

3. Проведений аналіз літератури і узагальнення досвіду передової спортивної практики свідчить про необхідність наступного дослідження техніки махових вправ на поперечині, з метою визначення найбільш перспективних її варіантів, ведучих елементів техніки, локальних рухових компонентів, складаючих основу сучасної спеціалізованої технічної підготовки на поперечині.

Література

1. Гавердовский Ю.К., Уткевич Г.К. К проблеме биомеханически-корректного расчленения гимнастических упражнений // Гимнастика: Сб. Вып. 2 / Сост. В.М.Смолевский. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – С. 34 – 38.
2. Дмитриев С.И. Пономарев Н.И. Биомеханическое исследование закономерностей формирования и совершенствования системы движений квалифицированного гимнаста // Гимнастика: Сб. Вып. I /Сост. В.М. Смолевский. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – С. 32 – 37.
3. Кирьянов Ю.А. Обучение гимнастов сложным маховым упражнениям на основе рационального построения их двигательной структуры: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Всесоюз. науч. исслед. ин-т физ. культуры – Москва, 1986. – 23 с.
4. Райтер Р.І. Технічна основа махових вправ на перекладині // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: Зб. Наук. праць. – Львів: ЛДДФК, 2000. – С. 55-58.
5. Gaverdovski J.K. Horizontal bar exercises. – Book of Abstracts, ESCC, 2001. – Manchester, England. – 178 p.
6. Гавердовский Ю.К., Уткевич Г.К., Мамедов Ф.П. Целостно – если возможно, с расчленением – если необходимо: (о методах обучения в гимнастике) – // Гимнастика: Сб. Вып. 2 / Сост. В.М. Смолевский. – Москва: Физкультура и спорт, 1979. – С. 14 – 22.
7. Boloban W., Kochanowicz K. Nauchanie elementów ruchu złożonej strukturzei i ich połączeń w dynamicznych uwarunkowaniach. – Roczniki Naukowe, AWF. – Gdańsk, 1998. – №7. – S.201 – 210.

Summary

In the articles is regarded an issue condition and tendencies of development of technical training of the gymnasts on the basis of the analysis of the special literature and generalization of experience of forward sporting practice.

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ РІЗНИХ ВАРІАНТІВ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ РУХІВ ВЕЛИКИМ МАХОМ ВПЕРЕД ІЗ НАСТУПНИМ ВИКОНАННЯМ РІЗНОМАНІТНИХ ЗІСКОКІВ САЛЬТО НАЗАД НА ПОПЕРЕЧИНІ

РОМАН РАЙТЕР, МИКОЛА СЛАВІК

Львівська комерційна академія, Львівський державний інститут фізичної культури

Вступ Аналіз різноманітних варіантів техніки виконання зіскоків сальто великим махом вперед на поперечині, як на аналізі практичного матеріалу, так і чисельних наукових дослідженнях [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7] свідчить про те, що на теперішній час є певне уявлення про різноманітність форми їх виконання. Однак така їх різноманітність в практиці навчання гімнастичним вправам ставить часто гімнаста і його тренера перед важким завданням – вибір стилю виконання.

Постановка завдання, мета дослідження. Вирішення цього, важливого для практики питання, вимагало проведення більш глибоких досліджень існуючих різноманітних зіскоків сальто назад на поперечині, вивчення їх структури, біомеханічної доцільності і обґрунтування їх конкретного застосування. Виникла необхідність дещо по-іншому побудований робочий варіант існуючої природничої класифікації цих вправ на поперечині, розробленої Ю.К. Гавердовським [35]. Припускалось, що такий підхід дасть можливість поглибити уявлення про техніку вправ і їх варіативність, дозволить конкретизувати відбір базових вправ, які мають однакову технічну основу. Рішення цього питання повинно сприяти більш доцільній побудові навчального процесу, якісному оволодінню базовими навичками, і на їх основі легко засвоювати вправи, схожі по ритму і акценту руху з базовими вправами. Для дослідження різноманітних зіскоків сальто назад на поперечині нами використовувались такі методи: аналіз літератури, опитування спеціалістів працюючих в галузі гімнастики, біомеханічний аналіз кіноматеріалів і відеоматеріалів за останні 48 років.

Для аналізу варіативності розповсюджених форм по мірі росту і зрілості спортсмена, у 13-14-ти річних гімнастів I –го спортивного розряду через 3-и роки були проведені повторні спеціальні дослідження техніки виконання махових вправ із застосуванням відеозйомки .

Результати досліджень. Група різноманітних зіскоків сальто назад є чисельнішою серед вправ, які виконуються великим махом вперед. Аналіз кіноматеріалів і відео матеріалів показав, що різноманітність зіскоків привела до появи різної техніки їх виконання.

Нами зроблена спроба на основі аналізу відомих і поширених в практиці форм виявити найбільш раціональні варіанти техніки, які могли б стати базовими на початкового етапу вивчення зіскоків, на масі вперед.

