

Разом з тим коло розглянутих питань дозволяє спростити на практиці організацію підготовки гімнастів.

Дійсно, визначивши своє ставлення до закономірностей фізичного розвитку і зрозумівши особливості взаємозв'язку різних сторін рухового вдосконалення можна з буде ставитися до фізичної підготовки як до невід'ємної частини вдосконалення гімнастів, легко сприймати специфіку виявів у гімнастиці фізичних якостей, і здійснити особливе, що вимагається саме від гімнастів побудови процесу їх вдосконалення.

З'ясувавши істотну специфіку умов рухової діяльності, можна побудувати систему, яка забезпечує відповідну фізичну підготовку гімнастів до особливих форм рухів, особливого характеру рухової діяльності, до цілої суми тих особливостей, які висувають види гімнастичного багатоборства.

Тільки після цього можна вирішувати й загальні принципів питання планування тренувального процесу гімнастів по періодах і етапах підготовки і детальні питання забезпечення готовності до оволодіння будь-яким гімнастичним елементом.

Звичайно, можна було б зробити простіше: перерахувати спеціальні вправи, необхідні для певних випадків, вказати їх дозування і все. Але хто серйозно сприйме сьогодні такі рекомендації, не з'ясувавши ґрунтовних принципів і без достатньої аргументації їх?

Література

1. Менхін Ю.В. *Фізична підготовка в гімнастиці.* – М., 1990.
2. Петров В.К. *Грація і сила.* – М., 1993.
3. Сосіна В.Ю., Фабіан Є.М. *Ритмічна гімнастика.* 1995.

Annotation

Methods ascertained the essential characteristics of motor activity conditions. It is possible to develop a system of adequate physical preparation of gymnasts for specific forms of movements, spesific modes of motor activity, for the entire range of the peculiarities challenged by various kinds of gymnastics all-round.

ДИНАМІКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГІМНАСТОК СТАРШИХ РОЗЯРДІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

КОСТЯНТИН ПЕТРЕНКО, МИХАЙЛО ПАТАМАН

Львівський державний інститут фізичної культури, СДЮШОР „Будівельник”

Відомо, що головним завданням спеціальної фізичної підготовки (СФП) у спортсменів старших розрядів є не стільки розвиток рухових якостей, скільки підтримання їх на раніше досягнутому рівні (Л.П.Матвеев, 1991). Спортсмени в процесі тренувань витрачають значну частку загального часу на виконання спеціальних вправ на силу, гнучкість, витривалість, координацію і т.п. Так, наприклад, у жіночих групах спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності тижневе навантаження з СФП вже на п'ятому тижні підготовчого періоду досягає 8 годин на тиждень, а по мірі наближення до змагань має тенденцію до поступового зниження (Е.Ю.Розин, 1986). Однак і в змагальному періоді загальний час на СФП залишається суттєвим.

Теорія і практика гімнастики свідчать, що спортивні досягнення спортсменок в значній мірі залежать від їх фізичної підготовленості (Ю.В.Менхін, 1993; В.М.Смолевский, Ю.К.Гавердовский, 1999 та ін.). Саме

тому тренери і спеціалісти з гімнастики здійснюють постійний контроль за станом СФП гімнасток і, аналізуючи його, вносять відповідні корективи у тренувальний процес.

У зв'язку з цим у нашій роботі було поставлено завдання: визначити динаміку СФП гімнасток старших розрядів в річному циклі тренування.

Для вирішення поставленого завдання в роботі використовувались наступні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної і спеціальної літератури;
- педагогічні спостереження;
- контрольні випробування;
- математична статистика.

У дослідженнях взяли участь 11 кращих гімнасток СДЮШОР „Будівельник” що тренуються за програмами 1 розряду і КМС. Всі спортсменки є кандидатами до збірної команди Львівської області зі спортивної гімнастики.

Для визначення рівня розвитку спеціальних фізичних якостей юних гімнасток використовувались загальноприйняті в практиці спортивної гімнастики контрольні вправи:

1 – біг 20 м.; 2 – лазіння по канату на час без допомоги ніг; 3 – стрибок у довжину з місця; 4 – підняття ніг з кута до місця хвату; 5 – стійка на руках на час; 6 – 50 наскоків на куб на час; 7 – стійка силою на руках („спічак”); 8 – підйом розгином – відмах у стійку; 9 – утримування ноги вперед і в сторону.

