
ОЦЕНКА УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЬНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ В КИОКУШИНКАЙ КАРАТЕ

Владимир САЕНКО

*Луганский национальный педагогический университет имени Тараса Шевченка,
Институт физического воспитания и спорта*

Аннотация. В статье исследовалась оценка уровня специальной выносливости спортсменов в киокушинкай каратэ, занимающихся по программе этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, в период спортивных сборов перед ответственными соревнованиями на основе методики апробированной в боксе.

Ключевые слова: специальная выносливость, тест, киокушинкай каратэ.

LEVEL EVALUATION OF SPECIAL ENDURANCE OF SPORTSMEN IN KYOKUSHINKAI KARATE.

Volodymyr SAYENKO

*Luhans'k National Pedagogical University named after Taras Shevchenko. Institute of
Physical Culture and Sport*

Abstract. Level evaluation of special endurance of sportsmen in kyokushinkai karate was studied in the article. The sportsmen take up the program stage preparation for the maximum achievement during sports gathering before responsible competitions on the basis of a technique approved in boxing.

Keywords: special endurance, test, kyokushinkai karate.

СТРУКТУРА ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ ЗАЛЕЖНО ВІД ПЕРІОДУ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК

В.В. СИДОРОВА

Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту

Постановка проблеми. Збільшення питомої ваги технічно складних вправ у жіночій гімнастиці в умовах інтенсивності тренувань і гострого дефіциту часу вимагає більш цілеспрямованої побудови як всього тренувального процесу, так і кожного заняття окремо [1,4]. У зв'язку з цим робляться спроби більш раціонального використання підготовчої частини тренування – розминки, оскільки в сучасній системі підготовки гімнасток велика кількість задач розв'язується саме в цій частині заняття [2,5].

Практика підготовки гімнасток показує, що спеціальна підготовча частина

включати хореографічну розминку (без опори і з опорою, а також частково на колоді), акробатичну розминку (на акробатичній доріжці, килимі і батуті), комбіновану розминку на колоді (хореографічну і акробатичну), елементарні комплекси і базові (учбові) композиції вільних вправ, засоби СФП, а також розминку на всіх приладах за типом “кругового тренування” [6]. Проте наукові дослідження і методичні рекомендації зведення підготовчої частини практично відсутні. В основному є матеріал, який стосується хореографічної розминки, але, більшою мірою, він був розроблений вихідцями з художньої гімнастики, відповідно, без урахування специфіки – спортивної. Одним з авторів акробатичної розминки є робота Кузнецова Ю.Л., де розглядається графік чергування розминки на акробатичній доріжці, килимі і батуті [4].

Мета дослідження. Визначити найефективніший варіант чергування видів спеціальної розминки в підготовчому, змагальному і перехідному періоді.

Задачі: 1) Охарактеризувати спеціальні види розминки гімнасток; 2) Виконати чергування видів розминки за їх значимістю в кожному з періодів підготовки; 3) Зробити план-графік їх чергування.

Обговорення результатів дослідження.

Для вирішення поставлених задач використовувалися наступні методи: аналіз спеціальної літератури; практичного досвіду; щоденників тренерів і гімнасток; візуальні спостереження; опитування і анкетування.

Підготовча частина будь-якого заняття передбачає ввідну частину і розминку. Ввідна частина – це початок будь-якого заняття. Її основна задача – організація тих, хто займається, введення їх в стан підвищеної уваги, зосередження гімнасток на майбутньому занятті. Основний час підготовчої частини відводиться на розминку, яка містить дві частини: загальнопідготовчу і спеціалізовану. Загальнопідготовча спрямована на всебічну активізацію рухового апарату і підвищення функціонального стану організму гімнасток. Спеціалізована спрямована на безпосередню підготовку гімнасток до майбутньої основної роботи в наступній частині заняття. Повинні застосовуватися вузькоспеціальні засоби, близькі за характером до вправ основної частини.

