

3. Терещенко В.І. Фізична підготовка студентів засобами легкої атлетики: навч. пос. / В.І. Терещенко, О.В. Терещенко. – Ірпінь: Видавництво НУДПСУ, 2012. – 316с.
4. Belko A.Z. (1987). Vitamins and exercise – an update/ *Medicine and Science in Sports and Exercise*? 19? S191 – S196/
5. Costill D.I. (1977). Sweating: Its composition and effect of body fluids. *Annals of the New York Academy of Science*, 301, 160-174.
6. Horstman D.H. (1972). Nutrition. In W.P. Morgan (Ed.), *Ergogenic aids and muscular performance* (pp. 343 – 365) New York: Academic Press.
7. Weight L.M., Noakes T.D., Labadarios D., Ciraves J., Jacobs O., Berman P.A. (1988). Vitamin and mineral status of trained athletes including the effects of supplementation. *American Journal of Clinical Nutrition*, 47, 186 – 191.

Терещенко В.І., Стешиц А.В.
Український гуманітарний інститут

РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ГІМНАСТА

Розвиток і виховання основних фізичних якостей – одна з найголовніших частин підготовки гімнаста. Загальна і спеціальна фізична підготовка спрямовані на підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем спортсмена.

Ключові слова: загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, тренування, загальна витривалість, спеціальна витривалість.

Развитие и воспитание основных физических качеств одна из главных частей подготовки гимнаста. Общая и специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных способностей всех органов и систем спортсмена.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, тренировка, общая выносливость, специальная выносливость.

Development and training of basic physical properties and their components - one of the most important parts of training gymnasts. With regular physical exercise, which is the ultimate training gymnasts improve technique, tactics, physical and volitional qualities.

Training athlete - a set of interrelated physical, technical, tactical, volitional, and other types of training. And rightly job training athletes is solved using a variety of measures, including training in basic sports exercises - an important but not the only tool.

To build a sports training should carefully consider the different types of training an athlete to see the weak side and sent it to act on them. Training in motor sports training, the development of motor skills: strength of speed, endurance, flexibility, coordination abilities. It is divided into general and special physical preparation.

General physical training (PFD) is aimed at overall development and strengthen the body gymnast, enhancing the functionality of all organs and systems, development of motor muscles, improve coordination skills, increased to the desired level of strength, speed, stamina, agility, flexibility, correct defects physique and posture . To solve these problems using a variety of exercises with the peculiarities and demands specialization.

Physical training (CFP) gymnasts must consist of exercises may be more similar in amplitude movements, the nature and size of muscle effort, load on the cardiovascular and respiratory systems, to mental stress, etc. with an element or part of the chosen sport.

This position put forward by NG Ozolin and named it "principle prykladnosti" received further scientific study in many studies.

Key words: the general physical preparation, special physical preparation, training, the general endurance, special endurance.

Актуальність: Розвиток і виховання основних фізичних якостей, їхніх компонентів – одна із найголовніших частин підготовки гімнастів. За допомогою систематичного виконання фізичних вправ, що є основним засобом підготовки, гімнасти удосконалюють техніку, тактику, фізичні і вольові якості. Підготовка спортсмена – це взаємозв'язаний комплекс фізичної, технічної, тактичної, вольової та інших видів підготовки. Й не даремно завдання підготовки спортсменів зараз вирішується за допомогою цілого ряду заходів, серед яких тренування в основній спортивній вправі – важливий, але далеко не єдиний засіб.

Мета роботи: побудова моделей видів спортивної підготовки як засобів розвитку спеціальних фізичних якостей гімнаста.

Виклад основного матеріалу. Для побудови спортивного тренування необхідно оцінити рівень різних видів підготовки спортсмена, побачити слабкі її сторони й направлено діяти на них. Рухова підготовка у спортивному тренуванні направлена на розвиток рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей. Вона поділяється на загальну фізичну та спеціальну фізичну стадії підготовки. Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на загальний розвиток і зміцнення організму гімнаста підвищення функціональних можливостей всіх органів і систем, розвиток рухової мускулатури, поліпшення координаційної здатності, збільшення до необхідного рівня сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, виправлення дефектів статури і постави. Для вирішення цих задач застосовують різноманітні фізичні вправи з урахуванням особливостей і вимог спеціалізації (1,3).

