

розділу гімнастики та визначити ефективні напрямки використання гімнастичних вправ для зміцнення здоров'я школярів.

У зв'язку з цим перед нами були поставлено завдання визначити вплив гімнастичних вправ на організм дітей 10-11 років, для вирішення якого застосовувалися педагогічні спостереження. Дослідження проводилися на базі Львівської академічної гімназії. Було проаналізовано 7 уроків з вправами на приладах, 9 уроків ритмічної гімнастики і 6 уроків атлетичної гімнастики.

За допомогою педагогічних спостережень визначалися моторна щільність та інтенсивність навантаження основної частини уроків фізичної культури з гімнастики. Аналізувалися вправи на приладах (канат, кінь, колода, перекладина, бруси), ритмічної та атлетичної гімнастики. Для проведення вправ на приладах застосовувався груповий метод організації, ритмічної гімнастики – фронтальний і атлетичної гімнастики – колового тренування.

Дослідження засвідчило, що на уроках з вправами на приладах моторна щільність була в межах 22-34%, ЧСС – 90-110 уд/хв, з вправами ритмічної гімнастики моторна щільність – 77-83%, ЧСС – 145-163 уд/хв, з вправами атлетичної гімнастики моторна щільність – 41-47%, ЧСС – 130-137 уд/хв. Отже, під час виконання вправ на снарядах учні отримують навантаження малого обсягу та низької інтенсивності, під час виконання вправ ритмічної гімнастики – великої тривалості та середньої інтенсивності, а під час виконання вправ атлетичної гімнастики – середньої тривалості та нижче середньої інтенсивності.

Отримані результати показали, що навантаження вправ ритмічної гімнастики спрямоване на розвиток загальної витривалості, вправ атлетичної гімнастики – сили та силової витривалості. Вправи на приладах впливають лише на вдосконалення техніки виконання і вимагають прояву необхідного рівня розвитку рухових якостей. Враховуючи думку фахівців (Л.Я. Івашенко, Н.П. Страпко, 1988), що стан фізичного здоров'я напряму залежить від рівня розвитку загальної витривалості, можна стверджувати про ефективний вплив вправ ритмічної та атлетичної гімнастики на зміцнення здоров'я дітей 10-11 років.

Таким чином, в уроки з гімнастики дітей 10-11 років необхідно, враховуючи їх вікові особливості, включати вправи ритмічної і атлетичної гімнастики. Перш, ніж вивчати з учнями складні координаційні вправи на снарядах, доцільно сформувати у них необхідний рівень розвитку сили за допомогою вправ атлетичної та ритмічної гімнастики.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ АКРОБАТИЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОРЦІВ

МАКСИМ'ЮК С.В., ПЕТРИНА Р.Л.

Львівський державний інститут фізичної культури

Для забезпечення успішних виступів борців на змаганнях найвищого рівня необхідно здійснювати постійний пошук шляхів підвищення спортивної

майстерності. Одним із напрямків підготовки висококваліфікованих борців може стати використання акробатичних елементів. Проте, лише за умови вмілого, науково обґрунтованого використання елементів акробатики можна сподіватися на високі результати у тренувальній та змагальній діяльності.

Виконання акробатичних вправ вимагає від борців рішучості, сміливості, значної рухливості в суглобах, високого рівня розвитку координаційних здібностей. Спостереження за тренувальним процесом у боротьбі засвідчили про недостатнє та малоефективне використання акробатичних елементів. Багато тренерів обмежуються такими вправами підчас розминки, як: ходьба, біг, махи руками, ногами, нахили, повороти, вправи у “борцівському” мості, тощо. Проте за тривалістю та інтенсивністю вони можуть бути тільки засобом підготовки організму до роботи.