Спеціальна підготовча частина може включати хореографічну розминку (без опори і з опорою, а також частково на колоді), акробатичну розминку (на акробатичній доріжці, килимі і батуті), комбіновану розминку на колоді (хореографічну і акробатичну), елементарні комплекси і базові (навчальні) композиції вільних вправ, засоби СФП, а також розминку на всіх приладах за типом “кругового тренування”.

Хореографічна розминка формує культуру рухів. Хореографія – важливий засіб морального виховання, а також розвитку творчих здібностей. У гімнасток повинно бути правильне відчуття краси рухів, здатність передавати в них певні емоційні настрії, різні настрої, переживання, відчуття. За рахунок освоєння різних стрибків, поворотів, здійснюється технічна підготовка, а також удосконалюється координація рухів, яка виховується шляхом відповідної постановки кожного руху, починаючи з самого елементарного.

Стрибково-акробатична розминка має особливе значення в структурі спеціального заняття, оскільки крім задач розминки вона сприяє вдосконаленню техніки базових акробатичних елементів і з'єднань; підготовці початкової технічної бази для вивчення нових вправ; розширенню функціональних можливостей організму виконанні складних обертань у польоті; розвитку координаційних здібностей і фізичних якостей; настроюванню гімнасток на виконання складних акробатичних стрибків за рахунок подолання “бар’єру страху”. Зміст спеціалізованої

акробатичної розминки змінюється залежно від підготовленості і віку гімнасток, умов її проведення і т.д. Звичайно використовуються різноманітні поштовхові вправи і дії ногами і руками, загальнодоступні, у тому разі і найпростіші обертальні вправи серії перекидів, повільних і темпових переворотів, їх з'єднання з гімнастичними базовими, а також складнішими акробатичними стрибками.

Розминка на колоді виконується тільки після загальної розминки на килимі. Вона включає вправи хореографії (в основному класичної), і всі групи вправ, з яких складаються комбінації на даному виді гімнастичного багатоборства.

При різному поєднанні вправ всіх груп ефективність такої розминки дуже висока. І не стільки в плані рішення біологічних задач, скільки освітніх, тому що становлення "школи" рухів на колоді процес дуже тривалий і трудомісткий. Те ж торкається розвитку відчуття рівноваги. Крім того, поступове ледве помітне ускладнення завдань сприяє подоланню відчуття страху, який часто зустрічається у гімнасток при роботі на цьому приладі.

Необхідність кругової розминки обумовлена необхідністю опробування тих чи інших фрагментів змагань комбінації на видах гімнастичного багатоборства. Графіком змагань завжди була передбачена "загальна кругова розминка". Як правило, вона проходить організовано. Команди йдуть на другий вид гімнастичного багатоборства, а потім за сигналом переходять на третій і четвертий. Закінчується розминка тим приладом, з якого команда починає змагання. Тому в процесі підготовки гімнасток до змагань кругова розминка є одним з обов'язкових елементів моделювання майбутніх змагань.

Використовуючи в розминці базові композиції вільних вправ, перш за все надають велику увагу їх побудові. Для кожної базової композиції розробляються спеціальні серії "гімнастика + акробатика" з урахуванням вимог до композицій відповідно спортивному розряду гімнасток. Набір з'єднань в кожній композиції залишається мобільним і може змінюватися залежно від поточних задач вправи. Такі композиції сприяють як ефективній фізичній, так і технічній підготовці гімнасток.

Значимість видів спеціальної розминки, а також їх зміст змінюється залежно від періоду в структурі річного циклу підготовки, підготовленості, кваліфікації гімнасток і т.д. Ми досліджували структуру розминки для гімнасток III – I розряду. Ранжирування показало, що в підготовчому періоді річної підготовки найзвичайнішим видом розминки є використання базових композицій. Потім йде хореографічна акробатика, розминка на колоді, СФП, стрибки на батуті. У зв'язку з отриманими даними необхідно звернути увагу на особливості реалізації базових композицій. Кожна композиція розучується протягом одного тижня по 30 хвилин в спеціальній частині розминки. Із них перші 15 хвилин спеціальної частини розминки акробатичні елементи і серії гімнастичних стрибків рекомендується виконувати "на пів-силу", наступні 15 хвилин – "в повну силу". В підготовчій частині заняття композиції повною складністю не виконується. У міру запам'ятовування послідовності вправ композиції повинні виконуватися в основній частині.

