

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ, ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
(м. Одеса) ІМЕНІ К.Д. УШИНСЬКОГО
ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Методичні рекомендації

Тематика дослідження:

**Методика розвитку силових якостей гімнастів на основі
впровадження статичних методик тренувань.**

Проблема дослідження:

.Дослідження впливу статичних навантажень на організм підлітків,
в процесі проведення атлетичного циклу підготовки

Кафедра гімнастики

Термін виконання: 25.01.2010 по 05.11.2010 року

Ким та коли затверджена до виконання:

Вченою радою, протокол №_____від_____року

Керівник теми: пр. доц. Пісарук В. В.

Форма звітності : Методичні рекомендації
(Публікація на інформаційних сайтах електронної бібліотеки
ПНПУ імені К. Д. Ушинського)

Виконавці:

Ст. викл. кафедри гімнастики
к.е.н. пр. доцент
студентка магістратури ІФК та Р

Пісарук В. В.
Байло

ВИЗНАЧЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАНЬ ГІМНАСТІВ.

На наступному етапі мету дослідження складало експериментальне визначення місця та ролі силових та швидкісно-силових вправ в процесі фізичного виховання молодших школярів. З'ясувалися педагогічні умови, що забезпечують підвищення виховного рівня дітей молодшого шкільного віку. Наші дослідницькі задачі полягають в тому, щоб:

- виявити місце та роль індивідуальних фізичних кондицій дитини при проведенні фізичних вправ;
- виявити рівень розвитку моральних та вольових якостей дітей старшого дошкільного віку на етапі модельного констатуючого експерименту.
- виявити більш ефективні педагогічні умови у процесі розвитку активності дітей під час проведення тренувань на розвиток сили;
- виявити рівень розвитку моральних якостей при проведенні командних ігор з елементами змагання на етапі контрольного експерименту;

МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА ПРИ ПРОВЕДЕННІ ТРЕНУВАНЬ.

Заняття з розвитку сили вимагають від дітей певної фізичної підготовки. В одних випадках необхідно виявити точність ("Хто пробіжить тихіше), в других, швидкість ("Хто більше зробить присідань, тощо), в інших і точність і швидкість ("Пожежники"). Нерідко коли змагання вимагає комплексного підходу, одні діти залежно від індивідуальних особливостей, віддають перевагу точності виконання, інші - швидкості, а треті діють і точно і швидко.

1. У процесі проведення занять за визначеною темою. пропонується визначити, які прийоми будуть сприяти удосконалюванню рухів у різних дітей. Для експериментальної роботи перевага віддається точності та швидкості виконання. Наприклад, гра з бігом та володіння "важким" м'ячем під час бігу: "Хто швидше через перешкоду до прапорця (парне змагання). Потрібно організувати різні за силою пари дітей. Спочатку в одній парі об'єднуються діти, рівні за силою: 1) разом поставити дітей, що віддають перевагу швидким діям, але за рахунок точності; 2) діти що діють точно, але повільно; 3) діти , що прагнуть до правильного та швидкого виконання.

Під час спостереження треба визначати не лише те, які результати мають діти, але їх ставлення до досягнення мети. Ці моменти фіксуються при кожному повторі гри. Слід

звернути особливу увагу на те з яким бажанням діти йдуть до перемоги, або відмовляються від боротьби. Варто передивитися до вміння дітей розподілити увагу на умови виконання своїх дій та дій своїх партнерів по команді. Дитина може зосередити увагу лише на виконанні своїх дій, або мати спроможність розподіляти увагу на руках партнера, відповідно до яких вносить корективи у своє виконання. Наступного разу важливо змінити склад пар. Перегрупування проводять таким чином, щоб діти з першої групи ввійшли до пар з дітьми другої групи, а потім з дітьми з третьої групи.

Результати таких занять свідчать, що навчання точності, швидкості й ефективним рухам у таких іграх на рівні мікрозмагань, залежить від складу пар, індивідуальних особливостей дітей, а також етапів роботи й поставлених задач.

Аналіз отриманих нами даних свідчать про те, що важливо приймати до уваги вплив як позитивних так і негативних результатів змагань. Крім цього, часте повторення невдалого (або навпаки, вдалого) виступу дитини досить часто суттєво впливає на поведінку дитини.

З нашої точки зору, у процесі вирішення мотиваційної компоненти змагань, педагог повинен поставити перед собою питання: а чи потрібно ставити сильних дітей з слабким суперником для того , щоб виховувати впевненість дитини у своїх силах? Яким чином більш самостійних дітей спонукати до пошуку причини своїх невдалих дій, прийняттю нових рішень? Чи потрібен цим дітям слабкіший по силам партнер?

Для експериментальної роботи нами було відібрано 6- дітей , різних за характером. Гра проводилася з усіма дітьми, але спостереження проводили тільки за цими дітьми. Результати наведені нижче.

Вивчення цього питання можна провести за іншою схемою. Змагання у межах однієї групи проводили з використанням такої гри, яка характеризується різновидом дій та певною свободою вибору у процесі проведення своїх вправ.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ.

У тренуванні молодих школярів можна, а іноді навіть доцільно, застосовувати вправи, спеціально спрямовані на розвиток силових якостей окремо згиначів ліктьових і плечових суглобів, окремо розгиначів цих суглобів тощо. Разом з тим ефективніше використовувати вправи, що роблять комплексний вплив на групи м'язів, що у повсякденній і спортивній діяльності працюють спільно в тих чи інших режимах.

Далі наведені вправи, які були розроблені під час проведення експерименту і апробовані у ДЮСШ СКА м. Одеса.

Ефективність наведених далі вправ складала понад 68%: тобто з 34- дітей яким були запропоновані комплекси (за допомогою дитячих тренерів СКА м. Одеса) нарощували свої силові, швидкісно-силові показники майже на 2/3 своїх початкових показників. Саме це ілюструє Рис. 3.1.

ВПРАВИ В СПІЛЬНІЙ НАПРУЗІ М'ЯЗІВ-АНТОГАНІСТІВ.

Застосування вправ з напругою м'язів - антагоністів засновано на переміщенні або ж статичному утриманні у визначеному положенні тіла чи його частин, під час якого дитина вольовим зусиллям змушує напружуватися м'язи, які спричиняють рух або протидіють переміщенню. Наприклад, згинаючи руки в ліктьових суглобах за рахунок скорочення двоголових м'язів плеча, маленький гімнаст водночас напружує триглаві розгиначі ліктьових суглобів і таким чином, виконує це згинання з силою. Це ж згинання з опором триглавих м'язів можна виконати по іншому: вільно зігнути руки до прямого кута, а потім одночасно сильно напружити і згиначі і розгиначі, не допускаючи чи згинання розгинання, і утримувати напругу 4-6 сек. У цьому випадку буде виконана статична напруга.

Третій варіант - швидка напруга і наступне статичне утримання напружених м'язів. Розвивається здатність до швидкої напруги і до статичної роботи, тобто швидкісна і статична.

