УДК 796. 015. 1 : 796. 41

ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК ВИЩИХ РОЗРЯДІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Костянтин ПЕТРЕНКО, Тарас ОСАДЦІВ, Олег БУБЕЛА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті розглядаються питання стосовно змісту та обсягу засобів спеціальної фізичної підготовки (СФП) гімнасток вищих розрядів у тренувальному процесі змагального періоду. На основі результатів педагогічних спостережень проаналізовано особливості та загальний час використання засобів СФП у змагальному періоді. Проведено порівняння змісту та обсягу вправ, що використовували гімнастки-кандидати до збірної команди Львівської області, з даними, рекомендованими Програмою для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ.

Ключові слова: засоби фізичної підготовки, змагальний період, фізичні якості, контрольні випробування.

Актуальність. Сучасна спортивна гімнастика відзначається надзвичайною складністю змагальних вправ, виконанням великих обсягів тренувальних навантажень. Її матеріал становить різноманітні відштовхування та рухи руками, ногами, тулубом; повороти та обертання в безопорних положеннях тіла; статичні пози та повільні переміщення, що вимагають від спортсменок максимальних силових зусиль і адекватної рухливості в суглобах. Оволодіння цим матеріалом потребує пошуку нових ефективних засобів, методів і організаційних форм СФП спортсменок.

Відомо, що найважливіші завдання стосовно СФП гімнасток вирішуються в підготовчому періоді, тривалість якого у спортсменок вищих розрядів (кандидати у майстри спорту і майстри спорту) становить близько двох місяців [3]. У цей період (у гімнасток він традиційно припадає на вересень і жовтень) тренувальна діяльність спортсменок вищих розрядів і тренерів спрямована на поліпшення стану загальної і спеціальної фізичної підготовленості, вивчення нових елементів і з'єднань, удосконалення техніки виконання окремих частин і змагальних композицій у цілому тощо. У змагальному періоді, який за календарем триває близько восьми місяців, тренувальна робота спрямована переважно на утримання досягнутого раніше рівня СФП, закріплення техніки елементів, з'єднань та цілісних композицій у змагальних умовах. Одночасно з цим у змагальному періоді продовжується робота над подальшім навчанням нових складних елементів та з'єднань. Вирішення згаданих питань значною мірою залежить від правильного вибору та раціонального розподілу засобів СФП у тренувальному процесі.

Мета – удосконалення тренувального процесу гімнасток вищих розрядів у змагальному періоді.

Об'єкт дослідження: СФП гімнасток вищих розрядів.

Предмет дослідження: засоби СФП гімнасток вищих розрядів у змагальному періоді.

Завдання:

1. Проаналізувати зміст та особливості використання засобів СФП у тренувальному процесі гімнасток вищих розрядів на різних етапах змагального періоду.
2. Визначити особливості тренувальної роботи з СФП гімнасток у змагальному періоді.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [1,2,4] і результати проведених педагогічних спостережень за 12 спортсменками, що виступають за програмою кандидатів у майстри спорту і майстрів спорту показали, що на першому етапі (спеціальної підготовки) змагального періоду (5-6 тижнів) переважно вирішуються питання набуття спортсменками відповідного рівня спеціальної витривалості, стабільності й надійності при виконанні значної кількості комбінацій у цілому, відпрацювання

