

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РЕАКЦІЇ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ НА НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ВИКОНАННІ ВПРАВ З ГІМНАСТИЧНОЮ ЛАВОЮ**

**БАХОВСЬКИЙ І.І., КИСЛІВ Ю.Я., НАЯВКО І.І.**

*Львівська комерційна академія*

В процесі занять фізичним вихованням гімнастичні лави використовуються як в загально-розвиваючих вправах так і в вправах спеціальної, вибіркової дії.

В той же час, в літературних джерелах не висвітлене питання енергозабезпечення вправ у парах.

Виходячи з цього ми поставили перед собою задачу виявити реакцію організму студенток віком 17-22 роки на виконання вправ з лавою різного характеру.

За показник інтенсивності навантаження була прийнята частота серцевих скорочень (ЧСС), яка широко використовується для оцінки важкості роботи. Реєстрація ЧСС здійснювалась безпосередньо під час виконання вправ, після їх закінчення і в період відновлення в лабораторних умовах з допомогою радіотелеметричної системи "Спорт" і швидкодіючого чорнильно-пищучого приладу Н-327-5.

Виявлена максимальна ЧСС за 1 хвилину і її приріст, виражений у відсотках.

Всього в процесі експерименту зроблено біля 90 записів радіопульсограм, аналіз яких дозволив зробити висновки:

1. Реакція ЧСС у студенток на різні по характеру вправи з гімнастичною лавою неоднакова. Найменш інтенсивні вправи для м'язів рук згинально-розгинального характеру.
2. До числа середніх по інтенсивності вправ можна віднести різні випадки присідання.
3. До числа вправ найбільшої інтенсивності відносяться вправи, пов'язані з нахилом тулуба і різноманітні стрибки.

## **ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ДОМАШНІХ УМОВАХ**

**БУБЕЛА О.Ю.**

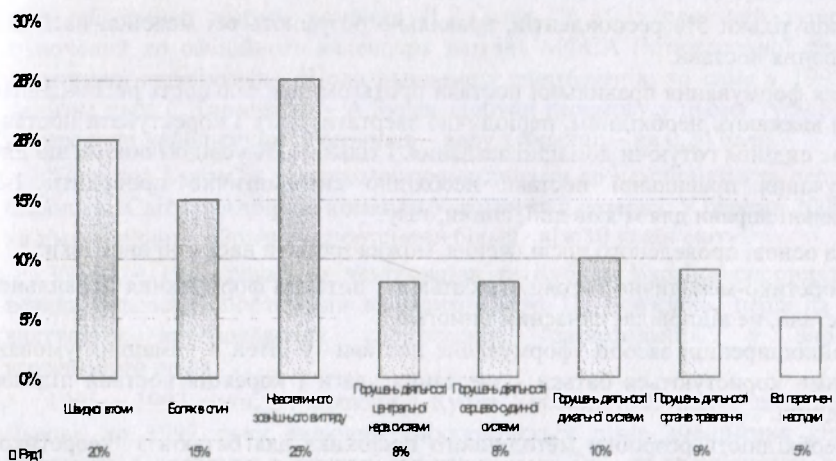
*Львівський державний інститут фізичної культури*

Актуальність. Правильна постава – показник здоров'я дитини. Цифри, які відображають розповсюдженість порушень постави (38,2 - 68,9%) у дітей молодшого шкільного віку достатньо високі (Н.Г.Аксенова, 1984; Г.А.Горяная, 1995; Дж. Утлмор, Д.Л.Костіл, 1997). Саме тому, проблема формування

правильної постави у дітей молодшого шкільного віку була і залишається актуальною.

Провідні фахівці ( Л.П.Матвєєв, 1991; О.Д.Дубогай, 1995; Е.А.Земсков, 1998) підкреслюють, що правильна постава це умовний руховий рефлекс. Тільки тоді, коли цей умовний рефлекс систематично повторюється, правильна постава стає звичною. Порушення постави у дітей призводить до зменшення рухливості грудної клітки та діафрагми, зниження ресорної функції хребта, зменшення внутрішньогрудного та внутрішньочеревного тиску, що негативно впливає на діяльність центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем, на роботу органів травлення.

З початком навчання у середній школі, проблема формування, корекції, збереження правильної постави набуває особливого значення у зв'язку з тривалим сидінням на учбових заняттях, утриманням малорухливих вимушених поз, слабкістю м'язового корсету.



У спеціальній літературі, яка присвячена проблемам постави дітей, достатньо добре висвітлено питання характеру порушень, корекції та виправлення дефектів постави за допомогою різноманітних комплексів вправ.

Разом з тим, недостатньо обґрунтована методика формування постави у дітей в домашніх умовах, яка повинна включати комплексний підхід з використанням вправ для формування постави протягом дня ( під час відпочинку, підготовки домашніх завдань, під час сну тощо).

Метою нашого дослідження було вивчення процесу формування постави батьками у дітей 6-7 років в домашніх умовах.

Завдання:

- Вивчити теоретично – методичну готовність батьків формувати правильну поставу у дітей 6-7 років.

– Виявити найпоширеніші засоби і методи формування постави, які використовуються в домашніх умовах.

Дослідження проводилось у два етапи. На першому етапі вивчалась науково – методична література, проводились бесіди з батьками на рахунок формування постави. На основі отриманих даних, розроблена анкета опитування, до якої включено дві категорії питань. Перша категорія – питання пов'язані із знанням про правильну поставу. Друга – питання пов'язані з методикою та засобами формування постави, які використовуються на заняттях.

На другому етапі проведено анкетування 110 батьків. Отримані результати опрацьовані методом математичної статистики.

В результаті проведення анкетування, отримані наступні результати. Встановлено, що 10% респондентів показали ґрунтовні знання з процесу формування постави, 15% середні і 75% нижче середнього. Тривожна відповідь була одержана на таке запитання: “На Вашу думку, наслідки порушень постави призводять до: (обведіть кружечком один або декілька варіантів відповіді)”.

Лиш тільки 5% респондентів, правильно розуміють всі можливі наслідки порушення постави.

Для формування правильної постави протягом дня, більшість респондентів (56%) вважають необхідним, періодично звертати увагу і коректувати поставу під час сидіння готуючи домашні завдання. І тільки 12% усвідомлюють, що для формування правильної постави необхідно систематично проводити 1-2 спеціальні вправи для м'язів шиї, спини, тазу.

На основі проведеного дослідження, можна зробити наступні висновки:

- Теоретико-методична готовність батьків з питання формування правильної постави, не відповідає сучасним вимогам.
- Найпоширеніші засоби формування постави у дітей в домашніх умовах, якими користуються батьки - звертання уваги і корекція постави під час сидіння.

Необхідність розробки методичного посібника для батьків з теоретико-методичним обґрунтуванням та практичними рекомендаціями і вправами щодо формування правильної постави у дітей у домашніх умовах.

## **СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ В УКРАЇНІ**

**БУРАК А.В.**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Акробатика як вид спорту з'явилась в Україні в першій третині ХХ ст. Ряд авторів (В.Болобан, В.Коркін, Н.Соколов) розглядали етапи становлення спортивної акробатики в колишньому СРСР, проте розвиток цього виду спорту триває і сьогодні.