дії верхніми і нижніми кінцівками по відношенню до тулубу та одна до одної, ми дослідили роботу гімнастів на поперечині "хльостоподібних" рухів на поперечині.

В результаті проведеного нами дослідження можна зробити наступні висновки:

1. При виконанні техніки "хльостоподібних" рухів на поперечині не можна покладатись тільки на розташування З.Ц.В. гімнаста, так як З.Ц.В. по різному змінюється у гімнастів різного типу будови під час виконання "хльостоподібних" рухів.
2. При виконанні переверотної частини руху гімнаст з відносно довгим тулубом (тип В): для підтримання високої кутової швидкості переміщення навколо осі обертання і найбільш вигідного використання м'язових зусиль вимушені або згинатись в кульшових суглобах або більше зміщувати вперед плечі.
3. Зусилля, що прикладаються гімнастами різного типу будови при згинально-розгинальних рухах будуть різними. Гімнастам з будовою типу В легше виконувати згинально-розгинальні рухи в кульшових суглобах, але ефект від цих рухів буде меншим, ніж у двох інших типів.

Annotation

In article considered question of gymnast body building constitution taking account for execution engineering choice of exercises on example of phases preparatory and basic of big turnover.