

Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра гімнастики

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК

(лекція для студентів 1У курсу з дисципліни ТіМОВС)

Склала: доцент кафедри

Сосіна В.Ю.

Лекція затверджена на засіданні

кафедри гімнастики

Протокол № 1 від 29 серпня 2013 р.

Львів 2013

План лекції

1. Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму.
2. Тенденції сучасної жіночої гімнастики.
3. Особливості підготовки гімнасток. Відмінності у підготовці гімнастів і гімнасток.

Література:

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Менхин Ю.В. Гимнастика в трех измерениях / Ю.В. Менхин. – М. : ФиС, 1979.
3. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры // Под общ. Ред. Профессора Л.А. Карпенко. – М. : Всероссийская Федерация художественной гимнастики, 2003. – 366 с.
4. Спортивная гимнастика : Учебник для ин-тов физ. культ.// Под. общ. ред. Ю. К. Гавердовского и В. М. Смолевского. – М. : ФиС, 1979.- С. 248-254.
5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : Навчальний посібник. Ч.2. // О.М.Худолій. – Харків : «ОВС», 2008.
6. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 580 с.
8. Похолоенчук Ю.Т. Современный женский спорт /Ю.Т. Похолоенчук, Н.В.Свечникова. – Киев : Здоровья, 1987. – 190 с.

1. Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму.

У зв'язку з природними особливостями фізіологічних процесів, що притаманні лише жіночому організму, знаходяться і особливості будови тіла: пропорції і склад, розвиток мускулатури, приріст м'язовий та жирової тканини.

Необхідно також враховувати, що гімнастки в силу високих фізичних навантажень і факторів відбору відстають від своїх однолітків у показниках росту і маси тіла. Перехід від молодшого шкільного віку до предпубертатного (у дівчат 8-9 років) пов'язаний з глибокими процесами дозрівання, які завершуються у дівчат коло 17-18 років. В цей період інтенсивно формуються зовнішні статеві ознаки (розширення кісток тазу, заокруглення стегон, розвиток грудних залоз, та інші). Всі ці ознаки у представниць гімнастики можуть з'явитися з запізненням на 1-3 роки (запізнення статевого розвитку спостерігається у 48% обстежених гімнасток). При цьому доведено, що чим раніше розпочинаються інтенсивні тренування, тим більший відсоток ЗСР спостерігається у спортсменок).

Рухові здібності розвиваються рівномірно.

Найбільше збільшення серця у дівчаток відбувається у 11 років (хл.-14), стабілізується реакція ССС на навантаження, рівень МСК досягає максимальних величин у 15-16 років.

Необхідно враховувати, що після 13-14 років у гімнасток починається період активною фізіологічною мутації організму. До цього періоду важливо сформувати усі основи, необхідні для становлення якостей і функціональної системи в цілому, які відповідають вимогам гімнастики. Якості можливо розвивати і в більш пізньому віці, однак тоді вряд чи можна сподіватися на високі результати. В 16 років в період статевого дозрівання відбувається нарощування маси тіла, що може негативно відбитися на спортивному результаті. Важливо слідкувати за вагою, притримуватися раціональних дієт. Однак, слід пам'ятати, що однією з проблем сучасною гімнастики є проблема

«Тріада жінки спортсменки», яка пов'язана з високими навантаженнями і використанням низькокалоричних дієт, в результаті чого формуються 3 фактори ризику – аменорея, остеопороз та неправильне харчування. Ці фактори призводять до чисельних травм ОРА і хронічних захворювань. Якщо за даними ВОЗ нормою жирової маси в організмі жінки є 18-22% жиру, то у гімнасток –художниць цей показник становить 13-16% («Травми в ХГ»).

Одна з головних особливостей жіночого організму – це оваріально-менструальні цикли. Цю особливість необхідно враховувати при організації учбово-тренувального процесу, а особливо під час організації та проведення фізичної підготовки. Результати педагогічних спостережень і наукових досліджень над гімнастками старших розрядів свідчать, що допустимим вважається виконання звичних тренувальних навантажень, а також участь у змаганнях у період менструації (І.В.Шефер, Т.В.Козеєва). Але в той же час навантаження дуже індивідуально переносяться гімнастками в залежності від циклічних змін в їх організмі, а це повинно знайти відображення при плануванні учбово-тренувального процесу. Доведено, що в ці періоди дуже ефективним є виконання вправ на гнучкість, що повинно враховуватися тренерами з гімнастики.