Спеціальна фізична підготовка (СФП) гімнастів повинна складатися з вправ, можливо більш схожих по амплітуді рухів, характеру і величині м'язових зусиль, навантаженню на серцево-судинну та дихальну системи, по психічних напругах і т.п. з елементом, чи частиною обраного виду спорту. Це положення висунуте Н.Г. Озоліним і назване ним «принципом прикладності», одержало надалі наукове обґрунтування в багатьох дослідженнях

Для загальної фізичної підготовки у більшій мірі використовуються вправи, що роблять загальний вплив, а для спеціальної фізичної підготовки – строго спрямовані. Однак і в загальній фізичній підготовці також застосовують точно спрямовані вправи для усунення окремих недоліків у фізичному розвитку, дефектів статури, постави і т.п. (2,4).

З віком і ростом майстерності кількість вправ загальної фізичної підготовки зменшують і підбирають такі, котрі більше сприяють спеціалізації. Це загальна принципова лінія. Обсяг вправ загальної фізичної підготовки в системі тренування спортсмена значною мірою визначається рівнями компонентів його підготовленості. Якщо у спортсмена недостатньо розвита сила визначених груп м'язів, мала рухливість у суглобах чи недостатня працездатність серцево-судинної і дихальної систем, то використовують відповідні засоби загальної фізичної підготовки.

Разом з ростом спортивної майстерності засоби загальної фізичної підготовки усе більше направляється на підтримку, а в ряді випадків і на зміцнення компонентів загальної фізичної підготовленості. Серед них є компоненти, загальні для всіх гімнастів. Це насамперед працездатність серцево-судинної і дихальної систем, процеси обміну і виділення. Для підвищення функціональних можливостей цих систем широко застосовують тривалий біг, кроси, ходьбу на лижах. Підвищення загальних функціональних можливостей організму дозволяє збільшити обсяг спеціального тренування, поліпшити відбудовані здібності. Можна вказати на обов'язкові для всіх жінок вправи на зміцнення м'язів черевного пресу і внутрішньотазової мускулатури.

У деяких випадках виникає необхідність у вправах профілактичного та коригуючого характерів. Це відноситься і до еластичних властивостей м'язів.

Велике значення мають вправи загальної фізичної підготовки, застосовані для підвищення функціональних можливостей стосовно спортивної спеціалізації.

Важливо пам'ятати, що ряд вправ загальної фізичної підготовки та інші види спорту використовують також на розвантажувальному етапі тренування, коли потрібно дати м'язам роботу, нервній системі – відпочинок, а крім того, для активного відпочинку (наприклад, повільний біг у лісі після великого тренувального навантаження напередодні). Застосовуючи різноманітні вправи й інші види спорту загальної фізичної підготовки, тренер повинний точно знати, для рішення яких конкретних задач він використовує ці вправи. Непродуманий вибір вправ фізичної підготовки може дати негативний ефект.

Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів: технічної, тактичної, психофізичної. Набутий функціональний потенціал у процесі загальної фізичної підготовки є необхідною передумовою для успішного вдосконалення у спорті.

Розвиток рухових якостей відповідних до вимог обумовлених специфікою виду спорту, ведеться за допомогою спеціальної фізичної підготовки. Будь-яка діяльність спортсмена певного рівня розвитку фізичних якостей. Чим кращий їх розвиток, тим більш економічні й енергетично раціональні дії спортсмена (3,6).

Більшості гімнастів потрібна сила, що виявляється в найкоротший час. Будь-який прояв сили м'язів створюється нервовими імпульсами, що йдуть від нервових клітин рухової зони кори головного мозку через рухові нервові клітини спинного мозку до м'язів. Розвиток здатності до прояву сили м'язів обумовлено поліпшенням нервово-м'язової координації, вихованням умінь створювати великі вольові зусилля, збільшення м'язової маси. Визначну роль у цьому відіграє посилення кровообігу у м'язах, поліпшення процесу обміну, збільшення запасів енергетичних речовин і т.д.

Сила – здатність людини переборювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Це одне з найважливіших фізичних якостей. Розрізняють силу загальну і спеціальну, абсолютну і відносну.

