

– 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.

Розпад СРСР призвів до створення 12 нових національних федерацій спортивної акробатики, що значно загостило конкуренцію за призові місця на міжнародних змаганнях. Спортсмени отримали можливість виступати на чемпіонатах Світу та Європи, перемагаючи тільки на чемпіонатах своєї країни, обминаючи відбіркові змагання чемпіонатів та Кубків СРСР. Але, з іншого боку були втрачені зв'язки між акробатами цих країн і як наслідок кількість змагань значно зменшилась.

З 1991 року акробатика в Україні розвивається з різною інтенсивністю. Вже у 1992 році акробати України виступали окремою командою на 7 чемпіонатах Світу, 8 чемпіонатах Європи, 4 першостях світу та двох першостях Європи серед юніорів, Кубку Світу, Всесвітніх іграх. В цей період 19 спортсменам присвоєно почесне звання “Заслужений майстер спорту України”. За перемоги на чемпіонатах Світу та Європи. Більшість членів збірних команд України різних років посідали найвищі сходинки у численних міжнародних спортивних форумах.

Щорічно, з 1989 року у м. Вінниці, проводиться міжнародний турнір “Зорі над Бугом”. Ці змагання організовує і проводить заслужений тренер України, старший тренер збірної команди Л.Д.Голяк. У 1995 році цей турнір був включений до офіційного календаря змагань МФСА (Міжнародної федерації спортивної акробатики). Щодо львівських спортсменів, то саме у 1995 році, змішана пара С.Кириченко – А.Бурак здобули перемогу у цьому турнірі. Вони випередили найближчих суперників – пару з Франції – на 0,24 бали.

“Зорі над Бугом” є підготовчими змаганнями до чемпіонатів та першостей Європи та Світу для збірної команди України та її резерву. У березні 2000 року, на цьому турнірі зібрались спортсмени більше ніж 10 країн світу.

У 1992 – 1995 роках на чемпіонатах та Кубках України спостерігається велика кількість спортсменів високого класу. Це пов'язано, перш за все, з виступами висококласних спортсменів, “загартованих” у змаганнях всесоюзного рівня.

1995 – 1997 роки, починаючи з Кубка України 1995 року, що відбувся у Львові, до 1997 року включно спостерігається різке зменшення кількості спортсменів особливо в розряді змішаних пар. Так, на чемпіонатах України 1996-1997 років виступають по 6 пар, а на Кубку України 1997 року – 4.

Тільки 5-7 пар та груп, що здатні диктувати “моду” та вести за собою інших, захищають честь України на міжнародних змаганнях.

З 1998 року спостерігається різке збільшення кількості учасників (особливо в чоловічих групових вправах та змішаних парах), покращення якості та складності виступів. На чемпіонатах та Кубках України 1998-1999 років всі 6 фіналістів у різних видах акробатики боролись за нагороди. Таку тенденцію спеціалісти прогнозують у майбутньому.

У 1996 році в м. Атланта (США) на показових виступах зі спортивної гімнастики на Олімпійських Іграх було представлено спортивну акробатику як вид спорту, що претендує на включення до програми наступних ігор. Свої програми представили чемпіони світу 1994р. і змішана пара у складі – Капка Топорова – Івайло Катцов (Болгарія); чоловіча четвірка – Хан Чен – Ху Ву – Ян

Янгуанг – Хуанг Йонгджун (Китай); стрибки не доріжці Тетяна Паніван, Олексій Крижановський (Росія).

У 2004р. до програми Олімпійських Ігор планується ввести два види спортивної акробатики – змішані пари та чоловічі четвірки, а також стрибки на доріжці як вид ФІТу.

Завдяки цьому рішенню в останні роки підвищилась зацікавленість до виступів саме змішаних пар та четвірок. В Україні у 1998 році спостерігалось різке збільшення кількості учасників вищезазначених видів акробатики (на чемпіонаті та Кубку України 1998р. кількість четвірок збільшилась до 8 груп, а змішаних вправ до 10, у 1999р. ці показники були ще вищі). Можна відзначити, що вже сьогодні провідні фахівці-практики готуються до Олімпійських Ігор 2004 р. – комплектують пари та групи, апробують перспективні елементи, аналізують виступи кращих акробатів світу.

За рішенням Виконкому МФСА з 1999р. від МФСА від'єднались 2 види: чоловічі та жіночі стрибки. Тепер спортивна акробатика включає п'ять видів: парні вправи (чоловічі, жіночі та змішані), групові вправи (жіночі та чоловічі четвірки).

За останні роки у спортивній акробатиці відбулись суттєві зміни на краще. У 1999 році спортивну акробатику вперше включено у програму змагань Всеукраїнських спортивних ігор. За рейтингом кращих спортсменів України 1997р. абсолютна чемпіонка світу-97р. Олена Чабоненко (Донецьк) увійшла до десятки кращих, а у січні 1999р. на “Балу Чемпіонів” було відзначено жіночу пару у складі – Ірина Вишневецька – Людмила Ковальчук (Вінниця – Кривий Ріг) – абсолютних чемпіонок світу 1998р.

Детальний розгляд останніх подій, аналіз розвитку акробатики як виду спорту в Україні та світі дозволили зробити висновок про постійне ускладнення акробатичних елементів.

З 2004 року розпочнеться новий етап у розвитку цього виду спорту – з проведення змагань зі спортивної акробатики на Олімпійських Іграх. Це дасть новий, потужний поштовх у розвитку виду спорту. В наступні 10-15 років ми очікуємо різке збільшення кількості країн – членів МФСА. Виникне нове об'єднання федерацій під егідою ФІЖ (чоловіча та жіноча гімнастика), художня гімнастика, МФСА (жіночі, чоловічі та змішані парні вправи, жіночі трійки та чоловічі четвірки), ФІТ (Federational International of Tramping) (стрибки на акробатичній доріжці, стрибки на батуті, міні-трамп) та спортивна аеробіка.

## **СУЧАСНІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ПРЕДСТАВНИЦЬ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

**Білошицька Н.В.**

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Для успішних занять гімнастикою потрібно розвивати у спортсменів низку фізичних якостей. Однією з найважливіших серед них є гнучкість. Розвиток цієї