ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра гімнастики

Бубела О.Ю.

ОБ'ЄКТИВНІ УМОВИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ГІМНАСТИЦІ

Лекція з навчальної дисципліни

«ТЕОРІЯ і МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ»

Для студентів 017 Фізична культура і спорт

"Затверджено"
на засіданні кафедри гімнастики
Протокол № _____2018 р.
Зав. каф., доцент _____Бубела О.Ю.

ПЛАН

1.Гімнастичні вправи як штучні програмні дії.

2.Загальні поняття про об’єктивні умови діяльності.

3.Особливості діяльності в гімнастиці.

4.Фізичні і психічні якості в гімнастиці.

1. Гімнастичні вправи як штучні програмні дії.

В сучасній гімнастиці існує безліч різноманітних вправ,які відрізняються за формою руху,технікою виконання,складністю,умовами виконання(вид приладу,предмету і т.п.) Але всі вони, не дивлячись на різноманітність підлягають об’єктивно існуючим законам біомеханіки. (Приклад: не дивлячись на безліч форм стрибків,всі вони згідно законам біомеханіки починаються відштовхуванням, мають фазу польоту і закінчуються приземленням).

Характерною ознакою всіх форм гімнастичних рухів є визначеність структури (форми) самого руху разом з практичною повною відсутністю в них природних рухів,які обумовлені історією розвитку людини. Якщо не рахувати невеликою кількості елементів бігу,ходи і стрибків,всі гімнастичні рухи-є штучно вигаданими рухами.

При цьому, навіть та невелика кількість існуючих природних рухів(біг,хода,стрибки), набувають в гімнастиці особливого способу виконання (прилад). Або виконуються в штучних умовах створених в гімнастиці (прилад: опорний стрибок-розбіг,колода-хода,стрибки,степ-хода).

Таким чином,моторика гімнаста базується на резервних можливостях людини(не закладених природою, не використовуються в повсякденному житті),але які є предметом вдосконалення в спорті і фізичному вихованні.

2.Обєктивні умови діяльності в гімнастиці.

Кожну рухову дію в гімнастиці,незалежно від її складності можна розглядати як певний ланцюг рухів,кожна ланка якого підпорядкована законам біомеханіки.

Статичні елементи (рівноваги,стійки) –підпорядковані об’єктивно існуючим законам статики і стійкості тіл. При цьому вид рівноваги

обумовлений цілою низкою чинників: площиною опори,висотою ЦМТ,розташуванням проекції ЦМТ в межах площини опори.

Переміщення гімнаста в просторі підлягають законам кінематики(траєкторія переміщення,вісь обертання,вісь обертання,додавання швидкостей переміщення)

При цьому на тіло гімнаста,який виконує вправи,діють різноманітні сили(динаміка гімнастичних вправ).Незалежно від нього самого,тіло гімнаста набуває певної траєкторії,відривається від опори і приземляється у визначеній точці.

Завдяки знанням біомеханічних законів,тренер може визначити раціональну техніку виконання елемента(коли згрупуватись,коли "розкрити" групування,коли почати рух головою,як тримати спину)

Тобто рухи гімнаста не відбуваються стихійно,а основі кожного руху лежать біомеханічні,об'єктивні закономірності.

3.Особливості діяльності в гімнастиці.

Предметом суддівської оцінки як в спортивних так і масових видах гімнастики є не кінцевий результат виконання(м,сек,кг),а весь процес виконання вправи. Тобто В.П.- вправа - К.П.,яка вже наперед відома спортсмену,вивчена і відпрацьована,не залежить від дій суперника(як у видах,де існує взаємодія з суперником).Тобто гімнастична вправа має наперед заданий програмний характер. В ньому оцінюється якість,точність,складність і артистизм виконання.

Характерною ознакою гімнастичної вправи є висока складність рухової дії за координацією. При цьому,слід повторити,що ця складно координованість рухової дії проявляється в штучно вигаданих рухах, часто в умовах безопорних обертів або в умовах опори руками,на обмеженій площині опори і на висоті.

Таким чином сукупність цих характерних ознак визначає сутність гімнастики як виду спорту і разом з тими,хто займається певні рухові завдання.

Гімнастичні рухи існують в таких формах :

- утримання статичних поз(рівновага,стійка на руках,хрест на кільцях);
- зміна пози в умовах близьких до статики(перехід з однієї рівноваги в іншу,опорні повороти,силові переходи на кільцях,парно-групові акробатичні вправи);
- обертання навколо опори(великі оберти на перекладині,підйом переворотом);
- безопорні обертання (акробатичні вправи,зіскоки сальтом);
- зміна положень на опорі і переміщення відносно неї(вільні вправи,стрибки,танцювальна і спортивна аеробіка-композиція)

4.Фізичні і психічні якості в гімнастиці.

Під час навчально-тренувальних занять і в процесі участі у змаганнях гімнасти і акробати набувають цілий ряд навичок і якостей,сукупність яких і відображає специфіку гімнастики як виду спорту.

Процес набуття таких навичок і якостей зв’язують з поняттям підготовка гімнаста.

Підготовка гімнаста-поняття багатогранне,вона розподіляється на декілька аспектів,які пов’язані між собою.

Автори в спеціальній літературі виділяють три основних компоненти підготовки; технічна,фізична і психологічна підготовка. Крім того визначаються ще дуже важливі компоненти особливо у гімнастів старших розрядів)- це теоретична,тактична і інтелектуальна підготовка.

Під технічною підготовкою в гімнастиці – розуміють:

1) сукупність необхідних рухових навичок,

2) процес набуття їх,

3) процес набуття супутніх якостей (пояснення,приклад)

Під фізичною підготовкою розуміють – процес виховання фізичних якостей,необхідних для успішного оволодіння гімнастичними вправами.

Для оволодіння сучасною технікою гімнастичних вправ необхідно мати високий рівень розвитку:сили,швидкості,витривалості,гнучкості і спритності.

В кожному виді гімнастики,в кожному виді багатоборства – значущість до рівня розвитку визначених фізичних якостей не така сама(приклад),але в цілому всі якості гімнаста повинні бути на належному рівні.

Якщо в сучасній **художній гімнастиці** для досягнення високого результату провідними фізичними якостями фахівці вважають гнучкість і спритність(переважно ручну спритність,вестибулярну стійкість і вміння диференціювати основні параметри рухів),то в **спортивній гімнастиці –** на перше місце фахівці ставлять силові якості,а потім в залежності від виду багатоборства – спритність(рівновага,вестибулярна стійкість,спеціальна витривалість і гнучкість)

В **танцювальній аеробіці** – важливі оптимальний розвиток сили і гнучкості,спеціальної витривалості.

В **спортивній аеробіці** – різновиди сили,активна гнучкість,координація,витривалість,швидкість.

Акробатика – всі прояви спритності,сила,гнучкість. При чому значимість видів силових якостей визначаються видами акробатики(пояснити).

Психологічна підготовка – виховання морально - вольових якостей спортсмена.

Розвиток вольових якостей відіграє велику роль у вихованні особистості,особливо в зв’язку з омолодженням гімнастики.

Для гімнастики в порядку значущості виділяють такі вольові якості: цілеспрямованість,витримка,сміливість,рішучість,настирливість і впертість,самостійність та ініціативність. В основі виховання вольових якостей лежить постійне долання перешкод як об’єктивного, так і суб’єктивного характеру(приклад)

Розвиток психічних якостей відбувається як в умовах тренувань,так і в умовах змагань.