

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В СПОРТІ

УДК 37.016 : 796.41

В. Н. Завадич

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

В системе физического воспитания гимнастика занимает особое место и является одним из основных средств укрепления здоровья, физического развития, закаливания организма, формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков [3].

На современном этапе развития спортивной гимнастики наблюдается тенденция к увеличению сложности выполнения элементов и комбинаций на снарядах, что естественно влечет за собой изменения в отборе гимнастов, в общей физической подготовке, в методике обучения новых элементов, применение средств облегчающих и ускоряющих процесс обучения [4].

Данной проблемой занимались такие ученые, как Баршай В., Бернштейн П., Гавердовский Ю., Курамшин Ю., Курьсь В. и другие, однако остается и возникает еще много не решенных вопросов в методике процесса обучения гимнастов.

Цель – обобщить опыт работы имеющийся в научной литературе и поделиться собственными находками связанными с отбором гимнастов и процессом их общей физической и технической подготовки.

Задачи:

1. Дать характеристику тестирования при отборе гимнастов;
2. Ознакомить с методикой общей физической подготовкой гимнастов и обосновать ее взаимосвязь с технической подготовкой.

Отбор в группы начальной подготовки осуществляется путем тестирования:

а) визуальный отбор – (низкий рост, сухощавая структура, пропорциональное сложение).

б) тесты отбора должны быть информативны относительно степени развития физических качеств и включать: прыжок в длину с места (показатели скоростно-силовых качеств), подтягивание и удержание угла в вися (силовых), наклон вперед в седе, «мостик» (гибкости), бег 30 метров (скорости выполнения движений).

Подтягивание и удержание угла при отборе не всегда являются информативными показателями, так как ребенок, который никогда не выполнял этих упражнений не сможет показать свои возможности сразу. Только через 1-2 месяца можно будет увидеть динамику прироста показателей этих тестов.

Физическая и техническая подготовка взаимосвязаны и взаимообусловлены.

На ранних этапах объем физической подготовки преобладает, так как необходимо укреплять все группы мышц: кистей, рук, плеч, живота, спины, ног. Упражнение для увеличения силы мышечной системы выполняются в начале тренировки, в процессе разминки и в конце тренировки [2].

В разминке рекомендуются упражнения для кистей:

а) круговые движения кистью одной руки, при этом туго зажать ее пальцами другой руки, круговые движения осуществляются медленно, преодолевая сопротивление;

б) толчок кистями от стены, заканчивая движение пальцами, толчок кистями в упоре лежа на пальцах;

в) из упора лежа на кистях подняться в упор на пальцах;

г) сгибания и разгибания рук в упоре лежа, локти прижаты к туловищу;

д) в положении прогнувшись, лежа на животе перекаты вперед и назад;

е) в закрытом положении (голова прижата к груди, стопы ног слегка оторваны от пола) лежа на спине перекаты вперед и назад;

ж) из положения лежа на спине – сед согнувшись;

з) толчок кистями в стойке на руках;

и) 2 толчка руками в стойке на руках;

Все выше перечисленные упражнения выполняются при постепенном увеличении количества, учитывая подготовленность и возраст гимнастов.

Отправными точками в общей физической подготовке гимнаста является то, что суставы и мышцы должны работать в таком состоянии в каком они находятся при выполнении элементов. Почти все упражнения для увеличения силы мышц желательно выполнять с прямыми руками.

Необходимо включать ежедневно в общую физическую подготовку лазание по канату, сначала с помощью ног, потом без ног. В процессе лазания по канату работают практически все мышцы тела. Гимнаст, который может преодолеть канат 2 раза (с незначительным отдыхом) без помощи ног, считается физически сильным.

Наиболее эффективными упражнениями для мышц живота является поднимание туловища в положении виса на подколенках на гимнастическом коне (поперек гимнастического коня, с помощью тренера, сначала без, а потом с отягощением):

а) руки за головой;

б) с поворотом туловища.

Для укрепления плечевого пояса рекомендуются следующие упражнения:

а) выход силой в упор на перекладине для мальчиков и для девочек;

б) прыжки в упоре на руках на параллельных брусьях;
в) из исходного положения – стоя согнувшись – толчком двух ног спичак (ноги врозь и вместе);

г) из исходного положения основная стойка, гриф штанги внизу в руках, поднять вверх;

д) то же прижимаясь спиной к стене (вес грифа штанги не большой, но техника должна быть правильная – руки прямые, голова находится в положении – прямо). Это упражнение облегчит выполнение отмахов в стойку, оборота не касаясь, «Штальдер».