КОМПЛЕКС ВПРАВ № 1.

1. В.п. (вихідне положення) - стійка ноги нарізно (основна стійка -о.с.) пальці стиснуті в кулаки: повільне згинання та розгинання в ліктьових суглобах 4-8 рахунків.
2. В.п.- те ж: повільне згинання в ліктьових суглобах на 4-8 рахунків.
і повернувши долонями до низу, розгинання на 4-8 рахунків.
3. Те ж, з наступним відведенням рук назад на 4-8 рахунків.
4. В.п- о.с.: згинання в ліктьових суглобах на 4-8 рахунків з наступним підніманням рук (не розгинаючи їх) догори на 4-8 рахунків.
5. В.п.- о.с., руки до плечей, долонями догори: випрямлення догори з одночасним згинанням у зап'ястях на 4-8 рахунків.
6. В.п.- о.с, руки вгору: згинаючи в ліктьових суглобах, опускання в низ на 6-8 раз.
7. В.п.- о.с, руки догори - назовні - опускання через сторони вниз на 6-8 рахунків
8. В.п.-о.с.: піднімання прямих рук догори на 6-8 рахунків.

9. В.п.- руки догори: опускання прямих рук на 6-8 рахунків.
 10. В.п.- нахил уперед, руки назад: приведення до тулуба на 4-8 рахунків
 11. Те.ж, з наступним підніманням уперед - догори на 4 рахунки.
 12. В.п.- о.с., руки в сторони: середні кола догори і донизу на 4-8 рахунків кожний.
- Всі вправи слід виконувати за 3-4 підходи по 3-5 повторень у кожному. Дихання не затримувати.

КОМПЛЕКС ВПРАВ № 2.

Вправи з гумовим амортизатором.

1. В.п.- о.с., руки вперед - в сторони.
 2. В.п.- о.с., руки до плечей, амортизатор попереду: випрямлення в сторони.
 3. Те ж, амортизатор позаду.
 4. В.п.- о.с., амортизатор під ступнями, хватом за кінці, руки вниз: згинання в ліктьових суглобах.
 5. В.п. - те ж : згинання в ліктьових суглобах з наступним випрямленням догори.
 6. В. п.- те ж піднімання прямих рук уперед- догори.
 7. В.п.- те ж : піднімання рук через сторони догори.
 8. В.П. Те .ж, з наступним опусканням, долонями донизу.
 9. В.п.- о.с., амортизатор під ступнями , нахил уперед, руки уперед хватом за кінці: відведення рук назад.
 10. В.п.- о.с., руки догори: опускання однієї руки убік. Те ж іншою.
 11. В.п.- нахил уперед, руки догори, амортизатор на блоці: розведення рук у сторони з наступним приведенням до тулуба.
 12. В.П.- о.с., опускання прямих рук.
 13. В.п.- нахилом уперед, руки назад: прямі руки уперед з наступним розведенням рук уперед - вгору.
 14. В.п.- те ж: розведення рук у сторони.
 15. В.п.- те ж: згинаючи руки, випрямлення догори.
- Вправи виконують за 3 підходи по 8-12 повторень у кожному.

СИЛОВІ ПЕРЕМІЩЕННЯ.

1. В.п.- стоячи з нахилом уперед з опорою об стіну: згинання і випрямлення рук.

2. В.п.- упор лежачи на стегнах: згинання і випрямлення рук.
3. П.п.- упор на брусах, опорою ногами об амортизатор: згинання і випрямлення рук.
4. В.п.- вис. з опорою ногами об амортизатор: згинання і випрямлення рук.
5. В.п.- лежачи на похилому ослоні (кут нахилом до 60°): підтягування з наступними перехватами.
6. В.п. упор лежачи: згинання і випрямлення рук.
7. Вправи 3 і 4 без амортизатора.
8. В.п.- упор стоячи ноги нарізно з нахилом уперед, опорою однією рукою: згинання і випрямлення руки. Те ж іншою.
9. Те ж в упорі лежачи на одній руці.
10. Лазіння по канату за допомогою ніг.
11. Те ж, без допомоги ніг.
12. В.п.- упор лежачи на лавці ззаду: згинання і випрямлення рук.
13. В.п.- вис лежачи: підтягування до кистей, не зрушуючи з місця.
14. В.п.- упор лежачи на спині: повільний переймах двома через набивний м'яч або лавку.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗГИНАЧІВ І РОЗГИНАЧІВ ТУЛУБА.

1. В.п.-сидячи, зачепивши носками ніг за рейку гімнастичної стінки чи за допомогою партнера: повільно лягти на спину, повільно сісти.
2. В.п.- сидячи на узвишші (козел, кінь), зачепивши носками ніг за рейку гімнастичної стінки, чи за допомогою: нахили назад і випрямлення.
3. а ж вправа, але з поворотами тулуба наліво, направо.
4. Вправа 1- у положенні сидячи. (без допомоги).
5. В.п.- упор лежачи на стегнах, опорою ногами об рейку гімнастичної стінки, чи за допомогою партнера: нахил назад (прогнутись) і в.п..
6. Те ж, руки вгору.
7. В.п.- лежачи на спині, руки вгору: розводячи руки в сторони, на 4 рахунки сісти (ноги не піднімати) і на 4 рахунки опуститись у в. п.
8. В.п.- лежачи на животі : розводячи руки в сторони, на 4 рахунки прогнутися, піднімаючи тулуб і ноги, потім на 4 рахунки -в.п.
9. В.п.- стійка на колінах, руки на пояс: повільно (на 4 рахунки) нахил назад, не прогинаючись і так само - в в.п.

10. В.п.- лежачи на спині, опорою чи ногами за допомогою партнера: великі кола тулубом.
11. Теж, лежачи на животі.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗНИНАЧІВ І РОЗГИНАЧІВ ТУЛУБА.

1. Лежачи на спині: піднімання ніг доторкання підлоги за головою і повільне опускання в в.п.
2. У висі: згинання ніг доторкання колінами опори та опускання в в.п.
3. Те ж, але з опусканням прямих ніг.
4. У висі: піднімання і опускання прямих ніг.
5. Лежачи на коні, опорою лопатками, хватом за рейку гімнастичної стінки, піднімання і опускання прямих ніг.
6. У висі: піднімання однієї ноги вбік.
7. Те ж - двома ногами.
8. Лежачи на полу, по чергове піднімання прямих ніг (не піднімаючи тулуба).
9. Опорою грудної клітини на коня, хватом за рейку гімнастичної стінки: піднімання і опускання прямих ніг.
10. Лежачи на полу, одночасне та поперемінне піднімання прямих ніг (не піднімаючи тулуб).

Вправи для згиначів і розгиначів тулуба і стегон виконуються за 3-4 підходи по 12 повторень. Після того як рівень розвитку сили дозволить виконувати їх легко, варто застосовувати обтяження до 15% від маси учня.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗГИНАЧІВ НІГ.

