

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ГІМНАСТІВ З ВРАХУВАННЯМ СПЕЦИФІКИ ВИКОНАННЯ ВПРАВ НА ПОПЕРЕЧИНІ І РІЗНОВИСОКИХ БРУСАХ

РОМАН РАЙТЕР, ВЕРОНІКА ЗАВІЙСЬКА

Львівська комерційна академія

Вступ. Як показує практика для виконання складних махових вправ на перекладині потрібні акцентовані дії (в більшості випадках короточасні, але потужні), які забезпечують необхідну швидкість та амплітуду рухів. З вищевказаного ми бачимо, що для виконання таких вправ пред'являються високі вимоги до рівня розвитку швидкісно-силових якостей, під якими ми розуміємо здатність людини до виявлення зусиль максимальної потужності в найкоротшій проміж часу [1, 2 та ін.]. З точки зору фізіології, швидкісно-силові якості обумовлені м'язовою силою, яка збільшується за рахунок підвищення швидкості, скорочення м'язів [1].

Методи дослідження. Дослідження ґрунтувалося на аналізі спеціальної літератури, узагальненні досвіду передової спортивної практики, вивченні біодинамічної структури вправ.

Результати досліджень. Накопичені до теперішнього часу дані про генетику рухливих здібностей людини свідчать про те, що вони в значній мірі обумовлені спадкоємними факторами. При цьому треба відмітити, що розвиток рухливих здібностей людини може відбуватися до межі, обумовленої генотипом. Останні підтверджуються рядом досліджень, які показують, що в силу своїх індивідуальних особливостей одні спортсмени більш здібні до швидкісно-силових вправ ніж інші. В результаті досліджень компонентного складу швидкісно-силових якостей встановлено, що робочий ефект вибухового зусилля залежить, як мінімум, від чотирьох факторів (елементарних здібностей): абсолютної, стартової і прискореної сили, а також від абсолютної швидкості руху. [1]. При цьому Ю.В. Верхошанський [1] підкреслює, що відокремлені компоненти здібностей, які є вродженими, тим не менш використовуються для реалізації швидкісно-силового руху в неоднаковій мірі. В залежності від зовнішніх умов переважну роль набуває та чи інша з них. Загальна тенденція, як відмічає Ю.В. Верхошанський [1] складається в наступному: чим менш зовнішній опір руху і чим, отож, швидше і коротше по часу остенне, тим більшу роль відіграють такі здібності, як абсолютна швидкість руху і, особливо, стартова сила м'язів. Аналогічні висновки були зроблені раніш В.М. Заціорським [2], який підкреслював значення градієнта сили для результату швидкісно-силового руху, вплив котрого тим більший, чим менша загальна тривалість руху. Як показали спеціально проведені нами дослідження біодинамічні структури складних махових вправ на перекладині, виражений, швидкісно-силовий характер носять на самперед дії гімнаста при "кидковому русі", а також дії в завершальній стадії під час переходу гімнаста в стоечну зону або виконання зіскоків та перельотів. Всі ці дії, а особливо "кидковий рух", можливий при відповідному рівні розвитку спеціальних фізичних якостей.

Традиційна форма спеціальної фізичної підготовки не забезпечує достатнього розвитку спеціальних фізичних якостей. Тут потрібна спеціальна вибірково-спрямована фізична підготовка [3, 4].

У пропонованій нами методиці розвитку швидкісно-силових якостей містяться вправи, які необхідні для успішного виконання як профілюючих так і

складних елементів на поперечині. При цьому учбовими завданнями передбачається не просте виконання перерахованих вправ, а й виконання їх в раніш визначеній формі, задану кількість раз, з заданою швидкістю та амплітудою.

Всі іправи ми пропонуємо поділити на три групи (по А.Л. Надирову):

1. Спеціально-допоміжні вправи дозволяють вибірково розвивати силу окремих м'язевих груп.
2. Спеціальні вправи – розвивають м'язеву силу у відповідності із структурою гімнастичної вправи, яку вивчаємо.
3. Спеціальні вправи з опором і з застосуванням обтяження – дозволяють розвивати м'язеву силу у відповідності із структурою вправи, яку вивчаємо в ускладнених умовах.

Висновки. 1. Аналіз літератури показує, що традиційна форма спеціальної фізичної підготовки не забезпечує достатнього розвитку спеціальних фізичних якостей для оволодіння сучасними вправами на поперечині і різновисоких брусах. Для цього необхідна спеціальна вибірково-спрямована фізична підготовка

2. Педагогічний експеримент показав, що розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей по пропонуваній нами методиці, яка передбачає виконання перерахованих вправ в певній послідовності, з відповідною інтенсивністю і обсягом дозволяють успішного оволодіти виконанням як профілюючих так і складних елементів на поперечині.

Література

1. Зацюрский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
3. Менхин Ю.В. Реализация принципа сопряженного воздействия в тренировке гимнастов // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 7. – С. 18 – 20.
4. Менхин А.В. О главном принципе специальной физической подготовки гимнастов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 4. – С. 20 – 22.
5. Коренберг В.В. Двигательная задача, двигательный навык // Гимнастика: Сб. Вып. I / Сост.В.М. Смолевский. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – С. 41 – 44.

МІСЦЕ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ АЕРОБІКИ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ЛЬВІВСЬКОЇ КОМЕРЦІЙНОЇ АКАДЕМІЇ

ВІКТОРІЯ ІВАНОЧКО

Львівська комерційна академія

Вступ. Проблема здоров'я студентів стає пріоритетним напрямком розвитку освітньої системи. Першочерговим завданням вищої школи є підвищення якості підготовки спеціалістів, здатних до активної творчої діяльності у різних галузях громадського та державного життя. Прискорення темпів розвитку науки та культури, швидка зміна характеру та видів діяльності,