© Петренко К., Осадців Т., Бубела О., 2011

елементів техніки найскладніших вправ і доведення їх до досконалості, а також моделювання змагальної діяльності. У цей час гімнастки практично не використовують вправ ЗФП, а завдання СФП спрямоване переважно на забезпечення техніки виконання складних елементів довільних програм на різних видах багатоборства. У процесі змагального етапу підготовки гімнастки виконують на тренуваннях значну кількість елементів СФП, які є складовою частиною силових і швидкісно-силових вправ змагальних композицій. Саме тому завдання СФП на цьому етапі вирішувалися паралельно із завданнями технічної підготовки спортсменок, які спрямовані на надійне та бездоганне виконання цілісних композицій довільних програм на приладах гімнастичного багатоборства. Порівняно з підготовчим періодом у змагальному спостерігався суттєвий перерозподіл обсягу вправ СФП із заключної частини заняття в основну. Пояснення цьому ми бачимо в тому, що на цьому етапі підготовки гімнасток першочергове значення надається роботі, спрямованій на удосконалення технічної майстерності виконання цілісних змагальних композицій, до складу яких належать вправи силового і швидкісно-силового характеру. Загалом, упродовж етапу змагального періоду на СФП гімнастки відводили щотижня 3,8 ± 1,1 години, що становило 9,6% тренувального часу. Слід відзначити, що у складі вправ СФП на цьому етапі змагального періоду була значна частина рухів, як спортсменки виконували у другій частині підготовчого періоду. Гімнастки виконували вправи для рук і плечового поясу (згинання та розгинання рук у середньому темпі з різних висів і упорів; колові рухи з гантелями й набивним м’ячем вагою 2 кг; кидки набивного м’яча на дальність; вправи з гумовим амортизатором у повільному й середньому темпі). Увага приділялася лазінню по линві (4 м) без допомоги ніг з урахуванням часу, виконанню стійок на руках на різній опорі, стрибкам в упорі лежачи і в стійці на руках. Як вправи СФП для м'язів спини й черевного пресу використовувалися нахили, повороти та колові оберти тулуба з набивним м’ячем і гантелями вагою 2 кг; піднімання ніг вище за рівень голови з вису спиною на гімнастичній стінці; нахил назад із положення лежачи, набивний м’яч (1 кг) за головою; те саме, але лежачи вздовж на гімнастичному коні; кола прямим тілом у висі на нижній жердині; високий кут на низькій колоді; стійки силою зігнувшись з прямими руками; горизонтальний вис попереду ноги нарізно на нижній жердині; горизонтальний вис позаду на нижній жердині; з упору махом назад стійка на нижній жердині. Для розвитку гнучкості і швидкісно-силових можливостей ніг гімнастки використовували пробігання на швидкість 10 – 15 м відрізків; стрибки зі скакалкою; стрибки з місця в довжину і висоту (з махом руками і без); стрибки в довжину з розбігу (у поролонову яму); серії стрибків на батуті; шпагати на підлозі (поперек і вздовж). У тренувальному процесі гімнасток використовувалися також вправи для усього тіла: з упору лежачи – поштовхом ногами, згинаючись і розгинаючись, упор стоячи зігнувшись; із сіду ноги нарізно – спираючись на руки попереду, встати не згинаючи ноги; з упору лежачи – перемах ноги нарізно в упор лежачи позаду; зі шпагату – спираючись на руки, упор стоячи зігнувшись; з вису стоячи позаду на гімнастичній стінці – силою перейти у вис прогнутим тілом; з вису спиною на гімнастичній стінці піднімання ніг із затиснутим стопами набивним м’ячем вагою 1 кг; вправи на відчуття правильної постави біля дзеркала тощо.

Особливістю використання вправ СФП було те, що всі вони виконувалися в наближеному до максимального темпі. Елементи СФП поступово наближуються до специфічної роботи на окремих видах гімнастичного багатоборства. Так, переважна більшість із них спрямована не тільки на розвиток здібностей виконувати певний тип силової і швидкісно-силової гімнастичної вправи на приладі, але й удосконалювати функцію рівноваги і здібності до обертальних рухів в умовах обмеженого простору, вузької опори, підвищеної висоти.

Порівнюючи характер вправ, що виконують чоловіки й жінки на приладах гімнастичного багатоборства, незважаючи на їх кількісну різницю, цілком очевидним є згладження відмінностей елементів, які виконуються на різних видах. Так, наприклад, на килимі й у стрибках через коня гімнасти і гімнастки виконують практично однакові за складністю вправи. На жіночі бруси перенесені великі оберти й деякі інші елементи типу перельотів із чоловічої гімнастики. На колоді, крім акробатичних стрибків, жінки додають “чоловічі” елементи: стійка на одній руці, високий кут, горизонтальний упор.

