

Використовуючи рівність  $v_{pf}_n = \omega r_{pf}_n \times r_{pf}$ , можна встановити кутову швидкість, з якою точка  $p$  переміщається відносно  $f$ . Величина кутової швидкості буде більше наочною характеристикою руху, тому що лінійна швидкість залежить від величини радіуса обертання. Графічні побудови, пов'язані з визначенням відносних швидкостей, краще робити на окремому аркуші креслярського паперу.

**Висновок.** Маючи у своєму розпорядженні циклограми руху й застосовуючи пропоновану методику, можна знайти послідовно величину й напрямок відносних швидкостей потрібних точок тіла. Зміну швидкості можна прослідкувати протягом усього руху чи у його окремих фаз і подати його графічно у вигляді функції одного із параметрів: часу, шляху, кута повороту. Такі графіки полегшать вивчення техніки складних рухів гімнаста, виконання яких вимагає високої координації рухів при переміщенні ланок тіла з різними швидкостями й прискореннями.

**Анотація.** В статті подано методику розрахунку величини й напрямку відносних швидкостей окремих точок тіла всього руху чи у його окремих фаз і оформлення їх графічно у вигляді функції одного із параметрів: часу, шляху, кута повороту на прикладі гімнастичних вправ.

**Анотация.** В статье подана методика расчета величины и направления относительных скоростей отдельных точек тела всего движения или у его отдельных фаз и оформления их графически в виде функции одного из параметров: времени, пути, угла поворота на примере гимнастических упражнений.

**Annotation.** In the article the method of computation of size and direction of relative speeds of separate points of body of all motion is given or at his separate phases and registration of them graphically as a function of one of parameters: time, way, corner of turn on the example of physical drills.

#### Література

1. Дмитриев С.И. Пономарев Н.И. Биомеханическое исследование закономерностей формирования и совершенствования системы движений квалифицированного гимнаста // Гимнастика: Сб. Вып. 1 / Сост. В.М. Смоленский. – Москва: Физкультура и спорт, 1980. – С. 32 – 37
2. Донской Д.Д. Теория строения действий // Теория и практика физической культуры. – 1991 – № 3 – С. 9 – 12.
3. Донской Д.Д., Филиппов В.К., Нижник А.П. Киноциклографический метод исследования техники физических упражнений // Теория и практика физ. культуры. — 1975 — № 4. — С. 6—9.
4. Коренберг В.Б. Нетрадиционный взгляд на решение спортивных двигательных задач // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №11. – С. 21 – 28.

## РОЗВИТОК ТВОРЧОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

ВЯЧЕСЛАВ АФОНІН, ПАВЛО РУСИЛО, БОРИС ЯСИНОВСЬКИЙ

Львівський інститут Сухопутних військ

**Постановка питання.** Сучасний світ показує, що поведінка людини в житті все більше обумовлена її особистісним відношенням до оточуючого середовища. Тому, щоб доросле населення (і особливо молодь, курсанти й студенти у тому числі) зміли й хотіли жити як того вимагає здоровий спосіб життя, необхідно підкреслити основне завдання фізичного виховання у вищій школі – формування ціннісного відношення до фізичного

створу і розвитку особистості, формування інтересу й установки до цінностей фізичної культури [2,3]. Здійснення цих завдань вимагає, щоб процес виховання у вищій школі мав на увазі формування наступних вузлових відношень спрямованих на:

- реалізацію головних ідейно-моральних цінностей;
- спрямованих на дію (активність);
- спрямованого на творче перетворення;
- спрямованих на самореалізацію (всебічний розвиток особистості).

У перспективі високі досягнення суспільства обумовлені наявністю в ньому активної й творчої молоді, яка самостійно прагне до розвитку своєї особистості. Тому важливим критерієм методів навчання слід вважати рівень активності курсантів, досягнутий в процесі освіти й виховання. Тут під активністю курсанта мається на увазі його внутрішня активність, яка проявляється у самостійній творчій діяльності, що переходить у самовиховання і самоосвіту, тобто у самореалізацію.

**Мета і методи дослідження.** Метою дослідження було проаналізувати сучасні педагогічні методи розвитку творчої активності курсантів і їх реалізацію при проходженні дисципліни «Гімнастика». Основними методами дослідження були: аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження і опитування.