е) из стойки на руках – опускаясь, зафиксировать туловище под углом к опоре 45° , 30° и выше, и вернуться в исходное положение (с помощью тренера).

Для подготовки верхнего плечевого пояса к выполнению упражнений на коне с ручками рекомендуются:

а) переступания на руках в упоре лежа, вправо-влево с блином на спине (20 кг.);

б) переступания вперед на руках с блином на спине, ноги (на куске клеенки) волочатся сзади с оттянутыми носками.

Выполняя упражнения на коне при переходе на ручку коня после кругов на теле коня необходимо прижать тело к снаряду.

Упражнения на кольцах в упоре:

а) размахивание прямым телом;

б) кольца на уровне плеч – толчком ног принять горизонтальный вис спереди (удержать как можно дольше);

в) кольца опустить почти до пола, в стойке на руках ноги касаются тросов (для обучения стойки на руках);

Для увеличения скорости бега на опорном прыжке выполнять бег с отягощением (тащить на ремне, прикрепленном к поясу тазик с грузом 20–30 кг) плечи при этом будут наклоняться вперед, что необходимо для увеличения скорости разбега на опорном прыжке.

В физическую подготовку гимнастов следует включать опускание в «мост» из стойки на руках и после толчка носками вернуться в И. п. (это упражнение необходимо для обучения фляка и оборотов назад на перекладине).

Для обучения отмаха в стойку на перекладине и брусьях используют приспособление – резиновый жгут между станинами перекладины устанавливают так, чтобы гимнаст принимал горизонтальное положение в упоре на стоялке или низкой жерди, опустив голени на жгут.

Из исходного положения – стойка на руках на стоялке, отодвигаясь от опоры опустив голени на резину (которую необходимо обернуть поролоном, для смягчения удара), сделав отбив о резиновый жгут, вывести плечи вперед, вернуться в стойку на руках. (для девочек)



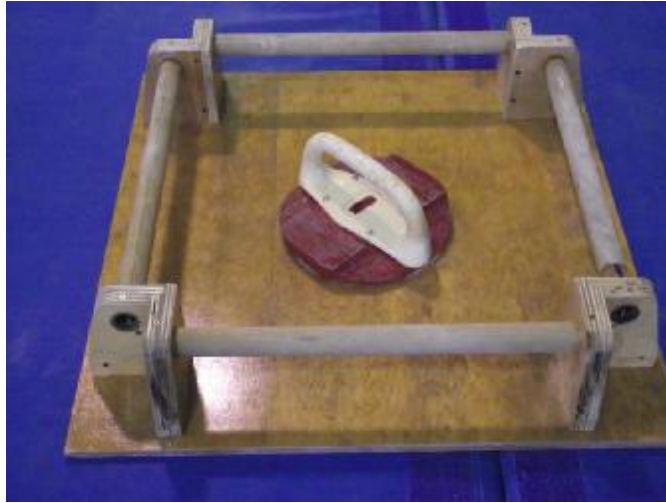
Для мальчиков такое приспособление крепится между станинами параллельных брусьев, оно способствует правильному положению плеч при махе в стойку.



Обучения поворотов в стойке:

Необходимо освоить положение, когда руки в положении вверх, являются продолжением туловища (прижаты к голове, угол в плечевых суставах отсутствует), существенную помощь в обучении оказывает приспособление: из четырех небольших, скрепленных между собой, кусков жерди образующих квадрат, внутри которого укрепляется ручка

коня на подшипнике; поворот в стойке рекомендуется начинать с надавливания на опору и поворота кисти одновременно.



Таким образом, правильная методика отбора и общей физической подготовки гимнастов будет способствовать повышению эффективности процесса обучения технически сложных элементов спортивной гимнастики.

В этой статье мы показали лишь не большую часть примеров общей физической подготовки апробированных в практике работы. В дальнейшем мы продолжим работу в поисках новых методик общей физической подготовки гимнастов в ее взаимосвязи с технической подготовкой.

Список использованной литературы

1. Баршай В. М. Физкультура в школе и дома / В. М. Баршай, Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 256 с. **2. Бернштейн П. А.** Избранные труды по биомеханике и кибернетике (классическое научное наследие). / **П. А. Бернштейн.** М. : Советский спорт, 2008. – 296 с. **3. Гавердовский Ю. Ж.** Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика./ Ю. Ж. Гавердовский М. : Советский спорт 2008. – 912 с. **4. Гавердовский Ю. К.** Техника гимнастических упражнений./ Ю. К. Гавердовский. – М. : Советский спорт, 2008. – 512 с.

