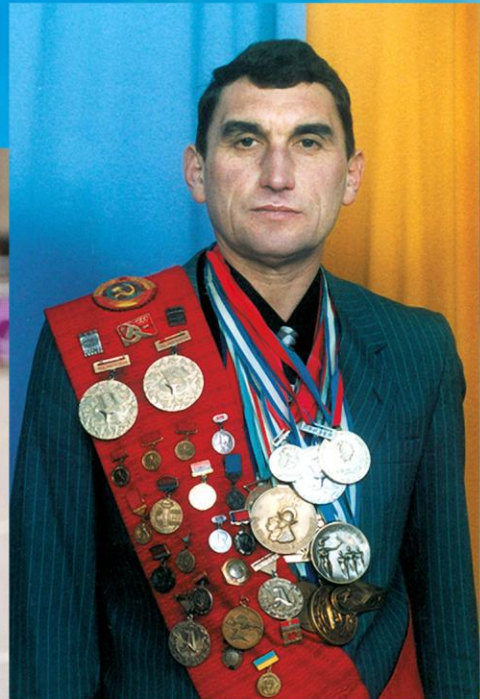


ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

ЗМІСТ

НАПРЯМ І.

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Атаманюк Д. В., Немелівський О. М. ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС)	6
Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О. ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ	10
Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	13
Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ	17
Кидонь В. В. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	21
Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Дудник О. К. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	25
Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	29
Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А. РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ	40
Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	43
Мичка І. В. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	45
Сіпліва М. О., Лайчук А. М. ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ	47
Соловей О. М., Мицак І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	51
Тамашевський І. Я., Саранча М. П. ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	55
Яворська Т. Є., Севастьянов Є. О., Андрєєв А. С. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ	58

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б.
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Спортивна гімнастика ставить перед спортсменами особливі вимоги до рівня розвитку фізичної підготовки. Першочергового значення набуває спеціальна фізична підготовка, в результаті якої гімнасти повинні мати високі показники динамічної, статичної, вибухової сили, швидкісно – силової витривалості та гнучкості [4].

Сучасний підхід до спеціальної фізичної підготовленості у спортивній гімнастиці – це засвоєння різного роду елементарних вправ, які є базою для подальшого підвищення спортивної майстерності й успішного виступу на змаганнях [2]. Практика навчально-тренувального процесу показує, що гімнасти з низьким рівнем спеціальної фізичної підготовленості не можуть якісно оволодіти базовими гімнастичними вправами, внаслідок чого відчувають певні труднощі при виконанні складних змагальних комбінацій. Успіх в змаганнях супроводжує тих спортсменів, які демонструють вправи високої складності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Необхідність підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості гімнастів пояснюється, насамперед, прогресуючим підвищенням розрядних вимог. Виконання складних елементів, значне ускладнення змагальних комбінацій та збільшення кількості виконаних вправ вимагає від спортсменів високого рівня спеціальної фізичної підготовленості [3]. На думку Верхошанського Ю.В. [1], найбільш важливою проблемою спеціальної фізичної підготовки в гімнастиці є проблема вибору засобів стосовно конкретних видів багатоборства. Для отримання високих балів, важливий правильний підбір спеціальних вправ, який можливий лише при глибокому розумінні техніки змагальних рухів. Тому на сьогодні є актуальним питанням удосконалення спеціальної фізичної підготовленості гімнастів для успішного виступу на змаганнях та досягнення високого спортивного результату.

Мета – удосконалити спеціальну фізичну підготовленість кваліфікованих гімнастів.

Завдання:

- проаналізувати й узагальнити наукову і спеціальну літературу, що стосується спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гімнастів;
- визначити показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гімнастів;
- розробити комплекс фізичних вправ з метою удосконалення спеціальної фізичної підготовленості гімнастів у процесі підвищення спортивної майстерності.

Методи, організація досліджень. Для вирішення завдань було використано наступні методи дослідження:

- аналіз та узагальнення науково – методичної та спеціальної літератури;
- педагогічний експеримент;
- порівняльний аналіз;
- тестування спеціальної фізичної підготовленості гімнастів;
- математична статистика.

Дослідження проходило на базі факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка протягом навчального року. Для проведення дослідження було сформовано експериментальну групу гімнастів I–II розрядів (n=20). У навчально-тренувальний процес було включено розроблений нами комплекс фізичних вправ, який спрямований на удосконалення спеціальної фізичної підготовленості гімнастів, а саме:

1. Розвиток швидкісно-силових здібностей (біг на 30 і 60 м, стрибки у висоту і довжину з місця та з розбігу).
2. Розвиток динамічної сили (з положення сидячи, ноги нарізно, спираючись на руки вихід в упор стоячи на руках; з вису на гімнастичній стінці піднімання прямих ніг з торканням стопами до щаблини біля місця хвату).
3. Розвиток статичної сили: горизонтальний вис.
4. Розвиток гнучкості: шпагат правою, лівою, позадвжній;
5. Розвиток спеціальної витривалості: підйом розгином з вису на жердині.

Отримані результати порівнювалися з таблицею оцінки результатів спеціальної фізичної підготовленості для груп спортивного удосконалення і вищої майстерності за С. Ю. Розіним [6].