Загальна сила характеризується різнобічним розвитком мускулатури, підвищеною здатністю до прояву сили в різних режимах, різноманітних рухах.

Спеціальна сила характеризується дуже високою здатністю спортсмена виявляти силу м'язів у режимах і рівнях стосовно виду спеціалізації.

Абсолютна сила – це прояв максимальної сили (динамічної чи статичної), тобто сумарної сили найважливіших м'язових груп.

У тренуванні більшості гімнастів постійно застосовуються вправи для розвитку сили. Для удосконалення нервово-м'язової координації в руках, що вимагають великої сили, використовують вправи зі змінною величиною зусиль, а для поліпшення умінь виявляти значну м'язову силу – методи великих і максимальних зусиль.

До найбільш характерних засобів розвитку сили відносяться вправи з обтяженнями (різними снарядами), виконувані в динамічному й ізометричному режимах; вправи, зв'язані з подоланням ваги власного тіла; вправи з партнером (парні вправи).

Не слід забувати, що спеціальні силові вправи грають тільки допоміжну роль, хоча в загальному обсязі тренувального навантаження їм може приділятися значне місце (до 25-50%).

Спеціальну силу розвивають за допомогою вправ, по характеру і структурі можливо більш подібних з обраним видом гімнастичних вправ (2,7).

Застосовуючи вправи з обтяженням, необхідно дотримуватися наступних методичних правил:

1. Поступово переходити від малих обтяжень до великого.
2. Визначити кількість повторень у залежності від ваги обтяження: чим менше вага обтяження, тим більше кількість повторень.
3. Чергувати виконання вправ повільне зі швидким.
4. Чергувати виконання вправ з різним режимом роботи м'язів (динамічним, статичним, ізометричним).
5. Після виконання вправ з обтяженням включати вправи на розслаблення і гнучкість.

Для розвитку загальної сили використовують різноманітні по координації і зусиллям вправи. Загальна сила

розвивається за допомогою багатьох вправ, починаючи від елементарних і кінчаючи цілісним видом. Найбільше значення мають вправи з обтяженням (гантелі від 2.5 кг, мішок з піском до 10-15 кг, набивні м'ячі 2-5 кг, пояс 5-6 кг, жилет 5-8 кг, гіри 16 і 32 кг, штанга, важкий камінь і т.д.), а також у подоланні власної ваги (стрибки, присідання, багатоскоки, підтягування і т.п.) і з опором партнера (опір, боротьба і т.д.). Крім того, використовують різні тренажери і пристрої (маятникові, гойдалкові, відцентрові, пружинні, ударні й ін.)

Важливо в більшій мірі застосовувати такі вправи, у яких прояв м'язової сили відбувається при зустрічній протидії нерухомої й опори, що рухається, і маси тіла (стрибки в глибину з миттєвим наступним відштовхуванням, відштовхування на маятниковому тренажері й ін.)

Вправи для розвитку сили застосовують більше в підготовчому періоді тренування і менше в загальному.

Однак у змагальному періоді залишається досить спеціальних вправ силового характеру (часто потребуючих максимальних зусиль) не тільки для підтримки досягнутого рівня розвитку сили, але в ряді випадків і для підвищення його.

Основні вправи для розвитку сили, що вимагають великих напруг, включають у тренувальні заняття 3 рази на тиждень, а вправи з меншим навантаженням – у кожне заняття. Крім того, окремі вправи для розвитку сили варто виконувати щодня вдома.

Зростає сила окремих м'язових груп може бути реалізована тільки на основі високо координаційної нервово-м'язової діяльності, найбільше ефективно удосконалюється при виконанні цілісного рухового акту. Тому вправи для розвитку сили в тижневому циклі повинні сполучатися з повторним виконанням цілісного рухового акту без обтяжень.

Витривалість теж необхідна всім гімнастам як в умовах змагання, так і при виконанні великого обсягу тренувальної роботи. Розрізняють витривалість загальну і спеціальну. Перша є частиною загальної фізичної підготовленості спортсмена, друга – частиною спеціальної підготовленості.