1. В.п.- о.с.: присідання на повній ступні: з наступним підніманням на носки.
2. Те ж, обтяженням до 50% від маси гімнаста.
3. В .п.- о.с.: присідання на одній нозі: вставання з наступним підніманням на носок.
4. Те ж, з обтяженням до 30% від маси гімнаста.
5. О. с., носками на підставці, висотою 10-15 см, піднімання на носки.
6. Те ж, з обтяженням до 50% від маси гімнаста.
7. З присіду вставання з максимальним обтяженням.

Як і попередні зазначені вправи виконуються за 3-4 підходи з числом повторень від двох до максимально можливого.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СТАТИЧНОЇ СИЛИ. ВПРАВИ ДЛЯ РУК.

Вправи з одночасною напругою м'язів-антагоністів.

1. В.П. – о.с. Напруга зігнутих у ліктях рук (кут згинання прямий, біля опори), напрямом напруги – розгинання.
2. Те ж, але напруга прямих рук у положенні в сторони: зусилля на приведення.
3. Те ж, у положенні вперед - донизу.
4. Те ж - відведення.
5. Те ж у положенні вниз - назад: а) долоні донизу: б) долоні догори.
6. Те ж приведення.

Вправи з гумовим амортизатором.

1. Стоячи на амортизаторі, хватом за кінці: руки в сторони - тримати.
2. Хватом за кінці амортизатора, перекинутого через блок: руки в сторони тримати.
3. Лежачи під блоком на спині: руки вперед - донизу-тримати.
4. Лежачи під блоком на животі, руки вниз-назад-тримати.

Найпростіші статичні положення.

1. Вис на зігнутих руках (кут згинання - прямий) - тримати.
2. Упор на зігнутих руках (кут згинання - прямий)- тримати.
3. Опорою ліктями (передпліччями) об ремені на кільцях, хрест - тримати.

Усі статичні вправи виконуються по одному-два рази в 3-4 підходах.

Утримання статичного положення 6-10 с. Дихання не затримувати, намагаючись напружувати лише працюючі групи м'язів і уникаючи загальної натуги.

Вправи з одночасною напругою м'язів передньої поверхні тулуба, рук і ніг.

1. Вис, зігнувши ноги.

2. Вис на зігнутих руках, зігнувши ноги.
3. Кут у висі. Кут у висі на зігнутих руках.
4. Упор, зігнувши ноги.
5. висі хватом зігнутими руками за рейку гімнастичної стінки з опорою лопатками, утримання тулуба під кутом 10-15°, зігнувши ноги.
6. Те ж , випрямивши одну ногу.
7. Те ж ноги нарізно.
8. Те ж ноги разом.
9. Вправи 5-8 з прямими руками.

Вправи з одночасною напругою м'язів задньої поверхні тулуба, рук і ніг.

1. Лежачи на животі руки в сторони, одна нога назад - тримати. Те ж іншою ногою.
2. Те ж ноги разом. прогнутися - тримати.
3. Рівновага на одгій нозі, руки в сторони - тримати.
4. Упор із зігнутими ногами - тримати.
5. Високий упор із зігнутими ногами-тримати.
6. Горизонтальний вис позаду з зігнутими ногами - тримати.
7. прави для згиначів і розгиначів ніг.
8. Сидячи з прямими ногами і відтягнутими носками - тримати.
9. Сидячи, утримання прямих ніг і відтягнутих носків у положеннях нога вперед - догори, вперед-убік.
10. Утримання прямої ноги в положеннях уперед - донизу, вбік - донизу, назад - донизу, торкаючись відтягнутим носком підлоги.
11. Те ж у положеннях уперед, вбік, назад.
12. Лежачи на спині, утримання прямих ніг і вдягнутих носків під кутом 10° стосовно підлоги.
13. Лежачи поздовжньо на лавці, опорою грудною клітиною і животом, хватом руками за опору, утримання в горизонтальному положенні прямих ніг.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКІСНОЇ СИЛИ.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗГИНАЧІВ І РОЗГИНАЧІВ РУК.

Вправи з одночасною напругою м'язів-антагоністів.

1. В.п.- о.с., руки вперед - догори: швидка статична напруга рук у напрямку донизу з наступним утриманням напруги 3-4 с.

2. В.п.- о.с., руки вперед, зігнуті в ліктях на рівні плечей: швидка статична напруга в напрямку донизу з наступним утриманням напруги 3-4 с.
3. В.п.- о.с., руки назад - донизу: швидка статична напруга в напрямку назад з наступним утриманням напруги 3-4 с.
4. В.п.- о.с., руки в сторони: швидка статична напруга в напрямку вниз з наступним утриманням напруги 4-6 с.
5. Те ж долонями догори, напрямок напруги догори.
6. В.п.- о.с., руки вперед - донизу: швидка статична напруга в напрямку вперед з наступним утриманням напруги 3-4 с.

При виконанні цих вправ пальці сильно стиснуті в кулаки.

ВПРАВИ З ГУМОВИМ АМОРТИЗАТОРОМ.

1. Амортизатор на блоці вгорі. Стоячи, руки вперед - догори, на відстані одного кроку від уявлюваної проекції блоку: швидке опускання рук униз.
2. е ж , але опускання рук дугами назовні вниз.
3. Амортизатор на блоці внизу. Стоячи, руки вперед - донизу, спиною до блоку на відстані двох кроків: швидке піднімання рук.
4. Стоячи під блоком, руки догори: швидке розведення рук у сторони.
5. Амортизатор на блоці вгорі. Стоячи, руки вперед - догори, злегка зігнуті, на відстані двох кроків: швидке опускання вниз - назад з наступним різким випрямленням їх.

КОМПЛЕКСНІ ВПРАВИ З ОДНОЧАСНОЮ НАПРУГОЮ М'ЯЗІВ - АНТАГОНІСТІВ З АМОРТИЗАТОРОМ.

1. Амортизатор на блоці вгорі. В.п.- стоячи на відстані одного кроку від уявленої проекції блоку, руки догори, злегка розслаблені: швидко напружити розгиначі плеча в напрямку вперед - донизу: 1) - швидко опустити руки вниз - назад: 2) - швидко напружити розгиначі рук у напрямку назад: 3-4) тримати.
2. В.п.- те ж але стоячи під блоком: швидко напружити розгиначі плеча в напрямку вперед - донизу: 1- швидко руки в сторони ,2 - швидко напружити групи м'язів, 3- - тримати.

3. В.п. те ж: швидко напружити розгиначі плеча в напрямку вперед- донизу: 1- швидко через сторони опустити руки вниз - злегка вперед: 2- швидко напружити групи м'язів: 3-4- тримати.
4. В.п.- те ж, але руки вперед, злегка зігнуті в ліктях: швидко напружити м'язи: 1 - швидко привести руки до тулуба і закінчуючи випрямлення, злегка відвести їх назад: 2-4 тримати.
5. Блок позаду внизу. В.п.- стоячи на відстані двох кроків, руки вниз-уперед: швидко напружити розгиначі плеча в напрямку до тулуба: 1- швидко підняти прямі руки вперед - догори: 2- швидко напружити згиначі плеча: 3-4- тримати.
6. Вправи 1-5, але перед рахунком 1 напругу розвивати в протилежному напрямку.

ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ПЕРЕМІЩЕННЯ.

1. З упору лежачи на напівзігнутих руках швидке випрямлення рук.
2. З упору лежачи позаду на напівзігнутих руках швидке випрямлення рук.
3. На брусах. З упору на зігнутих руках, опорою ногами об гумовий амортизатор, швидке випрямлення рук до положення упору на напівзігнутих.
4. Те ж повне випрямлення рук.
5. З упору лежачи на зігнутих швидке випрямлення рук.
6. З упору на зігнутих швидке випрямлення рук.
7. З упору лежачи на зігнутих швидке випрямлення рук, згинання до упору на напівзігнутих і випрямлення рук.
8. З вису стоячи (на гумовому амортизаторі) швидке відтягування до положення вису на напівзігнутих.
9. Те ж з повним згинанням рук.
10. розмахування вигинами у висі швидке підтягування.
11. З вису швидке підтягування.
12. З вису стоячи (опора руками на рівні чи вище рівня плечей) поштовхом ніг - упор на прямих руках.
13. З упору лежачи на напівзігнутих руках швидке випрямлення з наступним відштовхуванням.
14. В упорі лежачи швидке відштовхування прямими руками.
15. На брусах: швидким одночасним відштовхуванням руками просування вперед та назад.
16. На підлозі: по чергове швидке відштовхування прямими руками.

17. Те ж, в упорі на брусах (без просування).
18. В упорі лежачи, не зрушуючи ні, швидке пересування на прямих руках вліво і вправо.
19. Те ж, в упорі позаду.
20. В упорі лежачи позаду швидке відштовхування руками.
21. З упору лежачи позаду на передпліччях швидке випрямлення рук.
22. На брусах: з упору на передпліччях підйом ривком в упор.
23. На брусах: з упору на руках, стоячи на гумовому амортизаторі, підйом ривком в упор.
24. Те ж, без амортизатора.

ВПРАВИ ДЛЯ ЗГИНАЧІВ І РОЗГИНАЧІВ ТУЛУБА

1. В.п.- стійка ноги нарізно з нахилом уперед: швидке випрямлення.
2. Те ж, з наступним нахилом назад.
3. В.п.- о.с. (чи ноги нарізно): швидкий, але невеликий нахил вперед і швидке випрямлення з наступним нахилом назад.
4. В.п.- те ж: швидкий, але невеликий нахил назад і швидкий нахил уперед.
5. Вправи 1-4 - з обтяженням тулуба до 7% від маси гімнаста.
6. В.п.- спираючи стегнами об коня, зачепивши ногами за рейку гімнастичної стінки, з нахилом уперед: швидке випрямлення.
7. В.п.- сидячи на стегнах знахилом назад, зачепившись ногами за рейку гімнастичної стінки: швидке згинання.
8. Те ж на похилому ослоні.
9. Вправи 6 і 7 з невеликим обтяженням. Вправи для згиначів і розгиначів стегна.
10. Спираючи грудною клітиною об коня, хватом за рейку гімнастичної стінки: швидкі махи ногами назад.
11. Те ж, з обтяженням ніг до 7% від маси гімнаста.
12. вису, зігнувши ноги, швидкий мах уперед.
13. Те ж, із прямими ногами.
14. Те ж, з обтяженням ніг до 7% від маси гімнаста.
15. В п.- лежачи на спині, руки догори: швидкий сід кутом.
16. Те ж, з наступним швидким опусканням ніг..
17. Те ж, з наступним швидким опусканням тулуба.
18. Те ж, з наступним швидким розгинанням в в.п.

19. У висі (чи з розмахування у висі) мах назад і різке згинання в тазостегнових суглобах.
20. В п.- те ж: мах уперед згинаючи і різке розгинання в тазостегнових суглобах.
21. Вправи 10 і 11- з обтяженням в області стегон чи гомілок до 3% від маси гімнаста.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗГИНАЧІВ НІГ

1. З напів-присіду стрибок догори.
2. З присіду стрибок догори.
3. З напів-присіду на кожний рахунок стрибки догори.
4. Стоячи носками ніг на підставці (висотою 10-15см.) швидке піднімання на носки.
5. «Легкі» підскоки на носках прямих ніг.
6. «Багатоскоки» (4-6 стрибків) на двох ногах з просуванням уперед.
7. «Багатоскоки» з однієї ноги на іншу.
8. «Багатоскоки» на одній нозі, Те ж з іншої.
9. Зістрибування з висоти до 50 см. з наступним підскоком догори чи заскакуванням на ту ж висоту.
10. Вправи 1-4 і 6-9 - з обтяженням тулуба до 7% від маси гімнаста.
11. З невеликого розбігу (2-3 кроки) поштовхом двома ногами стрибок угору (вправу варто виконувати , застосовуючи гімнастичний місток і обов'язковою страховкою).
13. Усі вправи для розвитку швидкісної сили виконуються в 4-5 підходах з 6-8 (не більше) повтореннями в кожному.

Складність цих вправ - у високій концентрації зусиль за одиницю часу. Вона і складає мету, до якої повинен прагнути гімнаст. І якщо він відчує (чи помітить тренер), що результат руху чи швидкості сили зменшився, а нові вольові зусилля поліпшення не викликають, вправи треба припинити, переключитися на інший характер роботи.

ПОСТАВА - ПОКАЗНИК ЗДОРОВ'Я ТА ДОСКОНАЛОСТІ

Як відомо, в гімнастиці і взагалі в життєдіяльності людини велике значення має добра постава.

Скелет - каркас і опора всіх м'яких тканин та органів нашого тіла. Погана постава деформує скелет, навантаження на суглоби, сухожилля, м'язи розподіляються нерівномірно, а від цього весь опорно - руховий апарат. Крім цього при постійному

скривленні тіла внутрішні органи можуть відхилятися від нормального положення і зажимаються іншими органами і тканинами.

Все це звичайно негативно впливає не тільки на успішне оволодіння гімнастичними вправами, а взагалі на самопочуття учнів.

При правильній поставі голова і тулуб розміщені на одній вертикальній лінії, плечі розвернуті, злегка опущені і знаходяться на одному рівні, лопатки прижаті, фізіологічні лінії хребта виражені нормально. Грудна клітка злегка випукла, живіт або трохи виступає, або злегка витягнутий, ноги розігнуті в колінах і в кульшових суглобах. Грудна клітина має конічну або циліндричну форму.

Будь які порушення форми хребта (сколіози - скривлення в бік, надмірні кіфози - згинання назад - сутулість, або лордозы - згинання вперед (впливають на розміщення інших частин тіла та органів, що розстроює нормальну роботу опорно - рухового апарату і всіх фізіологічних систем організму, а це призводить до зниження працездатності та нервової перевтоми.