Закономірності спеціальної працездатності гімнасток:

1. Жіночий організм здатен витримувати дуже великі навантаження (функціональні і фізичні), які характерні для сьогоденного спорту.
2. Однак ці навантаження далеко не безграничні. В процесі пошуку раціональної методики тренування у сучасному спорті підвищуються як обсяги так й інтенсивність навантаження. (Привести приклади: «переломи від втоми» - термін, який з'явився у сучасному спорті зовсім недавно).
3. Для оволодіння сучасними вимогами гімнастичного багатоборства вимагається високий рівень фізичної підготовленості, що досягається виконанням значних обсягів спеціальних вправ, які мають бути чітко пов'язані з особливостями технічної підготовки і біологічними

особливостями жіночого організму (Пояснити: різниця СФП жінок і чоловіків).

4. ФП слід організовувати у відповідності з динамікою функціонального розвитку жіночого організму, використовуючи найбільш благо сприятливі періоди, не допускаючи при цьому гетерохронності та асиметричності розвитку показників (Наприклад: асиметрія, дисбаланс між силою та гнучкістю, асиметрія розвитку показників сили правої та лівої половини тіла)

2. Тенденції сучасної жіночої гімнастики.

Сучасна спортивна і художня гімнастика та спортивна акробатика набула специфічних рис, серед яких:

- 1) значне «омолодження» жіночої гімнастики, досягнення високих результатів вже у юному віці, рання спеціалізація;
- 2) значне ускладнення довільних програм, зміна характеру в сторону динамічності; Насиченість і складність елементів;
- 3) техніка виконання багатьох елементів у СГ наблизилася до чоловічої;
- 4) часткова втрата граціозності, артистизму коштами високої техніки;
- 5) зміна конституційних модельних показників гімнасток (сильні, м'язовий атлетичний тип фігури, високого зросту – СГ; високі, худорляві, гнучкі – ХГ);
- 6) висока конкуренція на світовій арені;
- 7) прискорення процесу підготовки;
- 8) збільшення кількості змагань;
- 9) суттєва зміна правил змагань.

Основним інструментом керування підготовкою гімнасток були та залишаються правила змагань ФІЖ. Їх розробляє чоловічий і жіночий технічний комітет. Виходячи з аналізу попередніх правил змагань, робиться висновок про подальше ускладнення змагальних вправ, підвищення якості їх

виконання, створення нових оригінальних елементів, а також створення індивідуального стилю виконання, підвищення артистизму і віртуозності.

3. Особливості підготовки гімнасток. Відмінності у підготовці гімнастів і гімнасток

На сучасному етапі розвитку гімнастики відбувається зростання ролі СФП, яка є дуже спеціалізованою у різних видах гімнастики й пов'язана з технічною підготовкою. На сучасному етапі скоріше можна говорити не про окремі види підготовки, а про інтегральну підготовку гімнасток, куда включають фізичну, технічну, психологічну, тактичну та теоретичну підготовку. В свою чергу ТП підрозділяється на хореографічну, підготовку на видах багатоборства, обертальну, стрибкову, акробатичну, естетичну.

Підготовка у жіночій гімнастиці має свої відмінності. Менталітет тренерів жіночої та чоловічої збірної дуже відрізняється. У жіночій збірній команді більше конфліктів.

В СГ – головною відмінністю є кількість приладів. У жінок 4 прилада, три з яких є стрибковими, у чоловіків – 6 приладів, і тільки 2 стрибкових. (при цьому вони більш різнопланові, і мають мало спільних рис: кінь і кільця, наприклад).

Кваліфіковані гімнастки тренуються не менш, а іноді навіть більше від чоловіків, виконуючи більші навантаження за обсягом та інтенсивністю. У жінок менше часу на опанування елементами і композиціями, тому що їх шлях у гімнастиці набагато коротший від гімнастів (виняток – Чусовітіна).

В техніці виконання жіночих і чоловічих елементів СГ мало відмінностей (особливо бруси і перекладина). А ті що мають місце обумовлені конструкціями приладів, анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями. Чоловіча гімнастика більш атлетична, а жіноча – пластична, виразна.

Основна відмінність у підготовці жінок та чоловіків –гімнастів полягає у тому, що:

- гімнасткам треба частіше пояснювати завдання;
- вони частіше «гублять» добре засвоєні елементи та поєднання;
- потребують більш детальної інформації, більш деталізовані пояснення;
- такі пояснення мають бути більш емоційні (для гімнастів – логічні та лаконічні);
- інформація повинна подаватись маленькими порціями і частіше.