**Результати дослідження.** Методи, що застосовуються у фізичному вихованні, - це способи доведення молоді до ситуацій завдань, в яких вони під керівництвом педагогів здійснюють зміни у розвитку свого організму і його функцій, набувають знання, вміння та навички у сфері фізичної культури, а також формують позитивне відношення до неї. В залежності від визначеності завдань, для їх вирішення можуть застосовуватися *репродуктивні, проактивні і креативні методи виховання* [1].

У фізичному вихованні класичним репродуктивним методом є *імітаційний метод* (відтворення). Його характерними рисами є: точне відтворення демонстраційного взірця руху, вправа чітко визначена і має тільки одне рішення. Процес навчання руховим діям проходить відповідно чітко визначеній технології. Для досягнення мети учень має повторювати вправу багаторазово.

Застосовуючи у дидактичному процесі імітаційний метод, можна досягнути необхідних результатів навчання у вигляді засвоєного курсантом обсягу знань, а також знань і навичок на сприйняття руху. Але основна умова ефективності процесу навчання і виховання – активізація самого курсанта. Це можна висловити формулою: ефективність освіти й виховання – це функція активності курсанта. Тому сучасна вища школа не може прозирати надмірної переваги репродуктивного методу у навчанні. Сьогодні імітаційний метод розвивається далі, зміщується методом виконання конкретних завдань та методом програмованого навчання. У цих методах на перший план висуваються самоконтроль і самооцінка, однак самостійність обмежується тим, що у процесі навчання курсант змушений точно відтворювати визначені автором програми завдання – вправи [4]. Проактивні методи спрямовані на створення цікавих для курсантів ситуацій, які відповідають їх нахилам і активізують у процесі фізичного виховання. Завдання курсанти мають виконувати, по можливості, самостійно, щоб вчитись самоконтролю й самостійно здійснювати свої дії. Цього можна досягнути використовуючи певні завдання і наступні методи:

*Гривий метод*, за яким виконавці мають виконувати певні завдання в умовах конкурентної боротьби (на кількість, якість, на витримку тощо).

*Метод програмованого вдосконалення*, суть якого заключається у самостійному вирішенні певних завдань (розвиток сили, швидкості, витривалості, напрацювання певних рухових дій) за тими ж правилами, як у класичному програмованому навчанні, але з певною свободою вибору конкретних рішень.

*Метод прямої доцільності рухів*, суть якого у тому, що керівник ставить курсантів у ситуації, знайомі їм у повсякденному житті (наприклад, ситуації професійної діяльності).

Креативні методи. Сучасне життя, як окремої особистості, так і суспільства у цілому складається з низки проблем, що вимагають для вирішення творчого мислення. Головне завдання вищої школи – підготувати молоде покоління до життя, тобто до рішення суспільних і особистих проблем, у тому числі й у галузі рухів, чи то у спортивній, чи то у професійній діяльності, навчання та відпочинку. У процесі фізичного виховання можна пропонувати два методи, що відповідають поставленій меті.

*Метод рухової творчої експресії*, за допомогою якого педагог ставить курсантів у ситуації (завдання), наказуючи їм виразити рухами ідеї фізичного вдосконалення або ж проілюструвати своїми рухами дану тему. Будь-яке продемонстроване рішення вважається правильним.

*Проблемний метод* – педагог ставить курсантів у ситуацію, з якої вони стикаються вперше і не знають способів її вирішення. Курсанти самостійно аналізують ситуацію, створюють програми рішення і перевіряють її вірність на практиці.

Поряд з методами реалізації рухових завдань у процесі фізичного виховання знаходять своє місце й методи, спрямовані на озброєння курсантів знаннями в галузі фізичної культури та її ролі як засобу виховання.

Жодна зі спортивно-педагогічних дисциплін загального курсу не дає такої можливості опанувати майстерністю (вміннями, навичками) організувати і керувати групами виконавців під час занять фізичною культурою і спортом, як дисципліна ГІМНАСТИКА.