Для профілактики різних захворювань хребта, для укріплення його сухожильного апарату рекомендують виконувати фізичні вправи з різноманітними рухами хребта, а також вправи, які укріплюють м'язи спини, так як вони підтримують хребет і декілька зменшують навантаження на міжхребцеві диски.

Дуже корисні вправи на розтягування. Різними способами витягування лікують навіть важкі форми радикулітів та остеохондрозів.

Розтягуючи хребет, ми збільшуємо міжхребцеві проміжки, а від цього зменшується стискування нервів, і тиск на задане повздожне сухожилля, відновлюється циркуляція крові і лімфи у враженій зоні хребта, знімаються рефлекторні болі.

При різних дефектах хребта і для заняття перевантажень з піддержуючих його м'язів надзвичайно ефективні грудні розтяжки.

В тих випадках коли немає можливості організувати такі розтяжки, можна допомогти собі виконуючи індивідуальні вправи на розтягування тіла (активні розрядки). при їх виконанні важливо виконувати слідує вправи: перед початком занять розслабитись "забути" всі свої вправи зосередитись на вправах.

Напруга обов'язково чергується з розслабленням, не слід допускати лишнього перевантаження м'язів.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ.

(по Е. И. Зуеву.)

Вправи можна виконувати: зразу після пробудження, протягом дня, перед сном. Три повторення кожної вправи цілком вистачить. Слід пам'ятати, що “розтяжки” особливо ефективні коли приносять нам задоволення. Перед тим як їх починати створіть добрий настрій, посміхніться і всі ці вправи робіть із задоволенням і вони принесуть вам успіх в тренуванні, радість задоволення і здоров'я !

1. Лягти на спину, відчувати тверду опору. Руки вниз, потім вгору, кисті в „замок”, ноги разом, носки відтягнуті, гомілки разом. Підборіддя опущене, так щоб задня сторона шиї притиснулася до підлоги. В цьому положенні важливо відчувати опору тіла і водночас розслаблення. Потягнутись спочатку однією рукою, потім іншою (друга лежить розслаблено). Потім по чергово потягнутись ногами. Спину не напружувати і не вигинати.

2. В.П. Лежачи на спині, так щоб ноги доторкались носками, п'ятками, гомілками. Лежачи строго горизонтально і вільно. Увагу зосередити на хребті. Ноги витягнути, але без напруги. Руки вниз, і розслабляючи покласти на підлогу, долонями донизу. Можна виконувати вправу, коли руки витягнуті за головою, долоні розкриті. Бажано щоб поясний відділ хребта прижати до підлоги, але без напруги. Це буде досягатись подальшими тренуваннями. Шия теж повинна доторкатись усіма суглобами до підлоги. Для цього підборіддя м'яко опускається на груди. Природна кривизна в пояському і шийному відділеннях хребта не повинні перешкоджати тренуванню їх сплюснення.

3. Можна проводити ці вправи також на животі, (відстань між стопами 10-15 см.). При розслабленні п'ятки повинні відхилятися не всередину а назовні, передпліччя і плечі лежать на підлозі і утворюють прямий кут. Одну кисть покласти на іншу, на них голову, притиснувшись щогою та виском до підлоги.

4. В.П. Стопи біля стінки доторкаючись її п'ятками, сідницями, потилицею. Виконуючи вдих, підняти руки вгору, затримати дихання, потягнутись вгору всім тілом, починаючи з пальців рук, ліктями, плечима, грудним відділом, поясницею і т.д. Постаратися потягнутися і ногами, але без особливої напруги і не відриваючи п'яток від підлоги.

Видихаючи, опустити руки розслабитись.

5. В.П. Стоячи, руки перед грудьми долонями догори. Тривалий вдих через ніс задержати дихання. Повільно витягнути одну руку над головою, повертаючи кисть. Підняти голову і подивитись на тильну сторону кисті. Другу руку опустити вниз, утримуючи кисть горизонтально, долонею донизу, пальцями від себе. З силою витягнути цю руку вздовж тіла донизу. Повільно видихнути. Повторити вправу, змінюючи положення рук.

6. Стати на коліна, пальці ніг доторкаються, п'ятки декілька розведені. Сісти між п'ятками. Зробити вдих і переплести пальці рук за спиною долонями донизу, (можна під пальцями ніг, можна на підошвах - кому як зручніше). Видихаючи плечі підняти вперед, голову опустити якомога нижче, щоб спина була круглою. Вдихаючи, не розчіплюючи рук, звести лопатки, голову відхиляти назад. Вертаючись у В.П.- видихнути.
7. Сісти на п'ятки, вдихнути. Видихаючи, нахилити тулуб вперед, доки грудна клітка не доторкнеться стегон. Руки при цьому витягнуться вперед, долоні на підлозі. Не змінюючи положення тулуба, потягнути руки по підлозі вперед. Вдихаючи вернутися в В.П. розслабитись, відпочити.
8. В. П. Лежачи на спині. Першим і другим пальцями лівої ноги, декілька зігнутої в коліні, захватити і стиснути алілове сухожилля правої ноги, вдих задержати дихання. Вирівнюючи ліву ногу, з силою потягнути лівою ногою праву ногу донизу. Одноразово весь правий бік, піднімаючи і витягуючи, за головою праву руку, голову різко повернути вліво і вгору, видихнути через рот. Відпочити. Повторити з іншої ноги.
9. В.П. Лежачи на спині. Зігнути праву ногу, покласти витягнуту ступню під праве стегно або поряд з ним. Вдихнути, одночасно з силою підняти ліву ногу і праву руку, витягнуту за головою (ліва рука опущена вниз, вздовж тіла). Деякий час розтягнутися по діагоналі: разом з ногою в один бік, разом з рукою - в протилежний. Повільно видихнути, розслабитись. Повторити з іншою стороною тіла.
- Після вправ на розтягнення треба лягти на спину або живіт, добре розслабитись всім тілом, заспокоїти свої думки, відпочити. Після розтяжок розслаблення повинно вийти швидше і глибше ніж до них.

Для тренування і закріплення правильної постави можна рекомендувати такі вправи:

- Ходьба та присідання з набивним м'ячем на голові (або мішечок з піском).
- Для тренування м'язового тактильного відчуття:
- Стоячись у стіни притиснутись до неї п'ятками, сідницями, лопатками, потилицею. Рукою перевірити щоб не було великого лордозу, притиснути поперековий відділ хребта до стіни, втягуючи живіт. Відчути це положення, запам'ятати це м'язове відчуття. Закрити очі. Відійти на два три кроки від стіни. Присісти. Зробити прості рухи руками. Походити. Потім знову перевірити цю позу у стіни. Ходьбу проводити з діафрагмальним диханням і легким тренуванням м'язів живота: на два кроки - вдих, випинаючи живіт, на два - видих, сильно втягуючи живіт. Цю вправу повторяють по кілька разів на день. Для розгрузки хребта та відпрацювання доброї координації корисні такі вправи:

1. В.П.- О.С. Перевести вагу тіла на одну ногу стопу другої ноги покласти на коліно першої і в такому положенні постояти деякий час. Надалі добре буде підняти ще вище, до кульшового суглобу, упираючись в нього.
2. Стати прямо, ноги разом, розслаблені, нахил вперед. Спина повинна бути прямою, руки провисають, голова трохи піднята.
3. Стойка ноги нарізно, відхилити голову назад, прогнутися, коліна не згинати. Правильним прогином вважається такий при якому всі суглоби хребта приймають участь в русі. Не слід пригинатися тільки в одному добре розробленому суглобі. Нормально розігнутий тулуб описує дугу 30-40°. При розгинанні кривизна поясного лордозу збільшується, а грудна частина хребта вирівнюється. Голова відхиляється назад.