Як видно з рисунка 1 і таблиці 1, кращі виконавці не вживають пасивних відходів на сальто назад. Не знайдені нами і інші вправи, виконувати, які було б зручно пасивним відходом.

Досить рідко зустрічаються і вправи з напівактивним відходом. Частіше зустрічаються – це окремі виконання подвійного сальто назад і різних підльотів, хоча багатьма гімнастами якісніше виконуються активними діями. Таким чином, практика показує про недоцільність опанування технікою пасивних сальто, а активні дії цілком можуть бути замінені активними з необхідним видом відштовхування або притягування.

Як правило кращі турністи зіскоки сальто назад і підльоти виконують активними діями. По даним Ю.К. Гавердовського [8] існує шість видів активних сальто. Це раннє, нормальне і пізні відштовхування і такі ж самі притягування. Вони відрізняються на різновидність цих форм, як видно з мал.1 і таблиці 1 практичне застосування їх різне. Зовсім не знайдено вправ, які б виконувалися раннім відштовхуванням. Враховуючи, що при такому відході [5, 6, 9] і політ, і обертання не дозволяють виконувати складні, видовищні вправи із-за невисокої висоти підльоту і тому вони не можуть бути перспективними. Нормальне відштовхування і пізні відштовхування мають практичне використання, але мало застосовуються в практиці. Разом з тим, багато елементів можуть бути якісно виконані такою технікою. Також сюди перш за все можна віднести велику групу сальто з протиобертанням, виконання яких здійснюється в основному пізнім відштовхуванням. Ця група вправ виведена нами в самостійний вид і

розглядається нижче. З рис. 1. видно, що найбільше зіскоків виконуються раннім притягуванням і нормальним відштовхуванням.

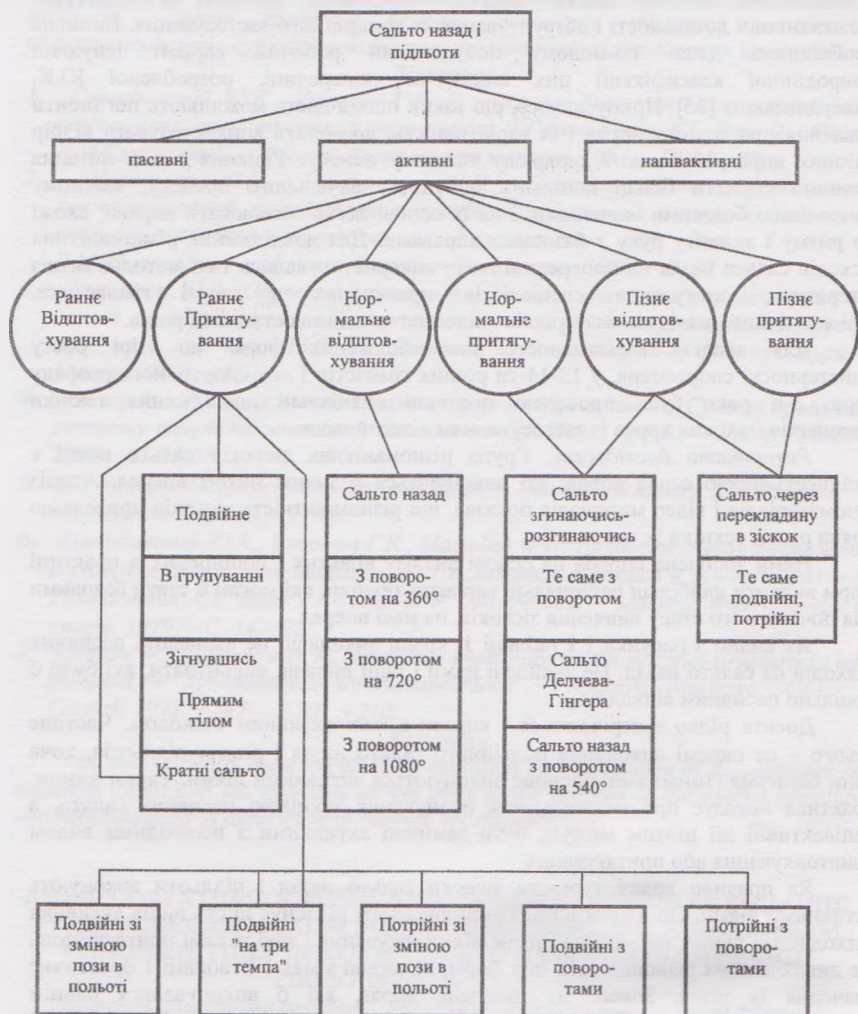


Рис. 1. Варіанти виконання вправ з фазою польоту.