В підготовчому періоді тренування хореографічна розминка більш тривала, об'ємна, ніж в змагальному, де вона коротше і інтенсивніше. Доцільно особливо надавати в ній вправам класичного, народного, історико-побутового і сучасного характеру. Їх освоєння не повинне носити механічний характер. Такі поняття як амплітуда, темп, ступінь м'язових напруг, краще всього пізнаються гімнастками при виконанні

вправ під відповідну музику. Шляхом відповідного коректування кожного руху виховується його виразність, без якої неможливо добитися артистичності виконання.

Виконуючи розминку на колоді не слід швидкими темпами збільшувати складність вправ. До неї повинні входити базові вправи і приділятися увага “школі” рухів. Розминка з використанням засобів спеціальної фізичної підготовки, стрибків на батуті в роботі з гімнастками даного віку використовується дуже рідко.

В змагальному періоді найзначнішою є акробатична розминка, потім кругова на видах гімнастичного багатоборства, хореографічна, на колоді, СФП, з використанням базових композицій і стрибків на батуті. Уміння і навички в результаті виконання елементів в акробатичній розминці, що придбавалися, є тією руховою базою, яка підвищує потенційні можливості гімнасток до більш швидкого і якісного оволодіння новими надскладними стрибками. У міру наближення змагань все частіше акробатична розминка проводиться на килимі. При цьому включаються з’єднання “гімнастика + акробатика”. Широко використовуються серії гімнастичних стрибків. Ступінь складності вправ, які використовуються, а також інтенсивність навантаження збільшується більш швидкими темпами, ніж в підготовчому періоді. В розминку для початківців повинні входити базові вправи, а в комплекси розминки гімнасток старших звань – профілюючі акробатичні елементи різної складності.

В процесі безпосередньої підготовки до змагань можуть вводитися модельні зображення в мікроциклах, що підводять, настроювальних, модельних, адаптаційних і адаптаційно-змагальних. В них моделюється зміст структури змагань. Для цього тренер і вихованці вирішують які саме моменти комбінацій необхідно “опробувати” на всіх видах розминки під час змагань. Потім “опробують” їх виконання за визначеною послідовністю, а потім вносять корективи і “відпрацьовують”.

Хореографічна розминка в періоді змагання включає велику кількість гімнастичних стрибків, поворотів, рівноваг, а також акробатичних елементів. З підвищенням кваліфікації насиченість хореографії даними елементами збільшується. Особливу увагу надається “школі” їх виконання і музично-ритмічній відповідності.

Розминка на колоді також більшою мірою вирішує задачі технічної підготовки. Поступово ускладнюючись, її зміст може включати фрагменти комбінацій змагань. Виконання базових композицій і стрибків на батуті в змагальному періоді майже не практикується.

В перехідному періоді найзначимою є хореографія, розминка з використанням базових композицій, на колоді, акробатична, з елементами СФП, стрибова на батуті. Необхідність кругової розминки на видах гімнастичного багатоборства в даному періоді відпадає.

Висновки

Структура спеціальної розминки в кожному з періодів річної підготовки має свої відмінні риси. В підготовчому періоді віддається перевага базовим композиціям, потім йде хореографія, акробатика. В періоді змагання найзначимою є акробатична розминка, потім кругова на видах багатоборства і хореографічна. В перехідному – хореографія, базові композиції і розминка на колоді.

Кожний вид розминки за своїм змістом, навантаженням і умовам проведення має свої особливості залежно від підготовленості, кваліфікації гімнасток і періоду підготовки.

Перспективи. В майбутньому планується визначити внесок чинника кожної виду спеціальної розминки в структурі підготовчого, змагального і перехідних періодів в ефективність підготовки гімнасток різної кваліфікації.

