

ся у членів у кандидати і членів збірної команди України 52,8 у.о., у спортсменів другої ланки (майстрів спорту і майстрів спорту міжнародного класу) – 40,9 у.о., середній показник всіх учасників змагань – 44,6 у.о.

В окремих групах вольтижних вправ найбільші показники труднощі спостерігались при виконанні елементів від партнера до партнера (21,1 у.о. – у кандидатів і членів збірних команд України і 14,1 у.о. у МС і МСМК). Найменші показники труднощі були зареєстровані у другій групі вправ – з килима через короточасну допомогу знову на килим (3,7 у.о. – у кандидатів і членів збірних команд України і 3,2 у.о. у МС і МСМК).

Отримані в результаті проведеної роботи дані дали можливість розробити конкретні рекомендації для спортсменів вищих розрядів, що стосуються змісту і складності змагальних композицій.

ДОСВІД ФОРМУВАННЯ РИТМУ В ГІМНАСТИЧНИХ СИСТЕМАХ

Петрина Роман. Львівський державний інститут фізичної культури

Відомо, що первісна людина під стукіт паличок та звуки барабана здійснювала ритмічні рухи головою, тілом, руками та ногами. Згодом ці рухи перетворились у мистецтво, а потреба ритмічно рухатись супроводжує людину і до сьогодні.

Поступово нагромаджувався досвід використання ритмічних засобів у фізичному вихованні.

Відомо, що вже І.Гутс-Мутс вводив у свої заняття танці. Засновник шведської гімнастики П.Х.Лінг передбачав можливість і необхідність існування пластичних рухів або, як він називав цю галузь - естетичною гімнастикою.

Засновником ритмо-пластики справедливо вважають Ф. Дельсарта. Розроблена ним система вправ сприяла гармонійному розвитку динамічної краси тіла на основі законів руху і полягала у взаємозв'язку між емоційним станом людини та її рухами. Тіло в системі Дельсарта розглядалось як засіб виразності та пластичного відображення музики.

Основними елементами естетичної гімнастики Дельсарт вважає: дихання як - основа виразності, краси та ефективності рухів; чергування напруження та розслаблення м'язів, напруження зміцнює м'язи а розслаблення запобігає втомі і сприяє грації рухів.

Ф.Дельсарт вважає, що ритмічний рух повинен здійснюватися згідно трьох законів:

- а) гармонійна "постановка" тіла;
- б) правильне протиставлення рухів;
- в) правильне чергування рухів.

На початку ХХ століття професором Женевської консерваторії Жаком Далькрозом була створена гімнастика, яка сприяла розвитку слуху і м'язового відчуття ритму. В основі цієї системи було підпорядкування рухів музичному ритму й передача звукових періодів у тривалостях пластичного руху. Головна мета системи - розвиток в людини здатності вільно керувати своїми фізичними та розумовими силами, виробити впевненість і наполегливість у досягненні мети.

Свою систему Далькроз побудував на музиці. Основний в музичному вихованні - ритм, тому постає необхідність, перш за все виховати ритмічно тіло людини. Уся система Далькроза складається з трьох частин:

- а) ритмічна гімнастика;
- б) розвиток слуху(сольфеджіо);
- в) імпровізація або музична пластика.

Еміль Жак - Далькроз дослідив, що на практиці учні краще запам'ятовували ритм і мелодію, коли при вивченні відбивають такт рукою; ходіння в такт мелодії давало ще кращі результати: м'язи з більшою легкістю ніж вухо, засвоювали ритм і передавали гілу свідомість ритму.

За системою Далькроза спочатку вивчається такт (точніше метр); учні марширують, і при цьому кожен крок відповідає одній четвертій цілої ноти, і перша чверть, найбільш сильна, позначається у постановкою лівої ноги. Руки також виконують відповідні рухи і напруженням м'язів позначають наголос. Як правило такт позначався рухом рук, а кількість нот в такті - рухами ніг.

Так, якщо в музичній фразі, що складається з чотирьох четвертей друга чверть буде замінена рівноцінними двома восьмими, руки під час виконання вправи зроблять чверть удару, а ноги зроблять п'ять кроків, при цьому на другий руками ноги зроблять два вдвічі швидших кроки. І навпаки, при тривалості ноти більшій ніж чверть, виконується відповідний рух на місці.

Для формування ритмічних здібностей в даній системі пропонуються різноманітні вправи на розвиток незалежності рухів кінцівок: руки відбивають різні такти; збільшення різноманіття тактів досягається за рахунок відтворення скажімо, лівою рукою - одного такту, правою - іншого, а ногами ще іншого. Функції рук і ніг при відбиванні ритму і такту можуть змінюватись.

За висновками Далькроза надзвичайна узгодженість між нервовою системою і м'язами за рахунок акцентування уваги на затримках та змінах руху, які керівник позначає голосом. Як наслідок, учень досконало оволодіває великою кількістю рухів, пов'язаних з музичними ритмами; ці рухи сприймаються як яскраві образи і стають згодом запорукою для імпровізації.

Г.А.Дюперон аналізуючи фізіологічний бік системи Далькроза застерігає, що ритмічні вправи можуть при відсутності належного контролю сприяти перетренованості, зокрема значний негативний вплив може зазнати нервова система.

Особливе місце посідає розроблена Айседорою Дункан методика спеціальних вправ з музичним супроводом. Динаміка, пластика, дивовижна музикальність надавали цим вправам особливої привабливості. Дункан відродила пляску, як природній рух людини. Мета методики Дункан - виразити у плясці свої відчуття.

Одним з послідовників Дункан був угорець Лабан Фон Варіля, але він вважав, що музика не є обов'язковою для того, щоб емоції проявились у плясці: "бо і діти, і дикі народи обходяться без музики". Лабан вважає, що музика навіть обмежує рухи, він пропонує, щоб композитор підбирав музику до руху, а не навпаки.

Француженка Одіц Кінтцель, на відміну від Лабана, надавала музиці виключного значення. Вона поставила за мету домогтися узгодження вміння рухатися і вміння сприймати музику. Як наслідок учні набували здібності "музично рухатись та динамічно розуміти музику".

Свою пластичну систему фізичного виховання німець Рудольф Бодє створив виходячи з фізіологічних закономірностей. Він стверджує, що центром будь якого руху є природній центр ваги людського тіла, від якого, не випадаючи, здійснюють рухи усі ланки тіла.

Говорячи про значення ритму Бодє наголошує, що ритм властивий тільки природнім рухам, що носієм ритму є не воля, а первинний тілесний рух.

Висновки:

1. Засновники описаних вище систем гімнастики створили основні положення на яких і сьогодні ґрунтується процес формування ритму у фізичній культурі та спорті.

2. На основі гімнастичних систем створилась велика кількість напрямків формування ритму, що постійно розвиваються та вдосконалюються.

ЕЛЕКТРОМІОГРАФІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕХАНІЗМУ МАХОВИХ ВПРАВ

*Райтер Р.І., Львівська комерційна академія, Славік М.І.
Львівський державний інститут фізичної культури*

Аналіз матеріалів проведених нами експериментальних досліджень дозволяють об'єктивно оцінити практичну важливість технічної основи махових вправ.