**Райтер Роман Іванович. Базова технічна підготовка гімнастів на перекладині : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Львівська комерційна академія. — Л., 2002. — 233арк. — Бібліогр.: арк. 202-228**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Райтер Р.І.** Базова технічна підготовка гімнастів на перекладині.- Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 - Олімпійський і професійний спорт.- Львівський державний інститут фізичної культури, Львів, 2002 рік.  Дисертаційну роботу присвячено проблемі технічної підготовки юних гімнастів.  Узагальнено та проаналізовано досвід теорії і практики юнацького спорту з питань підвищення ефективності процесу навчання техніці сучасних складних махових вправ на поперечині. У роботі шляхом біомеханічного і системно-структурного аналізу кіноматеріалів махових вправ на поперечині досліджені їх розповсюджені форми і визначені раціональні варіанти. Розкрито основні механізми згинально-розгинальних рухів у плечових і кульшових суглобах і виявлені їхні оптимальні варіанти. Визначені універсально-видові та індивідуально-видові локальні компоненти махових вправ, які складають обємний матеріал базової технічної підготовки гімнастів на поперечині. Розроблено і обгрунтовано методику навчання маховим вправам, сконструйовано тренажерні пристрої, підібрано комплекс спеціально підготовчих і підвідних вправ для правильного формування рухових навичок і прискорення процесу оволодіння базовими вправами. | |
| |  | | --- | | 1. Літературним оглядом установлено, що підвищення ефективності процесу навчання техніці сучасних складних махових вправ не може відбуватися без точного уявлення про раціональні варіанти техніки всіх структурних груп махових вправ і їх складових компонентів. Суттєві розбіжності в показниках просторових і часових характеристик окремих фаз, а також амплітуди згинально-розгинальних рухів у плечових і кульшових суглобах, призвела до появи в практиці гімнастики різноманітних біомеханічно необрунтованих форм виконання махових вправ.  2 Установлено, що різноманітність способів виконання махових вправ створена, в основному, внаслідок різного характеру дій гімнастів у підготовчій і основній стадіях.  Основним технічним елементом підготовчої стадії є спад. Встановлено що найраціональнішим і найперспективнішим є спад із збереженням прямої лінії між руками й тулубом і згинаннями в кульшових суглобах до 160 . Його призначення обумовлено підготовкою рухового апарату до більш потужних, акцентованих наступних рухів.  Дослідженням кінематичних і динамічних характеристик а також аналізу м'язової координації махових вправ різного рівня складності встановлено, що найраціональнішим способом виконання основної стадії є “хльостоподібно-кидковий” мах. Його перевага перед іншою технікою полягає наступному:  - при виконанні вправи “кидковим” махом м'язові зусилля прикладаються короткочасно, в основному в період замаху й “кидка” (величина й тривалість яких змінюється з кваліфікацією гімнаста), що вказує на економічність і раціональність мязової координації;  – при “кидковому” русі згинально-розгинальні дії у кульшових суглобах гарантують високу швидкість переміщення гімнаста, сприяють збільшенню додаткової механічної енергії через зменшення моменту інерції, і завдяки механізму перерозподілу швидкостей. Тому при виконанні махових вправ із точки зору енергетики організму, вони є найперспективнішими.  3. Більшість складних вправ, які виконуються великим махом, складають зістрибування сальто в різних модифікаціях. Раціональними і рівноцінними є два види відходжень на сальто - раннє притягування і нормальне відштовхування.  При виконанні сальто раннім притягуванням, керуючими в рівній мірі є дії у плечових і кульшових суглобах. При відходженні нормальним відштовхуванням керуючими рухами є: на початку робочої стадії – дії у кульшових суглобах, надалі – у плечових.  4. Найскладнішу групу вправ, які виконуються великим махом, складають вправи з протиобертанням. Раціональним і перспективним є виконання цих вправ активним "кидковим" махом двома видами відходжень - пізнім притягуванням і пізнім відштовхуванням. Загалом при переміщенні гімнаста керуючими є згинально-розгинальні рухи в кульшових суглобах і лише у фазі відходу функцію керуючих виконують дії у плечових суглобах  5. Дослідження техніки виконання махових вправ дало можливість виділити локальні компоненти, які мають високу структурну подібність з цілісними вправами. Встановлено, що із загальної кількості локальних компонентів техніки, найважливіше значення у технічній підготовці гімнастів на поперечині мають видові компоненти.  Результати структурно-фазового аналізу показали, що останні доцільно розділити на дві групи:  - універсально-видові, характерні для цілої групи махових вправ;  - індивідуально-видові, властиві лише окремим (як правило складним) маховим вправам.  На прикладі вправ на поперечині показано, що універсально-видові компоненти техніки мають однакову технічну основу і відрізняються лише просторово-часовими характеристиками руху.  6. Програма навчання маховим вправам має будуватись за такою схемою:  - створення висхідної бази (оволодіння елементами динамічної осанки й універсально-видовими локальними компонентами базових вправ);  - оволодіння профілюючими базовими вправами (великими обертами назад і вперед, зістрибуванням сальто назад прямим тілом, поворотами в зоні стійки на руках, подвійним сальто назад у групуванні, великими обертами назад і вперед на одній руці) і на їхній основі більш складними вправами.  6. Встановлено, що якісне виконання складних махових вправ вимагає від гімнаста високих швидкісно-силових якостей (середні зусилля, які розвиває гімнаст вагою 60-65кг при виконанні "кидкового" маху, досягають 250-300 кг). Відпрацювання головних керуючих і коректуючих рухів у суглобах за принципом сполученої дії фізичної й технічної підготовки - найефективніший підхід до оволодіння маховими вправами, особливо на етапі попередньої й спеціалізованої базової підготовки.  7. Педагогічний експеримент показав:  - Високу ефективність методики базової технічної підготовки гімнастів на поперечині з використанням розроблених тренажерів, які збільшують обсяг тренувальних завдань на 40-60% без збільшення тривалості занять і сприяють попередженню травматизму й зниженню емоційної напруженості. Ефективність їх застосування при вивченні великих обертів назад і вперед підтверджується даними дослідження:  - середньогрупова оцінка оволодіння великим обертом на кінець експерименту в експериментальній групі на 0,45 бала вища, ніж у контрольній (Р<0,05)  - термін навчання великим обертам до самостійного їх виконання у гімнастів експериментальної групи на 19,4 % коротший ніж у контрольній (Р<0,05);  - Доцільність навчання маховим вправам, на етапі початкової базової підготовки, шляхом послідовного оволодіння універсально-видовими локально-руховими компонентами базових цілісних вправ виражається в скороченні термінів навчання у експериментальній групі порівняно з контрольною:  - при виконанні зіскока сальто прямим тілом на 29%;  - поворота махом вперед на 180 градусів в хват знизу ("Келеровський поворот") на 32%;  - поворота плечем вперед на 57%.  - Виявлено доцільність виховання спеціальних фізичних якостей за принципом сполученої дії фізичної і технічної підготовки, що підтверджується даними дослідження:  -у експериментальній групі приріст відносної сили м’язів рук становив 16%, Р < 0,05 (згиначі плеча) і 13%, Р < 0,05 (розгиначі плеча). Приріст в контрольній групі менш значний - 6%, Р < 0,05 і 6,8%, Р < 0,05 відповідно;  - приріст відносної сили згиначів і розгиначів тулуба становив: у експериментальній групі 8%, Р < 0,05 - згиначів тулуба і 12%, Р < 0,05 - розгиначів тулуба і відповідно 4% Р < 0,05 і 7,9%, Р < 0,05 у контрольній групі. | |