Завадич В. Н. Методические особенности обучения в спортивной гимнастике

В данной статье дается теоретическое обоснование вопросов связанных с отбором и особенностями методики общей физической подготовки гимнастов, которые возникают в связи с увеличением сложности гимнастических упражнений и ее взаимосвязь с технической подготовкой. На основе обобщения имеющего в научно методической литературе опыта и результатов личного многолетнего практического

опыта работы, приводятся примеры упражнений и особенности их выполнения в процессе общей физической подготовки, которые повышают и улучшают эффективность технической подготовки гимнастов различных возрастных групп. В данной статье мы приводим содержание общей физической подготовки не в полном объеме, не для всех снарядов, а только те, которые наиболее эффективны, что подтверждено практической работой.

Ключевые слова: гимнастика, общая физическая подготовка, техническая подготовка.

Завадич В. М. Методичні особливості навчання в спортивній гімнастиці.

У даній статті дається теоретичне обґрунтування питань пов'язаних з відбором і особливостями методики загальної фізичної підготовки гімнастів, які виникають у зв'язку зі збільшенням складності гімнастичних вправ та її взаємозв'язок з технічною підготовкою. На основі узагальнення досвіду, що є в науково-методичній літературі та результатів особистого багаторічного практичного досвіду роботи, наводяться приклади вправ і особливості їх виконання в процесі загальної фізичної підготовки, які підвищують й покращують ефективність технічної підготовки гімнастів різних вікових груп. У даній статті ми приводимо увагу загальній фізичній підготовці не в повному об'ємі, не для всіх снарядів, а тільки тих, які найбільш ефективні, що підтверджено практичною роботою.

Ключові слова: гімнастика, загальна фізична підготовка, технічна підготовка.

Zavadych V.M. Methodological Peculiarities of Artistic Gymnastics Training

The article gives theoretical grounds for the questions, connected with the selection and features of methodology of overall physical condition in gymnasts, which arise up in connection with the increase of complications of physical drills and its connection with technical training. Gymnastics has a special place and is one of the main means for the promotion of health, physical development, body tempering, and formation of vital motor skills. Based on the generalization of experience in scientific methodological literature and results of personal long-term practical experience, we give examples of exercises and peculiarities of their performance during overall physical training, which increase and improve the efficiency of technical gymnast training from various age groups. The article gives the most efficient exercises for the overall physical training, which are practically approved. Correct choice of overall physical training methods in gymnastics promotes the increase of efficiency of teaching complex artistic gymnastics elements. Physical and technical training are connected interdependent. Exercises to

increase muscular strength are performed in the beginning of training, before the warm-up, and after the training.

Key words: gymnastics, overall physical training, technical training.

Стаття надійшла до редакції 27.01. 2013 р.

Прийнято до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Чорноштан А. Г.

УДК 796.83.012.13

С. В. Лахно, С. І. Шинкарьов

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОКСІ

Аналіз існуючої практики показує, що сьогодні в багатьох видах спорту методика виховання спеціальних швидкісно-силових якостей вимагає принципового перегляду. Особливо це відноситься до швидкісно-силових видів спорту, в яких змагальна величина подоланих опорів значно нижче гранично можливої.

Як зазначається фахівцями [4, с.23; 11, с.4; 12, с.3], у процесі виховання спеціальних швидкісно-силових якостей вирішуються два завдання: підвищення швидкісно-силового потенціалу специфічних м'язових груп і підвищення ступеня його використання при виконанні основної вправи. Спеціальні швидкісно-силові якості у кваліфікованих спортсменів на будь-якому етапі річного тренування розвиваються в умовах високої інтенсивності виконання вправ. Тому, щоб уникнути стресових явищ, необхідно систематично, з урахуванням індивідуальних особливостей і функціонального стану організму боксерів, чергувати в тижневому циклі великі обсяги тренувальної роботи з середніми і малими тобто застосовувати варіативний принцип.

Попре існуючі програми підготовки з боксу [2, с.12; 3, с.54] та споріднених видів єдиноборств [1, с.105], ефективна побудова тренувального процесу в боксі вимагає застосування сучасних науково-обґрунтованих методик розвитку та вдосконалювання швидкісно-силових якостей спортсменів. А також одержання об'єктивної і всебічної інформації щодо різних компонентів спортивної підготовки боксерів шляхом реєстрації множини показників, що відображають відповідну рівню кваліфікації підготовленість спортсменів за допомогою інформативних методів контролю.

Мета дослідження: експериментально обґрунтувати методику розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес боксерів