Творчо оволодіти спеціальністю, стати активним учасником подальшого розвитку галузі фізичної культури і спорту може лише людина, яка оволоділа цілим спектром педагогічних вмінь, навичок, теоретично і морально підготовлена [5].

Одним із засобів розвитку творчої активності курсантів є лекція, яка має «живим словом» заволікати слухачів до світу знань, будити в них допитливість, прагнення зрозуміти і усвідомити значення нашої професійної діяльності для суспільства.

Для розвитку творчої активності курсантів ще більше значення мають семінарські заняття, які дають викладачеві широкі можливості для постановки, глибокого аналізу й обговоренню найбільш актуальних питань навчального курсу, контролю за самостійною роботою курсантів протягом семестру, перевірки знань з конкретних питань і тем, формуванню системи поглядів.

У цьому плані позитивний результат дають обговорення тематичних рефератів (10 хв) на семінарах з наступним обговоренням (2-3 опонентів). Це заставляє готуватись не тільки доповідачу, але і його опонентам. Таким чином запропонована тема розкривається більш широко, більше запам'ятовується.

На жаль, теоретичних занять в курсі гімнастики не так уже й багато, тому для розвитку творчої активності курсантів тут широко застосовуються практичні і, особливо, методичні заняття. Це широко практикується в роботі кафедри теорії і організації фізичної підготовки ЛПСВ.

За дослідженнями вчених (Gerling J) при оволодінні руховими, та будь якими іншими навичками, людина запам'ятовує біля 30% того що чує, 50% того що бачить, 70% того що робить.

Після оволодіння певним теоретичним матеріалом, а також вмінням практично виконувати стройові та загально розвиваючі вправи, вправи на гімнастичних снарядах, курсанти отримують конкретні завдання на проведення окремих частин заняття (або окремих тем). Це вимагає від курсанта володіння спортивно-педагогічною лексикою – як елементом не лише професійної підготовленості спеціаліста, а й загальної мовної культури.

А це означає, курсанта серйозно готуватися. Він має вивчити необхідний набір матеріалів для організації групи, володіти командним голосом (що дуже впливає на якість проведення завдання), визначити своє місце знаходження під час проведення вправ, визначити місце знаходження під час проведення завдання, визначити способи організації виконавців, досконало вивчити терміни вправ, що будуть виконуватися, їх складовість, кількість повторень тощо.

Тобто, проведення навіть незначного за обсягом завдання, вимагає від курсанта комплексної підготовки із застосуванням теоретичних, методичних матеріалів (пошуку їх в різних джерелах), а також практичного тренування у виконанні необхідних команд і вправ (самостійної репетиції).

Застосування такого роду завдань привчають курсанта до самостійної роботи у пошуках необхідних матеріалів, вчать їх правильно складати, обґрунтовано висловлювати свої думки, розвивають здатність до правильного складання речень, активізують їх пізнавальну діяльність, поглиблюють знання, професійні якості, підвищують їх інтелектуальний, творчий потенціал і їхню мовну компетенцію.

Таким чином, численне виконання спочатку невеликих, а потім і значних завдань протягом всього курсу гімнастики (5 семестрів), розвивають у курсантів «функціональну культуру», тобто вміння реалізовувати спеціальні знання і вміння у практичній діяльності. За критеріями позитивної готовності випускників ВНЗ до професійної діяльності є зв'язок у них:

- спеціальних знань та вмінь;
- педагогічних знань та вмінь;
- медико-біологічних знань;
- практичних навичок.

**Висновки.** Застосування вищевказаних методів у практику фізичного виховання курсантів Львівського інституту Сухопутних військ дозволяє готувати офіцерів, фізично і морально загартованих і здатних використовувати отримані знання й навички організації фізичної підготовки та практику роботи з особовим складом військовослужбовців підлеглих військових підрозділів. Серед курсантів, які проходили практику роботи з фізичного виховання у школі, а потім у військових підрозділах 42% мали відмінні оцінки, 43% - хороші і лише 15% - задовільні. Це свідчить про те, що для підвищення рівня педагогічної (творчої) підготовленості курсантів є ще невикористані резерви. У подальшому слід спрямувати зусилля педагогів на покращення цієї роботи.

