

Соревновательный период – заключается в повышении уровня специальной физической и технической подготовки к предстоящим соревнованиям. Продолжительность данного периода составляет четырехнедельный мезоцикл. Годичный макроцикл групп предварительной базовой подготовки первого года обучения состоит из 4–5 соревновательных мезоциклов.

Задача переходного периода заключается в восстановлении физического и эмоционального потенциала спортсменов [8].

Для определения эффективности использования тяг в тренировочном процессе тяжелоатлетов на данном этапе подготовки нами был проведен эксперимент, в котором приняли участие две группы тяжелоатлетов, занимающихся в группах предварительной базовой подготовки. Они тренировались в течение восьми недель, а на девятой неделе принимали участие в соревнованиях, которые подвели итоги проделанной работы. Эти восемь недель были разделены на подготовительный период и соревновательный. В конце подготовительного периода были проведены контрольные тренировки в классических упражнениях. В первой группе вместо тяг рывковых и толчковых использовалось такое же количество подъемов штанги в рывке с полуподседом и в подтягивании штанги на грудь с полуподседом.

Следует отметить, что при выполнении классических упражнений, интенсивность нагрузки составляла 60–80 % от максимального результата тяжелоатлетки в подготовительном периоде и 80–90 % – в соревновательном периоде.

Выводы. В результате применения рывка с полуподседом и подъема на грудь с полуподседом тяжелоатлетки в такой же степени развивали силу тяги, как и в группе, использовавшей тягу рывковую и толчковую.

Использование абсолютно меньшего веса штанги в рывке и подъеме на грудь с полуподседом (в среднем 75 %) по отношению тяг (средний вес которых составляет 95 %) позволило развить не только силу, но и скорость.

Применение вместо тяг рывковых и толчковых упражнений в тренировочном процессе тяжелоатлетов в группах предварительной базовой подготовки первого года обучения дает возможность усовершенствовать технику выполнения соревновательных упражнений и прирост соревновательного результата.

1. Соха, Т. Женский спорт [новое знание – новые методы тренировки] / Т. Соха // Теория и практика физической культуры. – 2002. – 203 с.

2. Никитюк, Б. А. Конституция человека / Б. А. Никитюк // Итоги науки и техники. Антропология. – М.: ВИНТИ, 1991. – Т. 4. – 152 с.

3. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л. С. Дворкин, А. П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

4. Виру, А. А. Эндокринные системы при мышечной деятельности (главы из спортивной физиологии) / под ред. А. А. Виру, Н. Н. Яковлева. – Тарту: Изд-во Тарт. ун-та, 1988. – С. 12–24.

5. Олешко, В. Г. Важка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, СДЮШОР, УОР та ШВСМ / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко. – Киев, 2011. – 79 с.

6. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

7. Платонов, В. Н. Подготовка спортсменов в профессиональном спорте / В. Н. Платонов, М. М. Линец // Профессиональный спорт / С. И. Гуськов [и др.]. – Киев, 2000. – С. 326–348.

8. Фомин, Н. А. Особенности содержания тренировочного процесса у юных спортсменов в пубертатном периоде / Н. А. Фомин, М. В. Горюнова // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 3. – С. 28–30.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ГИМНАСТОК

Панова А.М.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время характерными чертами современного спорта является значительное его омоложение и неуклонный рост спортивного достижения. Однако непрерывный рост результатов требует поиска новых форм, средств, методов работы со спортсменами. Целенаправленная многолетняя подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Одним из таких факторов является развитие гибкости и выявления более эффективных способов, средств, методов, при помощи которых можно за минимальный промежуток времени достичь наивысшего результата.

Процесс все более быстрой смены и омоложения состава сборных команд при неуклонном росте сложности гимнастических упражнений заметно обострил в последние годы проблему подготовки гимнасток. Уже в 10–12 лет гимнастки должны выполнять соревновательную программу, приближенную к мастеру спорта.

Закономерности, лежащие в основе развития гибкости, не изучались всесторонне, исследования проводились в направлении накопления фактических материалов в различных областях знаний. Для нахождения эффективных средств развития гибкости предлагается комплексный подход, объединяющий различные области познания, что поможет выявить причинно-следственную связь всех сторон изучаемого качества.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Такие упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, скакалками. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах для улучшения общей гибкости без учета специфики двигательной деятельности.

Различают общую и специальную гибкость. Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные рабочие и спортивные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах, участвующих в профессиональной деятельности или отдельном виде спорта. При совершенствовании специальной гибкости применяют комплексы специально-подготовительных упражнений, логически подобранные для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность, в которых в наибольшей мере определяет успешность профессиональной или спортивной деятельности. Посредством целенаправленного выполнения специальных комплексов упражнений можно достичь гораздо большей гибкости, чем требуется в процессе профессиональных или спортивных действий. Этим создается определенный «запас гибкости». Если такого запаса нет и имеющийся уровень подвижности в суставах используется «до предела», то трудно достигнуть максимальной точности, силы, скорости и экономичности движений, их «легкости» [7].

Выполняемые упражнения могут носить активный, пассивный и смешанный характер, а также выполняться в динамическом, статическом или смешанном статодинамическом режиме. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся, прежде всего, разнообразные маховые движения, повторные пружинистые движения в тренируемых суставах. Использование небольших отягощений позволяет за счет использования инерции кратковременно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений [3].

Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Средствами (двигательными действиями) для воспитания пассивной гибкости служат:

- пассивные движения, выполняемые за счет партнера;
- пассивные движения, выполняемые с отягощением в уступающем режиме;
- пассивные движения с резиновыми эспандерами или амортизаторами;
- пассивные движения с использованием собственной силы;
- пассивные движения на тренажерах (за счет веса собственного тела);
- активные движения с полной амплитудой (с предметами и без предметов);
- статические упражнения (удерживание конечности в отведенном до предела положении).

Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц. Не рекомендуется выполнять при этом быстрых движений из-за того, что возникающий в мышцах защитный рефлекс ограничивающего растягивания вызывает «закрепощение» растягиваемых мышц. Пассивная гибкость развивается в 1,5–2,0 раза быстрее, чем активная [6].

Если стоит задача увеличения гибкости, то упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно. Для поддержания гибкости на уже достигнутом уровне можно сократить количество занятий до 2–3 в неделю. При этом возможно и сокращение объемов выполнения упражнений на растягивание в каждом тренировочном занятии. Упражнения на гибкость выполняют во всех частях тренировочного занятия. В подготовительной части занятий их применяют в ходе разминки, обычно после динамических упражнений, постепенно повышая амплитуду движений и сложность самих упражнений. В основной части такие упражнения следует выполнять сериями, чередуя с работой основной направленности, или одновременно с выполнением силовых упражнений. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то иногда целесообразно упражнения на растягивания сконцентрировать во второй половине основной части занятия,

выделив их самостоятельным «блоком» нагрузки. В значительной части упражнения на растягивания сочетаются с упражнениями на расслабление [1].

Вместе с тем эффективность применяемых упражнений на растягивание зависит от направленности выполняемой в этом занятии тренировочной работы. Перед скоростно-силовой работой в разминку целесообразно включать активные динамические упражнения на растягивание, встряхивание работающих звеньев тела, а также выполнять в процессе самой работы серии из 2–3 специально-подготовительных упражнений на растягивание и расслабление мышц ног и таза: различные наклоны, махи ногами, встряхивание мышц и т. п. Особое внимание к растягиванию мышц и связок необходимо обращать при выполнении силовых упражнений, учитывая возможный их отрицательный эффект на гибкость. Нежелательное снижение сократительной способности мышц от силовых упражнений можно преодолеть тремя методическими приемами:

1. Последовательным использованием упражнений на силу и гибкость.
2. Поочередным применением упражнений на силу и гибкость.
3. Одновременным (совмещенным) развитием силы и гибкости.

При сильном утомлении после выполнения больших объемов нагрузок технической, силовой, скоростно-силовой направленности рекомендуется использовать пассивные динамические упражнения на растягивание. Это вызвано тем, что в условиях сильного мышечного утомления такие упражнения не только более эффективны, но и менее травматичны. После большого объема тренировочной нагрузки не целесообразно лучше всего выполнить 5–6 легких активных динамических упражнений на растягивание, соблюдая при этом осторожность, чтобы не получить травм утомленных мышц [5].

Вместе с тем замечено, что даже после интенсивной разминки с применением преимущественно динамических упражнений, несмотря на повышение температуры мышц и общее увеличение амплитуды движений, связки не всегда бывают подготовлены к предельной по размаху движений скоростно-силовой работе. Поэтому иногда более высокий эффект достигается при построении разминки на основе статических упражнений на растягивание. Также необходимо всегда помнить, что растягиваться можно лишь после хорошей разминки, и при этом не должно быть никаких сильных болевых ощущений, а лишь чувство слегка «растягиваемых» мышц и связок.

Для юных гимнасток средствами общей физической подготовки будут ходьба, бег, лазание, упражнения для воспитания чувства равновесия, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения с отягощениями. Значительное место в программе их занятий должно быть отведено подвижным и спортивным играм [4].

Средствами специальной физической подготовки в гимнастике являются [3, 4]:

- 1) соревновательные упражнения, т. е. целостные действия, которые выполняются с соблюдением всех требований, установленных для соревнований;
- 2) специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие физических качеств. Это упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного действия.

На этапе начальной подготовки хореография решает общеобразовательные задачи. Применение музыки воспитывает музыкальный слух, сознательное отношение к восприятию музыки и ее связи с движением, знакомит с произведениями различных композиторов. Занятия хореографией развивают гибкость, координацию движений, укрепляют опорно-двигательный аппарат. На этом этапе дети осваивают элементы «хореографической» школы (постановка корпуса, изучение позиций ног и рук), знакомятся с элементами музыкальной грамоты (характер музыкального произведения, такт, затакт, счет, темп, ритм; маршевая и танцевальная музыка) [2].

1. Береснева, И. А. Особенности развития гибкости у художественных гимнасток 5–7 лет разных соматотипов / И. А. Береснева, К. А. Ефимова, А. Б. Юпин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 36–39.

2. Васильков, А. А. Теория и методика снорга / А. А. Васильков. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 456 с.

3. Галеева, М. Р. Методические рекомендации по развитию гибкости спортсмена: учеб. пособие / М. Р. Галеева. – Киев, 1980.

4. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 196 с.

5. Макарова, Е. Ю. Особенности двигательной подготовки спортсменов в художественной гимнастике / Е. Ю. Макарова, А. В. Менхин // Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 1998. – С. 97–101.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания: учебник: в 2 т. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1.

7. Сермеев, Б. В. Спортсменам о воспитании гибкости / Б. В. Сермеев // Здоровье нации: сб. материалов междунар. науч. конгр. – М., 1970.

8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физического воспитания: учебник: в 2 т. / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2.