Розтяжки можна діяти на будь-яку групу м'язів і на кожний суглоб, добиваючись у них кращої трофіки і підсилення процесів обміну.

При цьому підвищується еластичність сухожиль, знижується небезпечність відкладання у суглобах шлуків, що в свою чергу збільшує рухомість суглобів.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З РОЗТЯЖКАМИ В ГРУПІ З ПАРТНЕРАМИ.

Розтяжки можна виконувати в п'ятірках, тройках або двійках, на які розбивають велику групу, наприклад, із 30 чоловік.

Розподіл великої групи на п'ятірки, як показує дослід, не знижує інтенсивності навантаження, і навіть покращує емоційно-психологічний клімат.

Розподіл на такі групи рекомендують проводити на учбово-тренувальних зборах, а також в звичайних тренувальних заняттях.

Багато враховувати біологічний та паспортний вік, характер дітей та їх емоційний стан.

Більш ефективних результатів в розтяжках досягають після належно проведеного, підготовленого емоційно-психологічного настрою. Гімнасти повинні розуміти необхідність і ефективність проведення розтяжок в оптимістичному позитивному стані свого організму. Тільки коли вони будуть вірити в необхідність систематичного проведення цих вправ і належним чином будуть відноситись до них.

Під час розтяжок в м'язах не повинно бути напруги, а тільки відчуття м'якого розтягування.

ПОСЛІДОВНІСТЬ ТА ТЕРМІН ДІЇ ОДНІЄЇ РОЗТЯЖКИ.

1. Пасивний учасник приймає вихідне положення і розслабляється. (3-5 с)
2. Виконання хватів (3-5 с).
3. Виконання розтяжки (3-5 с - мінімальна, 5-7 с. - середня, 7-9 с. – максимальна).
4. Вихід із розтяжки, повернення у В.П. - 3-7 с.
5. Розслаблення у В,П. - 3-9 с.

ЗАГАЛЬНИЙ ТЕРМІН РОЗТЯЖОК В УРОЦІ:

1. Мінімальний термін 3 хв. (3-5 розтяжок).
2. Середній - 4-6 хв. (5-7 розтяжок).
3. Максимальний - 7-9 хв. (7-9 розтяжок).

ВЕЛИЧИНА ЗУСИЛЬ РОЗТЯГУВАННЯ.

1. Мінімальна - 5-7 кг.
2. Середня - 8-12 кг.
3. Максимальна - 15-25 кг.

Бажано перші заняття проводити з мінімальним та середнім зусиллям. Слідуючи розтяжки можна робити з максимальним зусиллям.

ПРАВИЛА РОЗТЯЖОК

1. Всі активні учасники розтяжок повинні розтягувати з однаковим зусиллям, м'яко в одній площині не допускаючи перекосів, не згинаючи руки в ліктях.
2. Розтяжки можна проводити як вдихаючи так і видихаючи.

3. *Якщо розтяжка виконується вірно, то очі у того кого розтягують самочинно закриваються, тому що розслаблюються м'язи обличчя.* Це своєрідний індикатор. Але можна проводити розтяжки також і з відкритими очима.
4. Бажано для зворотнього зв'язку запитувати: “Чи тягнеться рука ?, Як себе відчуваєте ?, Що непокоїть ?, Чи є ілюзія польоту ?, Чи відчувається легкість?, Тепло ?, Комфорт ?, Де відчувається напруга ?».
- Це допомагає орієнтуватись в ситуації та вибрати слідуючи вправи.
5. Чітко виконувати інструкції ведучого, яким буває кожен із учасників.
6. Рухи повинні бути м'якими та повільними, щоб їх можна було контролювати.
7. Забороняється виконувати розтяжки в швидкому темпі.
8. При виконанні розтяжок у горизонтальній площині, голова продовжуючи тулуб, злегка відхилена назад
9. При бокових розтяжках рухи повинні бути акуратними і точно направленими.
10. При виконанні повздовжніх та діагональних розтяжок із В.П. лежачи на спині, без піднімання спина у всіх точках повинна доторкатися підлоги (при виконанні діагональних розтяжок в «розірваному ланцюзі»). А лежачи на животі не слід відривати від підлоги грудну клітину і таз. Слідкувати за тим щоб зусилля тяги було направлено суворо вздовж хребта.
11. Кожна розтяжка повинна виконуватись з ясною і конкретною метою. Необхідно спочатку проаналізувати розтяжку, відчути її і тільки потім виконувати, спочатку з дозованим, а в кінці з максимальним навантаженням.
12. При розтяжках, направлених на збільшення рухомості в кульшових і плечевих суглобах, В.П. потрібно вибирати таким чином, щоб місця опори тіла (ноги чи руки або ноги і руки) були віддалені один від одного якомога далі, що буде сприяти кращому розтягуванню м'язів і сухожиль в цих суглобах.
13. Перед тим як виконувати розтяжку потрібно знати яку групу м'язів вона розтягує.
14. Не слід розтягувати кілька разів підряд схожі групи м'язів. Треба максимально урізноманітнювати розтяжки в тренувальному процесі.
15. Безбольова розтяжка м'язів та сухожиль повільним темпом і поступовим збільшенням зусиль.
16. Слід чергувати дію розтяжок на м'язи синергісти та антогоністи.
17. Слід звертати увагу на величину зусиль, які прикладаються до різних м'язових груп.
18. Необхідно враховувати амплітуду, напрямок рухів та згуртованість дій партнерів.

ТРИ КАТЕГОРІЇ РОЗТЯЖОК.

1. Без зміни вихідного положення і відриву від опори.
2. З відривом від опори в горизонтальний вис.
3. З відривом від опори в вис із зміною В.П. (Х- розтяжка), в горизонтальний вис з викрутом ("коник"), в горизонтальне крутіння в висі ("ротор").

ХВАТИ ПРИ ВИКОНАННІ РОЗТЯЖОК.