Результати контрольних вправ переводились у бали відповідно до прийнятої у спортивній гімнастиці шкали оцінок.

Контрольні випробування здійснювались у підготовчому та змагальному періодах тренування гімнасток у 2003 році. В цілому були проаналізовані результати 6 контрольних випробувань з СФП за вищенаведеними нормативами.

Проведені дослідження дали можливість отримати дані про динаміку спеціальної фізичної підготовленості спортсменок – кандидаток до складу збірної команди області зі спортивної гімнастики і порівняти їх з показниками за 2002 рік, визначити недостатній рівень розвитку окремих показників СФП, дати оцінку фізичної підготовленості гімнасток за даними контрольних випробувань.

Аналіз динаміки показників СФП показав суттєвий індивідуальний діапазон відхилень результатів контрольних випробувань по більшості нормативів. Особливо це стосується нормативів, що визначають силові і швидко-силові показники фізичної підготовленості спортсменок; дещо меншими були відхилення у показниках гнучкості і витривалості.

Порівнюючи показники СФП за 2002 і 2003 роки слід зазначити, що переважна більшість спортсменок спромоглися значно їх покращити і, як наслідок, показати пристойні результати на змаганнях обласного і державного рівнів зі спортивної гімнастики.

Результати проведених досліджень дали можливість контролювати процес СФП гімнасток, вносити відповідні корективи у навчально-тренувальні заняття і оперативно працювати над усуненням недоліків у рівні розвитку спеціальних фізичних якостей гімнасток.

Література

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

2. Менхин Ю.В. *Физическая подготовка спортсмена (методологические основы)*. – М.: Физкультура и спорт, 1993 - 389 с.
3. Розин Е.Ю. *Спортивная гимнастика (девушки) Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.* – М., 1986. – 187 с.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. *Спортивная гимнастика.* – К.: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ 9-11 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

РОМАН ПЕТРИНА, ТАРАС ОСАДЦІВ, РУСЛАН ЛЕНЕЦЬ

Львівський державний інститут фізичної культури

Спортивні танці - відносно новий, захоплюючий вид спорту. З кожним роком збільшується кількість спортивних шкіл та розширюється коло прихильників цього виду спорту. Варто зазначити, що кількість наукових досліджень що торкаються проблем спортивних танців ще недостатня. Проте основний акцент у наукових дослідженнях зроблено на техніці виконання танцювальних елементів, історичних аспектах розвитку спортивних танців. Аналіз наукових публікацій вказує на те, що проблемі контролю рівня розвитку фізичних якостей у спортивних танцях практично не приділялась увага.

Знайомлячись із структурою і побудовою тренувань в різних танцювальних клубах України, спостерігається різний підхід, до процесу тренувань і підготовки танцювальних пар. Практично всі тренери приділяють увагу технічній та хореографічній підготовці танцювальних пар проте майже не враховується фізична та рухова підготовленість танцюристів. Оскільки у переважній більшості танцювальні пари починають інтенсивно зростати професійно у віці 9-11 років, то саме в цьому віці для раціональної побудови навчально-тренувального процесу тренерам необхідно враховувати показники фізичної та рухової підготовленості дітей. Саме тому розробка методики контролю рухових якостей на заняттях із спортивних танців на етапі початкової підготовки набуває особливої актуальності.

Адекватний рівень розвитку фізичних якостей у спортивних танцях є визначальним чинником від якого залежить високий рівень танцювальної майстерності.

Вище наведене дозволяє сформулювати мету нашого дослідження: визначити оптимальні критерії контролю рівня розвитку фізичних якостей у дітей 9-11 років, що займаються спортивними танцями.

Для розв'язання завдань були використані наступні методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; анкетування; метод контрольних вправ; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось у м. Самборі в клубах спортивного танцю "Фантазія" та "Орхідея". У дослідженні взяло участь 42 дітей віком 9-11 років, що займаються спортивними танцями.

Для проведення дослідження нами була розроблена анкета в яку увійшло тринадцять запитань з проблем підготовки кваліфікованих танцювальних пар. Нами було роздано 20 анкет. З них повернулось 19, які дали можливість отримати необхідну інформацію.