Така суттєва однотипність вправ сприяла тому, що тренери не помічають суттєвої різниці в організації навчально-тренувального процесу в цілому і, зокрема, у змісті й спрямованості фізичної підготовки гімнастів і гімнасток.

Загальна кількість вправ СФП, що виконувались спортсменки в першій частині змагального періоду порівняно із заключною частиною підготовчого періоду, зменшилася на 19%. Кількість елементів силового та швидкісно-силового характеру в цей період збільшилася на 12% за рахунок їх виконання в процесі роботи над удосконаленням техніки змагальних композицій на приладах гімнастичного багатоборства.

Через кожні чотири тижні тренувальної роботи серед гімнасток проводилися змагання з СФП, програма яких передбачала біг на 20 м із високого старту (на час); лазіння на час по линві (3 м); стрибок у довжину з місця; стійка силою зігнувшись прямими руками (к-сть разів); підйом розгином – відмах у стійку на нижній жердині (к-сть разів); піднімання ніг з кута у висі спиною до місця хвату (к-сть разів); стійка на руках на підлозі (на час); наскоки на куб (на час); вправи на гнучкість. В окремих випадках до наведених вправ у програму випробувань з СФП уводилися й інші елементи: горизонтальне утримування тулуба в упорі (руки на одній гімнастичній лаві, ноги на інший); в упорі лежачи, ноги на гімнастичній лаві, поштовхом руками оплески; горизонтальний вис спереду; пересування в упорі лежачи без допомоги ніг за рахунок одночасного відштовхування руками від підлоги; горизонтальний вис позаду; з упору ноги нарізно на низький колоді стійка силою ноги нарізно та повернення у вихідне положення;

зі стійки на голові з опорою ногами на стінку, розгинання та згинання рук (5 разів) на час; колові рухи тулубом у висі на верхній жердині; зі шпагату – упор стоячи зігнувшись; з упору лежачи перемах ноги нарізно в упор лежачи позаду; з вису позаду перехід у вис прогнувшись; з упору лежачи, згинаючись та розгинаючись, упор стоячи зігнувшись; з положення лежачи на спині – сид зігнувшись (10 р.) на час.

Слід зазначити, що в день проведення змагань із СФП робота над удосконаленням техніки виконання окремих елементів, з'єднань та цілих композицій на приладах гімнастичного багатоборства не проводилася. Після завершення програми змагань зі СФП гімнастки, як правило, продовжували удосконалювати свої фізичні якості за рахунок використання силових, швидкісно-силових вправ і вправ на утримання рівноваги, що входять до змісту їх довільних композицій. Загалом, у день змагань зі СФП на цю роботу відводилося близько 35% тренувального часу.

Спостереження за тренувальним процесом гімнасток вищих розрядів виявили, що змагання зі СФП проводяться не пізніше ніж за три-чотири тижні до початку змагань за довільними композиціями.

На початку другого етапу (спеціалізованого) змагального періоду порівняно зі змагальним етапом спостерігалося збільшення загального часу на використання вправ СФП в середньому на 6%, що дорівнювало 4,1 ± 1,7 год на тиждень. Таке збільшення кількісних показників СФП стало можливим за рахунок незначного зменшення обсягів тренувальної роботи з технічної підготовки, яка на цьому етапі головним чином була спрямована на усунення недоліків техніки виконання окремих елементів довільної програми на приладах гімнастичного багатоборства. Зміст вправ СФП та інтенсивність їх виконання на зазначених етапах практично не відрізнялися. Характерною особливістю роботи гімнасток зі СФП на спеціалізованому етапі змагального періоду було виконання спортсменками 1 – 2 рази на тиждень спеціальних комплексів вправ наприкінці підготовчої або на початку основної частини тренувального заняття. Ці комплекси, як правило, були спрямовані на поліпшення техніки виконання силових та швидкісно-силових вправ, що належать до складу довільних змагальних композицій гімнасток на приладах гімнастичного багатоборства. Використання тренерами та гімнастками спеціальних комплексів вправ СФП в кінці підготовчої або на початку основної частини тренувального заняття пояснюється фактом позитивного їх впливу як на рівень фізичної підготов-

леності спортсменок, так і технічної досконалості виконання складних силових та швидкісно-силових елементів на гімнастичних приладах.