1. Зворотній хват: ліва рука стискає долоню лівої руки партнера, права - праву долоню. Великий палець лягає точно 1-ю і 2-ю зап'ястними кістками.
2. Захват: долоня накладається на променевоzap'ястний суглоб руки партнера, великий і вказівні пальці охоплюють передпліччя в області променевоzap'ястного суглоба, три інші пальці фіксують суглоб.
3. Обхват: вище ліктя різнойменними руками. Права захватує ліву руку партнера вище ліктя в районі плеча, партнер фіксує свою кисть на вашій руці. Аналогічно виконується обхват лівою рукою правої руки партнера.
4. Решітка: сплетення рук двох партнерів своєю правою рукою взяти свою ліву руку в області променевоzap'ястного суглоба. Те ж саме виконує партнер. Потім вільними кистями партнери охоплюють передпліччя один одного. Ефективність всіх вправ в тому числі і розтяжок залежить від відомих дидактичних принципів : систематичності, свідомості та активності, послідовності. Вправи вслід розподіляти в тренувальному процесі в порядку зростаючої трудности: від простих до складних, від відомих до невідомих, від індивідуальних до колективних, групових.

Нижче (у додатку) приведені 89 фотографій (по Е. В. Зуеву), як приклади колективних, групових розтяжок.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ГІМНАСТИВ.

Незважаючи на те, що гімнастика відрізняється перед усім складністю рухів, рівень розвитку фізичних якостей спортсменів обумовлює їх техніку майстерність, визначає можливість виконання гімнастичних вправ.

Ведучі тренери давно відмовились від сліпого копіювання відомих способів розвитку фізичних якостей. Тільки творчий пошук дозволяє з найменшою затратою часу розвивати такі фізичні якості, які відповідають тим рухам, якими необхідно оволодіти. Такий підхід дозволить швидше вивчити складнокоординовані рухи та більше часу приділяти безпосередньому тренуванню на приладах з метою вдосконалення класу виконання гімнастичних вправ.

Сукупність рухових дій у відповідності із розрахованими параметрами структури елемента та в зв'язку з індивідуальними особливостями гімнаста (ростом, вагою, розміром та масою окремих частин тіла, рівнем розвитку силових якостей, гнучкості, психологічними особливостями і т.д.) складають техніку рухів.

В складних умовах роботи на гімнастичних приладах, при необхідності виконання руху суворо визначеної структури, до рухового апарату гімнаста, і особливо до його здібності розвивати значні м'язові зусилля, представлені дуже високі вимоги.

М'язи гімнаста можуть працювати в різних режимах, із яких найбільш поширені динамічний та статичний. При цьому динамічний режим може бути трьох видів: швидкісний, силовий і швидкісно-силовий.

Силовий вид роботи характеризується постійним, рівномірним м'язовим напруженням протягом всього шляху, що являється необхідною умовою виконання гімнастичного елемента. Наприклад, силою прогнувшись стойку на руках неможливо виконати, не прикладаючи необхідні зусилля на протязі всього часу виконання.

Швидкісний вид роботи відрізняється майже повною відсутністю опори працюючим м'язам, не враховуючи опір м'язів антогенічності і полягає в швидкому переміщенні частини або всього тіла. Наприклад, махи руками або ногами, поворот в безопорному положенні.

Швидкісно-силовий вид м'язової діяльності, характеризується необхідністю розвивати значні напруження швидко. В цьому випадку потребується м'язова напруга лише на відведеному відрізку шляху і в суворо відведений час. Наприклад, гальмування руху ніг або робота рук та поштовхи ногами в стрибках і т.п.

Еволюційний розвиток приводить до того, що відповідно до типу діяльності, м'язи стають різними як за функціями, так і за своєю морфологічною структурою. В процесі тренування м'язи підлягають перебудові, пристосовуючись до відповідних умов діяльності.

Відомо, що для розвитку абсолютної сили в тренуванні слід використовувати велику, порогову вагу. Але зловживати цим засобом не потрібно. Річ у тому, що

збільшення абсолютної сили пов'язано з ростом м'язової маси, що означає зменшення її рухомості.

А це зовсім не вигідно гімнастам, яким часом приходится змінювати напрямок і швидкість руху. Тому розвивати силу краще іншим шляхом - використовувати такі засоби, які в першу чергу вдосконалюють координацію нервово-м'язових процесів. Для цього слід використовувати швидкісно-силові вправи, які до того ж вдосконалюють швидкісну силу, яка так необхідна гімнастам.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ І СТАТИЧНИХ ВПРАВ.

Статичні та ізометричні вправи часто путають, хоч це два самостійних методи тренування.

Статичний метод тренування давно використовується гімнастами. Це в першу чергу вправи, які потребують статичної витривалості. Відомо, що витривалість краще розвивається коли використовують довгі напруження із середньою вагою і без неї. Тому, виконуючи кут в упорі, горизонтальні виси і упори, хрест в полегшених та звичайних умовах з вагою, гімнасти розвивають спеціальну статичну витривалість. Таким чином, метод статичних вправ є методом розвитку спеціальних якостей гімнастів - сили та витривалості до статичних зусиль (статичної витривалості).

Ізометричний метод тренування увійшов в практику порівняно недавно. М'язова напруга при відсутності переміщення самого спортсмена. Використовуючи нерухомий предмет чи прилад, гімнаст повинен поступово довести напругу м'язів до максимальної і удержати її протягом 5-6 сек. Діяльність організму протікає в безкисневих умовах, тому така ізометрична робота не може бути продовженою, на кожную вправу виділяється 2-3 підходи з невеликими перервами між ними. Загальний термін ізометричного тренування, як показує практика не повинен перевищувати 10 хвилин, включаючи відпочинок.

На мал. 6 показані приклади ізометричних вправ, які можуть бути використані гімнастами. (Ю.В. Менхін, 1969).

М А Л Ю Н К И

СПЕЦІАЛЬНА СИЛОВА ПІДГОТОВКА.

В другій половині підготовчого і особливо в змагальному періоді силова підготовка має інший характер. Головна задача, яка стоїть перед гімнастами в цей період - технічна підготовка, на яку відводиться до 80-90% тренувального часу.

ПРИКЛАД ВИКОРИСТАННЯ ІЗОМЕТРИЧНИХ ВПРАВ.

Завдання, характер роботи та дозування у всіх вправах однакові. Приймавши показані на малюнку вихідні положення, поступово розвинути максимальне напруження м'язів і утримувати його 5-6 сек. Повторити три рази з невеликими відпочинками. Загальна затрата часу 10 хвилин.

Поступово засоби загального розвитку замінюються конкретними вправами, які входять в кваліфікаційну програму. Швидкісно-силові вправи з обтяжуванням замінюються такого ж типу вправами на приладах, замість ізометричних вправ використовуються статичні вправи, які входять в обов'язкову та вільну програми. Силові комплекси, для виховання витривалості замінюються комбінаціями на гімнастичних приладах. Причому виконання останніх з обтяжуванням 5-10% від максимальної сили гімнаста дає вдосконалення спеціальної витривалості для зміни різних режимів м'язової роботи на приладах, що для гімнастів більш важливо ніж загальна витривалість.