На нашу думку окрім стандартних вправ для загального розвитку доцільно використовувати в розминці такі елементи акробатики:

Перекати - вперед, назад, вбік, стоячи, з присяду в групуванні;

Перекат назад - положення із стійки на голові, прогнувшись легенько при піднятті на руках і, прогнувшись м'яко перекотитися на груди, живіт і стегна за фіксувавши положення упор на стегнах;

Перекат вперед - вправа виконується з положення упору на стегнах прогнувшись до положення стійки на грудях зігнувши руки і піднявши ноги назад-угору, зробити перекат вперед та перейти в положення “міст”;

Перекат вперед прогнувшись - починаючи перекат із стійки на колінах виконати рух зберігаючи прогнуте положення тулуба, доторкнутися килиму спочатку стегнами і животом, а далі руками і грудьми зробити перекат вперед та перейти в положення “міст”;

Стойка на передпліччях і голові - стоячи на одному коліні руки ставимо на килим, на передпліччя долонями в верх після чого на з'єднанні долоні ставимо голову і махом або поштовхом ноги назад фіксуємо положення стійки на передпліччях;

Стойка на передпліччях - виконується стоячи на одному коліні руки ставимо на килим, на передпліччя долонями в низ і махом ноги назад зафіксуємо положення стійки на передпліччях (тулуб трішечки прогнутий).

Стойка на голові - при виконанні даного акробатичного елементу руки та голова мають скласти трикутник, ноги відриваємо від килиму та повільно піднімаємо уверх, м'язи попереку та черевного пресу напружені, кистями рук утримуємо рівновагу;

Стойка на руках - стойка на руках виконується з положення основної стійки, руки вперед до верху зробити крок вперед з наступним поштовхом одної і махом другої ноги і підняти ноги і тулуб у вертикальне положення; голова легко піднята, руки випрямлені; пальці рук напівзігнуті, напруженні та направлені вперед. Балансування у стійці здійснюється, в основному, за рахунок кистей рук;

Ходьба на руках. Для навчання ходьби на руках потрібно виконувати додаткові вправи:

- Ходьба на руках в упорі лежачи з підтримкою партнера за гомілки;
- Ходьба на руках в упорі стоячи на руках з підтримкою партнера за гомілки;
- Ходьба на місці на руках, в упорі стоячи на руках з підтримкою партнера за гомілки; повороти переступанням в стійці на руках направо, наліво;

Міст з положення лежачи на спині – вихідне положення ноги зігнуті, стопи розташовані ближче до стегон і розведенні нарізно; руки долонями на килим, пальці спрямовані назад, голова відведена назад;

Міст стоячи на колінах - вихідне положення ноги нарізно, руки вгору, прогинаємось повільно назад, зберігаючи стійке положення до дотику пальцями килиму;

Міст нахилом назад - вихідне положення ноги нарізно, руки вгору, починаючи нахил, відводимо коліна вперед легко зігнувши їх, що дасть можливість виконати повільно нахил і поставити руки ближче до ніг. Після чого ноги і руки випрямляємо та вагу тіла переносимо на руки;

Вставання з моста на ноги - виконується невеликим поштовхом рук, згинаючи ноги і спрямовуючи стегна вперед. Підчас поштовху вага тіла переноситься на ноги. Спочатку вправу вивчають з допомогою партнера. Партнер стає лицем до виконавця з боку ніг і підстраховує його руками за крижі;

Міст на одній нозі – виконується з положення “міст”, коли спортсмени добре засвоїли описані вище вправи. Для піднімання правої (лівої) ноги вагу тіла зміщуємо на ліву ногу і піднімаємо праву ногу зігнуту в коліні. Те саме другою ногою.

Варіанти ускладнення цієї вправи:

- міст з піднятою прямою ногою, випрямляємо її до вертикального положення;
- міст на одній нозі нахилом назад, для збереження рівноваги згинаємо ногу в коліні;

Перехід з моста через руки – з положення “міст” зігнувши в коліні ліву ногу, махом правої ноги вверх-назад, вага тіла переноситься на руки; ліва нога поштовхом відривається від килиму перехід відбувається через положення “стійка на руках. Спочатку вправу вивчаємо з допомогою партнера. Партнер стає лицем до виконавця з боку і підстраховує його руками за крижі.

Виконання мостів сприяє розвитку гнучкості, сили, формуванню правильної постави та розвитку спритності, орієнтації в просторі в незвичних ситуацій.

Спостереження дозволили зробити висновок, що використання запропонованих акробатичних елементів сприяє формуванню рішучості та сміливості, розвиткові координаційних здібностей, гнучкості. Під впливом описаних акробатичних вправ покращилась просторова орієнтація, рівновага, що значно підвищило рівень фізичної і технічної підготовки борців.