Загальна витривалість здобувається за допомогою майже усіх фізичних вправ, що включаються і тренування, у тому числі і спеціальну. Найкращий спосіб досягнення загальної витривалості – тривалий біг помірної інтенсивності, а також ходьба на лижах. Під час такої роботи в значній мірі змінюються органи і системи, поліпшується їхня працездатність, особливо серцево-судинної і дихальної систем. Бігова підготовка зміцнює мускулатуру і сухожильно-зв'язувальний апарат.

Загальна витривалість значною мірою обумовлюючи загальну працездатність організму гімнастів і високий рівень їхнього здоров'я, є основою для придбання спеціальної підготовленості, в тому числі спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість визначається специфічною підготовленістю всіх органів і систем спортсмена, дуже високим рівнем його фізіологічних і психічних можливостей стосовно гімнаста. Особливе значення має здатність спортсмена продовжувати роботу при утомі за рахунок прояву вольових якостей. Спеціальна витривалість обумовлена також раціональністю техніки і тактики.

Тільки дуже велика кількість повторень, у тому числі і стосовно до змагальних умов для поліпшення техніки і фізичних якостей, може дати відмінну спеціальну витривалість (4).

Методи розвитку спеціальної витривалості різноманітні, їх легко пристосувати до тренування різного рівня в різних зовнішніх умовах.

У розвитку спеціальної витривалості гімнастів значну роль відіграє поліпшення можливостей організму тривалий час підтримувати на високому рівні рівновагу між кисневим запитом і його споживанням, боротися з наступаючим стомленням при поступово виникаючій кисневій заборгованості, що збільшується. Отже, методика підготовки повинна побудована так, що пред'являти виставити вимоги до організму, підвищувати функціональні можливості дихальної та серцево-судинної систем, домагатися збереження відносно «стійкого стану» і при вищому кисневому запиті, удосконалювати анаеробні механізми, змінювати вольові якості.

Ефективніше розвивати витривалість послідовно, по етапах – спочатку загальну, потім спеціальну. В даний час розрізняють 3-4 таких етапи. Наприклад, весь перехідний період і початок підготовчого приходиться на розвиток загальної витривалості (2-3 місяці), потім настає етап утворення спеціального «фундаменту» (3 місяці), тобто етап щоденного тренування з помірною (і трохи вище) інтенсивністю, але з великим обсягом. Після цього впливає етап (1-1,5 місяця) роботи з підвищеною інтенсивністю, у тому числі за рахунок силового і швидкісного компонента (наприклад, біг у гору і з гори), і, нарешті, етап спеціального тренування й участі в змаганнях (3-5 місяців).

В останні роки намітилася тенденція до збільшення етапу спеціального фундаменту до 6 місяців. У цьому випадку змагальний етап коротший. Для цього послідовно сполучають роботу різної інтенсивності і одному дні, в одному мікроциклі, на одному етапі.

Спритність потрібна при зневацька виникаючій руховій задачі, що вимагає швидкості орієнтування і невідкладного виконання.

Спритність має найбільше тісний зв'язок з такими якостями, як сила, швидкість і гнучкість, а також з вольовими якостями спортсмена. Особливо цей зв'язок виявляється в процесі навчання рухам (2,3,5).

Основний напрямок у розвитку спритності- це оволодіння новими різноманітними руховими навичками й уміннями. Це приводить до збільшення запасу рухових навичок і позитивно позначається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Звідси впливає методичне правило – чим більше вправ вміє виконувати спортсмен, тим легше і швидше він здатний навчитися новій вправі. При цьому якість спритності удосконалюється більш ефективно, коли процес навчання безупинний. Однак корисно пам'ятати, що в міру оволодіння технікою досліджуваної вправи вплив його на розвиток спритності зменшується. У зв'язку з цим потрібно періодично змінювати самі вправи чи умови їхнього виконання. З психологічної точки зору спритність залежить від повноцінності сприйняття власних рухів, від ініціативності і цілеспрямованості. Спритність у гімнаста звичайно розвивається й удосконалюється за допомогою змагальних і спеціально-підготовчих вправ.

При виконанні вправ, спрямованих на розвиток спритності, необхідні велика точність і чіткість м'язових відчуттів, підвищена роль рухового аналізатора. Усе це досить швидко викликає стомлення.