Розроблений комплекс фізичних вправ було включено у програму занять підвищення спортивної майстерності. У кінці дослідження було проведено контрольне випробування, яке включало контрольні

нормативи спеціальної фізичної підготовленості: стрибок у довжину з місця (см), кут на брусах (с), «Спічак» ноги разом (к-ть), шпагат (оцінка), стійка на руках (с).

Результати досліджень та їх обговорення. Спеціальна фізична підготовка – цілеспрямований педагогічний процес вдосконалення рухових якостей відповідно до особливостей, притаманних тому чи іншому виду спорту в цілому, окремих видів спеціалізованої діяльності і руховим завданням [3]. Спеціальна фізична підготовка складається з таких частин: розвиток спеціальних фізичних здібностей, переважно тих, які характерні для гімнастики; розвиток здатності реалізувати фізичні якості в конкретних формах рухової гімнастичної діяльності; забезпечення фізичної підготовки відповідно особливостей різних видів багатоборства.

За результатом проведеного нами дослідження встановлено, що розроблений комплекс фізичних вправ позитивно вплинув на спеціальну фізичну підготовленість кваліфікованих гімнастів (табл. 1).

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості гімнастів експериментальної групи (n=20)

Тестові вправи	Початкове тестування			Кінцеве тестування			t	p
	$\bar{X} \pm m$	σ	бали	$\bar{X} \pm m$	σ	бали		
Стрибок у довжину з місця (см)	224,8 ± 3,4	2,6	8,1	228,3 ± 3,4	2,5	8,5	7,3	≤ 0,05
Кут на брусах (с)	33,7 ± 4,9	4,1	7,3	37,9 ± 3,9	3,32	8,2	3,8	≤ 0,05
«Спічак» ноги разом (к-ть)	4,7 ± 1,2	0,9	3,9	6,7 ± 0,92	0,68	5,1	8,5	≤ 0,05
Шпагат (оцінка) ∑ збавок	0,13 ± 0,09	0,08	9,7	0,02 ± 0,04	0,03	9,9	5,6	≤ 0,05
Стійка на руках (с)	104 ± 4,5	3,2	8,66	111,4 ± 2,7	2,2	9,3	5,8	≤ 0,05

Як видно з таблиці 1 показники спеціальної фізичної підготовленості гімнастів значно підвищилися, що сприяло підвищенню балів за кожен контрольний норматив. Так результати стрибка у довжину з місця в середньому підвищилися на 4,5 см ($p \leq 0,05$), середні показники вправи кут на брусах збільшилися на 4,2 с ($p \leq 0,05$), показники вправи «Спічак» ноги разом в середньому підвищилися на 2 рази ($p \leq 0,05$), показники помилок при виконанні вправи шпагат в середньому зменшилися на 0,11 балів ($p \leq 0,05$) та результати показників стійки на руках в середньому збільшилися на 7,4 с ($p \leq 0,05$).

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду провідних фахівців у сфері спортивної гімнастики встановили низку нерозв'язаних питань, які стосуються вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гімнастів.

Таким чином, розроблений комплекс фізичних вправ дав змогу підвищити показники спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гімнастів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанський Ю. В. Основы специальной подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : ФиС, 1988. – 331 с.
2. Гавердовский Ю. К. Гимнастичне багатоборство: чоловічі види / Ю. К. Гавердовский. – М. : ФиС, 1987. – 480 с.
3. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М. : ФиС, 1989. – 225 с.
4. Левитин А. А. Специальная физическая подготовка и распределение средств в учебном процессе для гимнастов групп начальной подготовки второго года обучения / А. А. Левитин. – Астрахань, 2002.
5. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : ФиС, 1970.
6. Розин Е. Ю. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Е. Ю. Розин. – М., 1986.
7. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. : у 2 ч. / О. М. Худолій. – 3-є вид., випр. і доп. – Харків: ОВС, 2008. – Ч. 1. – 464 с. : іл.

АНОТАЦІЇ

УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Стаття присвячена удосконаленню спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гімнастів. У роботі викладено розроблений комплекс фізичних вправ для удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.

Ключові слова: гімнастика, спеціальна фізична підготовленість, тестування, навчально-тренувальних процес.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОВ В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б.

Житомирский государственный университет имени Ивана Франка

Аннотация. Статья посвящена совершенствованию специальной физической подготовленности квалифицированных гимнастов. В работе изложен разработанный комплекс физических упражнений для усовершенствования специальной физической подготовленности.

Ключевые слова. гимнастика, специальная физическая подготовленность, тестирование, учебно-тренировочных процесс.

**IMPROVEMENT OF THE SKILLED GYMNASTS SPECIAL PHISICAL PREPAREDNESS IN THE
PROCESS OF INCREASING SPORTING MASTERY**

Liashko J., Kutek T.

Zhitomyr Ivan Franko State University

Annotation. The article is devoted to the improvement of the skilled gymnasts special physical preparedness. The worked out complex of physical exercises for the improvement of special physical preparedness is presented.

Keywords: gymnastics, special physical preparedness, testing, educational training process.