Література

1. Гавердовский Ю.К. ...И корабль плывёт // Теория и практика физической культуры. -1997.-№11. -С.47-53.
2. Козлов Е.Г. Специальная соревновательная разминка в гимнастике // Гимнастика. -М.: Физкультура и спорт. -1983. -Вып.1. -С. 34-36.
3. Кузнецов Ю.Л. Акробатические упражнения как средство разминки в женской гимнастике // Гимнастика. -М.: Физкультура и спорт. -1979. -Вып.2. -С.9-11.
4. Марченко Ю.П., Турищева Л.И., Шахлин Б.А. Спортивная гимнастика в Украине: актуальные вопросы и перспективы // Современный олимпийский спорт. -М.: КГИФК, 1993. -С.162-164.
5. Сидорова В.В. Планирование специальных видов разминки в основных микроциклах подготовительного, соревновательного и переходного периодов / Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції. -Донецьк: ДонДУ, 2000. - С. 216-219.
6. Смолевский В.М., Ю.К. Гавердовский. Спортивная гимнастика. -М.: Олимпийская литература, 1999. -462с.

СТРУКТУРА ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ ЗАЛЕЖНО ВІД ПЕРІОДУ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК

В.В.СИДОРОВА

Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту

Анотація. Сидорова В.В. Структура підготовчої частини заняття залежно від періоду підготовки гімнасток. Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту. В статті приводиться структура розминки гімнасток в періодах річної підготовки, також стисло розкриваються особливості змісту спеціальних видів розминки залежно від підготовленості і кваліфікації гімнасток.

Ключові слова: гімнастки, спеціальна розминка, види розминки, періоди підготовки.

СТРУКТУРА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК

В.В.СИДОРОВА

Донецкий государственный институт здоровья, физического воспитания и спорта

Аннотация. В статье приводится структура разминки гимнасток в период годичной подготовки, а также кратко раскрываются особенности проведения специальных видов разминки в зависимости от подготовленности и квалификации занимающихся.

Ключевые слова: гимнастки, специальная разминка, виды разминки, периоды подготовки.

STRUCTURE OF PREPARATORY PART OF TRAINING DEPENDING ON THE PERIOD OF GYMNASTS PREPARATION

V.V.SIDOROVA

Donetsk state institute of health, physical education and sport

Abstract. In the article the structure of warming-up of gymnasts in the periods of annual preparation is presented, and also the features of conducting of the special types of warming-up depending on preparedness and qualification.

Key words: gymnasts, special warming-up, types of warming-up, periods of preparation.

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ІГРОВОГО АМПЛУА

Ігор СИНІГОВЕЦЬ

Національний університет фізичного виховання та спорту України

Актуалізація проблеми. Фізичний стан та працездатність спортсмена постійно змінюється під дією зовнішніх впливів, тренувальних занять, змагань і т.д. Тому плани тренувань повинні включати контроль за досягненнями спортсмена та його потенційних можливостей. На основі оцінок стану волейболістів можна ефективно будувати тренувальний процес [3].

Використання навчально-тренувальним процесом припускає певну послідовність заходів, що дозволяють цілеспрямовано планувати навантаження, базуючись на інформацію про вихідний стан спортсменів із ступеня його адаптивності необхідному рівню, а також коригувати наступні плани залежно від фактичного тренувального ефекту [2].

Вивчення закономірностей розвитку швидкісно-силової підготовленості у цьому аспекті має важливе значення, тому що вже в дитячому і юнацькому віці формується руховий аналізатор, закладається фундамент майбутніх спортивних досягнень. Окремими дослідженнями встановлено, що розвиток швидкісно-силових якостей необхідно починати в дитячому і юнацькому віці [1, 7].

У ряді досліджень [4, 5, 6] виявлена вікова динаміка розвитку швидкісно-силових якостей, визначені періоди найбільш інтенсивного й уповільненого росту, здійснений аналіз взаємозв'язку рівня розвитку швидкісно-силових можливостей