**Анотація.** У статті аналізується досвід застосування репродуктивних, проактивних і креативних методів у практиці фізичного виховання курсантів Львівського інституту Сухопутних військ. Розглядається вплив вищесказаних методів на організацію фізичної підготовки з особливим складом військовослужбовців підлеглих військових підрозділів.

**Ключові слова:** методи фізичне виховання, курсанти, вміння та навички.

**Анотация.** В статье анализируется опыт применения репродуктивных, проактивных и креативных методов в практике физического воспитания курсантов Львовского института Сухопутных войск. Рассматривается влияние вышесказанных методов на организацию физической подготовки с особым составом военнослужащих подчиненных воинских подразделений.

**Ключевые слова:** методы физического воспитания, курсанты, умения и навыки.

**Abstrakt.** The article deals with the experience of reproductive, proactive and creative methods application in the physical education practice of the students of the Lviv Institute of Ground Forces. The impact of the above mentioned methods upon physical training maintainance of the personnel of servicemen of the inferior military subdivisions is concerned.

**Keywords:** methods are physical education, students, abilities and skills.

### Література

1. Tomaszewski T. *Z pogranicza psychologii i pedagogiki*. PZWS, Warszawa, 1990.
2. Бойко В.В. и др. *Соціально-психологічний клімат колектива и людина*. – М.: Мысль, 1983. – 207 с.
3. Белорусова В.В. *Воспитание в спорте*. – М.: «Физкультура и спорт», 1974. – 117 с.
4. *Критерії моральної вихованості школярів*. Книга для вчителя / За ред. І.Д.Беха, С.Д.Максименка. – К.: «Радянська школа», 1989. – 96 с.
5. Трипольский В.А. *Социальные интересы и воспитание личности*. – К.: Политиздат Украины, 1985. – 224 с.

## ПОКАЗНИКИ СТАТИЧНОЇ ТА ДИНАМІЧНОЇ РІВНОВАГИ У СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

ВАЛЕНТИНА СОСІНА, АННА ДОВГАНОВСЬКА

Львівський державний університет фізичного виховання

**Актуальність.** Одна з вимог до виконання вправ художньої гімнастики – це підвищена стійкість, яка сприяє збереженню рівноваги після серії перекидів, поворотів, стрибків, обертів і різноманітних переміщень зі змінами напрямку. Здатність підтримувати ефективну позу і зберігати стійкість визначається факторами, специфічними для кожного виду спорту. У деяких видах – це величина площі опори або вміння змінювати позу відносно площі опори, знижувати загальний центр ваги; у інших – це вміння протидіяти механічній дії з боку суперника або здатність до диференціації просторових параметрів рухів (В.Н.Платонов).

Рівноваги, які використовуються в художній гімнастиці, дуже різноманітні. Вони розрізняються способом виконання, складністю, положенням тіла і кінцівок. До складних рівноваг відносять: рівноваги на одній нозі з високим положенням вільної ноги, рівноваги з захватом ноги рукою (руками), рівноваги на носках, у півприсіді або присіді на одній.

На думку О.В.Бірюк зі співавторами чим вище кваліфікація гімнастки, тим менша амплітуда і більша частота мікроколивань під час балансування.

Слід зазначити, що умови утримання рівноваги в художній гімнастиці значно ускладнюються через необхідність показати під час виконання рівноваги обумовлену роботу з предметом. При цьому в гімнасток високої кваліфікації згідно з новими правилами змагань повинно бути в композиції від 3 до 12 складних рівноваг, пов'язаних з специфічною роботою предметом (круги, «вісімки», спіралі, змійки, різноманітні кидки і т.п.).

З цього приводу, вміння утримувати стійке положення тіла відіграє в художній гімнастиці універсальну роль: воно необхідно, як база для оволодіння

складними статичними і динамічними рівновагами, які мають в композиції самостійну роль, і як важлива умова технічного виконання багатьох рухів, що формально не відносяться до рівноваг.

Аналіз довільних вправ найсильніших гімнасток світу показав, що на динамічну рівновагу припадає в середньому 17% всіх елементів. Однак, при їх виконанні допускається велика кількість помилок, обумовлена перш за все недостатньою стійкістю тіла (Т.С.Лисицька).