У процесі тренування й у змаганні багато зовнішніх впливів можуть порушити правильність техніки. Якщо у атлета розвита спритність, то він виправить чи продовжить рух і не погіршить спортивного результату. Для розвитку спритності корисні вправи, у яких спортсмен змушений виявляти спритність, виходячи зі зненацька сформованої ситуації швидкими ефективними рухами. Розвитку спритності сприяють спортивні ігри (баскетбол, хокей, ручний м'яч) і рухливі (наприклад, «Боротьба за м'яч»). Можна також використовувати гірськолижний спорт, прогулянки по пересіченій місцевості, стрибки на лижах. Дуже корисні для розвитку спритності акробатичні вправи, стрибки, бар'єрний біг, естафетний біг з подоланням перешкод, що крім спритності розвивають силу, швидкість, гнучкість і сміливість.

Висновки. Варіанти поетапного розвитку витривалості різні, але у всіх випадках повинний бути етап утворення спеціального фундаменту. Природно, що в підготовчому періоді повинні зважуватися і багато інших задач – розвиток сили і гнучкості, поліпшення швидкості рухів, оволодінню новими різноманітними руховими навичками й уміннями, виховання вольових якостей та ін.

Швидкісна робота й участь у змаганнях є засобом контролю за ходом тренування, поліпшення психологічної підготовленості, придбання досвіду удосконалювання техніки.

Перспективи подальшого дослідження. У зв'язку з отриманими даними є необхідність усупільнення наукових досліджень з практикою досвіду спеціалістів, які дозволяють отримати нові напрями в розвитку спеціальних фізичних якостей в тренуванні гімнастів.

Література:

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в 1-11 класах / В.Г. Арефьев, /В.Ф. Шемімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007.- 96с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
3. Терещенко В.І. Науково-методичні основи підготовки єдиноборців / В.І. Терещенко. – К.: МП «Леся», 2002.-220 с.
4. Терещенко В.І., Луценко Р.Л. Методологічні основи спеціальної фізичної підготовки та технічної підготовки легкоатлета : Навч. посіб. / В.І. Терещенко, Р.Л. Луценко. – К.: МП «Леся», 2003. – 248 с.
5. Berger J. Die Struktur des Trainingsprozesses / J. Berger // Trainingwissenschaft. - Berlin Sportverlag. 1994. – P. 426 – 431.
6. Blume D, – D. Fundamentals and methods for the formation of coordinative abilities // Principles of Sports Training. - Berlin Sportverlag, 1982. – P.150 -158.
7. Howald H. Training – induced morphological and functional changes in skeletal muscle // int. J. Sports Med. – 1982. – V.3 – S. 1-12.
8. Huijing P.A. Mechanical Muscle Models // Strength and power in Sport/ - Oxford: Blackwell Scientific Publications. 1992. – P.130 -150

Хом'юк А. В.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ФОРМУВАННЯ У ПІДЛІТКІВ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У даній статті висвітлено зміст, форми і методи формування у підлітків вольових якостей у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, вольові напруження, воля, підлітки, загальноосвітні навчальні заклади.

Хом'юк А. В. Формирование у подростков волевых качеств в процессе физического воспитания. В данной статье определено содержание, формы и методы формирования у подростков волевых качеств в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, волевые напряжения, воля, подростки, общеобразовательные учебные заведения.

Номук А. V. The formation of volitional qualities of adolescents in physical education.

Analyses the state of research of the problem of persistence education in psychological and pedagogical literature. In recent years, observation of scientific literature confirm, that scientists focus on research of physical education in schools, healthy lifestyle. It is also providing more qualified propaganda in media.

But problems with improving health of the younger generation are still unresolved. It's confirms by the comparative analysis of pupils. There are critical levels of physical education, health, physical ability and physical development of the children, that is the result of reducing their motor activity during the day. There are growing static and emotional stress during the lessons, during the introduction of innovative computer technologies or adverse environmental conditions, environment, etc.

Therefore, nowadays the most urgent problems that have accumulated in secondary schools over the past decade are these: enhancing the efficiency of physical education, improving of motor activity, preserving and strengthening of health, making healthy lifestyle. It is the important role of the activities and sports.

The article shows that proper application of the content, forms and methods of this research affects the formation of preparedness to volitional tensions in teenagers during physical training. Analysis of psychological and pedagogical research literature