ТРЕНУВАННЯ ДИНАМІЧНИХ СИЛОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ.

До динамічних силових елементів відносяться силові підйоми та опускання, стойки та оберти, які виконуються силою прогнувшись і зігнувшись з прямими та зігнутими руками. Вони повинні виконуватися повільно, плавно, без маху. Сила працюючих м'язів повинна бути розвинута на такому рівні, який визначається вагою тіла гімнаста.

Динамічні силові елементи вивчаються з допомогою спеціальних підготовчих вправ, схожих за формою з вибраним для оволодіння елементом та розвиваючих динамічну силу м'язів, які несуть в цій вправі основне навантаження.

Нижче приводяться приклади спеціальних підготовчих вправ для оволодіння деякими динамічними силовими елементами.

На малюнках 9-14 показані спеціальні підготовчі вправи для оволодіння силою прогнувшись стойки на руках.

ТРЕНУВАННЯ СТАТИЧНИХ СИЛОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ.

Статичні силові елементи складають відповідно невелику але дуже важливу групу гімнастичних вправ. Силові статичні вправи є обов'язковою вимогою у вільних вправах, на кільцях, на брусах, як записано в правилах гімнастичних змагань. Це також вважається показником рівня технічної майстерності гімнастів.

Тренування статичних силових елементів слід розглядати відповідного динамічного стереотипу з відповідним пристосовуванням трофічних, регулюючих та інших систем організму. Виконання статичного елементу це дуже важка робота для нейромоторних та трофічних систем яка вимагає визначної адаптації їх не тільки до загальних особливостей роботи статичного характеру але і до спеціальних вимог, які пред'явлені структурою елемента.

Вирішальну роль у виконанні силових статичних елементів виграє спеціальне тренування у статичних зусиллях. Такі елементи найбільш успішно виконують ті гімнасти, у яких рівень розвитку статичної сили наближується до показників їх ваги.

Тренування статичних силових елементів ділять на три етапи:

- 1.) - попередня підготовка,
- 2) - спеціальна підготовка,
- 3) - вдосконалення.

Попередня підготовка включає вправи, направлені на розвиток сили тих груп м'язів, які відповідають за виконання елементів Спочатку найбільший ефект дають вправи динамічного характеру з обтяженням 75-85% від максимальної сили гімнастів з подальшим збільшенням їх ваги до 90-95%. Потім використовують обтяження, які дорівнюють максимальній силі гімнастів.

Спеціальна підготовка передбачає безпосереднє навчання вибраного елемента. Статичні елементи виконуються в полегшених умовах. Для цього вправи виконуються з амортизаторами з додатковою опорою, зменшують плече діючих сил додатковими пристроями, використовують блочні системи та допомогу. Не слід вимагати виконання статичного елемента в нормальних умовах коли гімнаст ще не готовий до його виконання. Невдалий підхід викликає психологічний бар'єр, подолати який буває дуже важко. Для перевірки готовності до виконання краще дати гімнасту виконати елемент в полегшених умовах:

- а) хрест з опорою передпліччями на ремні,
- б) горизонтальний вис, зігнувши ногу.
- в) горизонтальний упор, зігнувши ногу.

Етап вдосконалення.

Необхідно вдосконалювати запас сил, щоб можна було включити цей елемент в комбінацію з урахуванням вимог композиції вправ, які вимагають виконувати цей елемент в ускладненій ситуації. Можна добитись вдосконалення двома шляхами: вдосконаленням сили і вдосконаленням витривалості до статичних зусиль. Збільшують кількість підходів та повторень у них (до 5-7), потім слід використовувати обтяження до 5-10% від

максимальної сили гімнаста. Наприклад, для оволодіння “хрестом” на кільцях виконуються вправи з обтяженням до 10% від ваги гімнаста: із упору з додаткової опори передпліччями на ремні опускання в хрест (держати) - дожати в упор (повторити 6 разів). Потім, коли вправа виконується невимушено, умови ускладнюються: ремні переміщуються ближче до зап'ястя. В такому разі добре використовувати додаткові кільця різних діаметрів, що змінюються. Це дозволяє збільшити плече сил тяжіння (і навантаження на м'язи теж), зберігаючи зручність хвату, що має важливе значення при потисканні в упор (мал.35).

Для тренування та удосконалення упору руки в сторони “хреста” добре використовувати додаткові кільця, що змінюються, різних діаметрів, що дозволяє зменшити або збільшити плече сил тяжіння і навантаження на м'язи, зберігаючи зручність хвату.

Нижче на прикладі тренування “хреста” даються спеціальні вправи для оволодіння цього статичного елемента.

Список використаних джерел

1. Абдель Фатах Мабрук Хедр. Дослідження методів витривалості у юних боксерів 14-15 років: автореферат дис. кандидата педагогічних наук. – М., 1979. – 18 с.
2. Богуславській В. Г. Методика зв'язаного розвитку спеціальної витривалості і технічного вдосконалення юних боксерів: автореф. дисертації кандидата педагогічних наук. – Київ, 1989. – 21 с.
3. Бутенко Б. Н., Худадов Н. А., Мамчупп Н. А., Гильдін Л. З., Огуренков В. Н. Фізична підготовка юних боксерів // Бокс: щорічник. – М., 1964. – С. 77-93.
4. Бутенко Б. Н. Специализированная подготовка боксера. – М.: Физкультура і спорт, 1967. – 69 с.
5. Бутенко В. Н. Калмиков В. Розвиток спеціальній витривалості боксера // Бокс: щорічник. – М., 1970 – С. 56-65.
6. Верхошанський Ю. В. Основы спеціальної фізичної підготовки спортсменів. – М.: Фізкультура і спорт, 1988. – 330 с.
7. Винограду М. Н. Физиология трудовых процессов. – 2-ге вид. – М.: Медицина, 1966. – С. 228-238.
8. Вовків Н. И. Біохімічні основи витривалості спортсмена // Теорія і практика фізичної культури. – 1967. – №3 – С. 15-21.
9. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое виховання дітей шкільного віку. – М.: Фізкультура і спорт, 1966. – 188 с.
10. Гандельсман А. Б. Умови досягнення високої працездатності на дистанції // Теорія і практика фізичної культури. – 1964. – №4. – С. 15-19.
11. Градополов До. У. Бокс. – М.: Фізкультура і спорт, 1961. – 340 с.
12. Градополов До. У. Бокс : підручник для ІФК. – 4-е видання. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
13. Дегтярев Н. П. Дослідження структури чинника швидкісних витривалості боксерів в спеціальних завданнях.: автореферат дис. кандидата пед. наук. – М., 1969. – 22 с.
14. Дегтярев І. П., Концев Д. Н., Гаськов К. В. Планування структури засобів тренівки на етапі передзмагання підготовки юних боксерів // Бокс: щорічник. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 16-18.
15. Джероян Р. О., Худадов М. А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 66-71
16. . Донской Д. Д. Биомеханика физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1957. – 267 с.