Аналіз кіноматеріалів показав, що при виконанні подвійних і особливо кратних сальто провідні гімнасти користуються в основному відходом з раннім притягуванням, а нормальне відштовхування вживають для виконання сальто назад прямим тілом з наступними поворотами. Різні функції виконують тут і згинально-розгинальні рухи в кульшових і плечових суглобах. В першому випадку приблизно однакові керуючі функції рук і ніг, з деякими перевагами останніх. В другому, із-за великої компенсуючої роботи рук (особливо при виконанні сальто прямим тілом з поворотами на 720° і більше градусів), характерних для нормального відштовхування, керуючими рухами на початку робочої стадії будуть дії в кульшових суглобах, а подальше — в плечових. Дії гімнастів у двох вище вказаних видах відходів з поперечини хоча і різні по характеру, але виконуються приблизно під одним і тим же кутом в межах горизонтальної площини. Зі всіх вищезгаданих варіантів відходження вони найбільш близькі між собою.

Не дивлячись на наявність різних відходів активних сальто, загальними для всіх є "кидковий" мах, але в залежності від часових характеристик і складності зіскока скоріше всього і проявляються переваги того чи іншого способу відходження.

Як показали багатолітні дослідження техніки виконання різних сальто, в процесі еволюції відбулися значні зміни (табл. 1.). Перш за все необхідно відмітити, що якщо на 1-у етапі подвійне сальто виконували далеко не всі майстри спорту, то на другому- його дуже легко і якісно виконують навіть першорозрядники. Змінявся і спосіб відходження на подвійне сальто. Якщо раніше гімнасти користувались в основному (72% виконавців) нормальним відштовхуванням, то тепер (у 63% виконавців) рівноцінними стали ранне притягування і нормальне відштовхування. Аналогічні зміни відбулися і в техніці виконання інших, менш складних зістрибувань.

Виходячи з проведених досліджень по вивченню техніки зістрибувань сальто, а також підльотів можна відмітити, що основна частина відходжень супроводжується активними діями гімнастів, які виражаються в ранньому притяганні або нормальному відштовхуванні. В практиці гімнастики склалась, в загальному, правильна уява про техніку їх виконання. Але існування великої кількості часто нерациональних форм махових вправ з фазою льоту на наш погляд пояснюється недостатнім знанням біомеханічних законів техніки їх виконання.

Висновки. 1. Більшість складних вправ, які виконуються великим ~~кількістю~~ складають зістрибування сальто в різних модифікаціях. Рациональними і рівноцінними є два види відходжень на сальто – ранне притягування і нормальне відштовхування.

2. При виконанні сальто раннім притягуванням, керуючими в рівній мірі є дії у плечових і кульшових суглобах. При відходженні нормальним відштовхуванням керуючими рухами є: на початку робочої стадії – дії у кульшових суглобах, надалі – у плечових.

Література

1. Аллавердиев Ф.А. *Техника и методика обучения упражнениям с промежуточной фазой полета на перекладине: Автореф. дис...канд. пед. наук:*

- 13.00.04 / Гос. ин-т физ. культуры. им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1986. – 23с.
2. Гавердовский Ю.К. Упражнения на перекладине // Гимнастическое многоборье: Мужские виды. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – С. 411 – 478.
 3. Назаров В.Т. Упражнения на перекладине. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 134 с.
 4. Райтер Р.И. Рабочая классификация упражнений выполняемых большим махом с противовращением // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. Трудов / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2001. – №3. – С. 29-34.
 5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (теория и практика). – К.: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
 6. Сучилин Н.Г. Гимнаст в воздухе. — Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 120 с.
 7. Кирьянов Ю.А. Обучение гимнастов сложным маховым упражнениям на основе рационального построения их двигательной структуры: Автореф. дис...канд. пед. наук: 13.00.04 / Всесоюз. науч. исслед. ин-т физ. культуры – Москва, 1986. – 23 с.
 8. Гавердовский Ю.К. "... и корабль плывет": (Эволюция гимнастической техники, биомеханические эффекты, виды многоборья, усложнение упражнений, тенденции развития) // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №11. – С. 47 – 53.
 9. Gaverdovski J.K. Horizontal bar exercises. – Book of Abstracts, ESCC, 2001. – Manchester, England. – 178 p.

Summary

In the article the miscellaneous versions of fulfilment saltoare esteemed back by mechanical analysis and is determined of the most rational engineering of their fulfilment.

ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНІВ

МИХАЙЛО СЕНИЦЯ

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. У процесі занять фізичними вправами досить великого значення набувають функції більшості сенсорних систем. У результаті одночасного функціонування декількох систем між ними складаються певні взаємовідносини, які мають специфічний характер при кожній новій комбінації комплексу подразників. Суб'єктивно це сприймається у вигляді особливих відчуттів, які мають спеціалізований характер. Ці відчуття дозволяють спортсменам краще координувати рухову діяльність, враховуючи умови зовнішнього середовища.

Загальновідомо, що у результаті систематичного фізичного тренування функції багатьох систем організму, у тому числі й аналізаторів, значно покращуються. Виконання багатьох вправ забезпечується за рахунок досконалих функцій зорового, слухового, тактильного та вестибулярного аналізаторів.