Порівняння кількості засобів СФП, що використовували спортсменки-кандидати до збірної команди області зі спортивної гімнастики, з рекомендованими Програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і шкіл вищої спортивної майстерності засобами [4], виявило суттєві розбіжності. Так, в арсеналі використаних гімнастками засобів СФП було менше ніж 50% вправ, що рекомендовані Програмою і висвітлені у спеціальній науково-методичній літературі.

Проведені дослідження дали можливість унести корективи в навчально-тренувальний процес гімнасток старших розрядів відповідно до вимог чинної Програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і шкіл вищої спортивної майстерності.

Висновки.

1. Результати проведених педагогічних спостережень за тренувальним процесом гімнасток вищих розрядів, що є кандидатами до складу збірної команди Львівської області, дали можливість отримати інформацію про специфічні особливості та зміст засобів СФП у змагальному періоді.
2. На роботу з використання гімнастками засобів СФП у тренувальному процесі на змагальному етапі відводилось щотижня 3,8 ± 1,1 години, що становило 9,6% загального тренувального часу, на спеціальному етапі, відповідно, 4,1 ± 1,7 години і 10,2%. Порівняно з другим етапом підготовчого періоду загальна кількість вправ СФП у змагальному періоді зменшилася в середньому на 19%.
3. У день змагань зі СФП гімнастками додатково на роботу з удосконалення силових, швидкісно-силових здібностей та гнучкості відводилось до 35% загального тренувального часу.
4. Аналіз використаних гімнастками у тренувальному процесі вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей показав, що спортсменки задіювали близько 50% засобів СФП, що рекомендовані Програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву і шкіл вищої спортивної майстерності і висвітлені у спеціальній науково-методичній літературі.

У подальшій роботі передбачається розробити програму СФП для гімнасток вищих розрядів, що буде використовуватись спортсменками у змагальному періоді.

Список літератури

1. *Смолевский В. М.* Спортивная гимнастика. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 463 с.
2. Гимнастика / под редакцией М. Л. Журавина. – М. : Академия, 2001. – 448 с.
3. *Петренко К. Г.* Осадців Т. П. Засоби спеціальної фізичної підготовки гімнасток вищих розрядів у підготовчому періоді тренувального циклу // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 396.
4. Спортивна гімнастика : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К., 2003. – 140 с.

СРЕДСТВА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Константин ПЕТРЕНКО, Тарас ОСАДЦИВ, Олег БУБЕЛА

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы содержания и объема средств специальной физической подготовки (СФП) гимнасток высших разрядов в тренировочном процес-

се соревновательного периода. На основе результатов педагогических наблюдений проанализированы специфические особенности и общее время использования средств СФП на соревновательном и специализированном этапах соревновательного периода. Проведено сравнение содержания и объема упражнений, которые использовались гимнастками-кандидатами в сборную команду Львовской области с данными, рекомендованными Программой для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ.

Ключевые слова: средства физической подготовки, соревновательный период, физические качества, контрольные испытания.

MEANS OF SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF TOP GYMNASTS DURING COMPETITION PERIOD

Kostyantin PETRENKO, Taras OSADCIV, Oleg BUBELA

Lviv State University of Physical Culture

Annotation. Top Gymnasts special physical preparation (SPhP) means, they content and volume during competition period have been studied in the research. Some specific peculiarities and total time period of SPhP using during competition period were analysed on the basis of pedagogical observation. We compared content and volume of exercises performed by women-gymnasts – selected to united team of Lviv region with those which recomended by Program of different sport schools.

Key words : means of physical preparation, competition period, physical qualities, tests.