

факторів: статі; віку; рухової і фізичної підготовленості; індивідуальних особливостей та ін.

У процесі навчання акробатичним вправам потрібно говорити лише про загальні засади, які зводяться до наступного:

а) потрібно говорити не про послідовність вивчення в загальному всіх акробатичних вправ, а про порядок вивчення вправ кожної окремої структурної групи;

б) потрібно визначити, яка із структурних груп простіша (в цілому), а яка складніша.

Може скластись так, що деякі вправи більш простої структурної групи будуть складнішими ніж, прості вправи більш складнішої групи. Наприклад, стійка на лопатках простіша у виконанні ніж довгий перекид вперед.

На основі вище викладеного ми можемо зробити наступні висновки:

- при складанні програми навчання руховим діям, в тому числі акробатичним вправам, потрібно враховувати всі чинники, які впливають на цей процес;
- вивчення акробатичної вправи повинно проходити в узгодженні з логічною послідовністю навчання, та з обов'язковим врахуванням складності вправи, що вивчається, підготовленості учнів, а в деяких випадках і підготовленості окремого учня;
- найбільш доцільним при складанні програми навчання буде впровадження в практику методу алгоритмічного припису який передбачає комплексне використання методів та методичних прийомів навчання гімнастичним вправам незалежно від того вважаються вони традиційними чи інноваційними.

Література

1. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів – Фізична культура, 1-11 класи. – К.: "Перун", 1998. – 63 с.

ВИХОВАННЯ МУЗИЧНО – РИТМІЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ТАНЦЮРИСТІВ ЗАСОБАМИ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Осадців Т.П., ПЕТРЕНКО К.Г., ПЕТРИНА Р.Л.

Львівський державний інститут фізичної культури

Сучасні спортивні танці є одним з ефективних засобів фізичного виховання різних верств населення (Т.Т.Ротерс, 1983; О.В.Сермеєва та ін., 1988; Ж.А.Білокопитова та ін., 1991).

Теорія і практика підготовки спортсменів – танцюристів високого рівня передбачає включення в навчально–тренувальний процес елементів з багатьох видів спорту, що мають відношення до оздоровчих та спортивних видів гімнастики. Не є виключенням з цього елементи ритмічної гімнастики, яка займає в останні роки важливе місце в системі засобів підготовки танцюристів. Особливостями цих засобів є те, що вони проводяться під сучасну ритмічну

музику і позитивно впливають на емоційний стан, знімають стресові напруження тощо.

Перед роботою були поставлені такі завдання:

1. Визначити засоби музично – ритмічного виховання і ритмічної гімнастики, які доцільно використовувати в навчально – тренувальному процесі з юними танцюристами з метою виховання відчуття ритму;
2. Визначити вплив розроблених комплексів ритмічної гімнастики на розвиток відчуття ритму у дітей молодшого шкільного віку.

В дослідженнях брали участь 20 юних спортсменів віком від 6 до 8 років.

В основу педагогічних досліджень був покладений спеціально розроблений комплекс ритмічної гімнастики для виховання відчуття ритму. Тестування дітей проводилось до і після виконання тренувальних завдань з використанням комплексу за методикою сенсомоторного сприйняття ритмічних малюнків і їх відтворення. Тривалість спеціальних досліджень склала 2 місяці.

Визначення рівня розвитку відчуття ритму у дітей молодшого шкільного віку показало, що здібності дітей по запам'ятовуванню і відтворенню ритмічного малюнку знаходяться на середньому рівні. Точність виконання завдань в значній мірі залежить від віку дитини і складності завдання.

Систематичне виконання розробленого матеріалу (комплексу ритмічної гімнастики), а також спеціальних завдань на поєднання рухів з музикою, оплесками і крокування під музичні акценти сприяли достовірному покращанню відчуття ритму в юних танцюристів, робили тренувальні заняття більш цікавими і різноманітними.

Проведені педагогічні дослідження дозволили зробити такі висновки:

1. Розвиток відчуття ритму є необхідною умовою для оволодіння багатьма видами рухової діяльності. Високий рівень розвитку цієї якості дозволяє засвоювати ритмічні характеристики рухів, узгоджувати свої рухи з темпом і ритмом музичного супроводу, оволодівати складною технікою танцювальних вправ.
2. Вправи ритмічної гімнастики, які проводяться під музичний супровід з чітко вираженими музичними акцентами, дозволяють учням координувати свої рухи в часі і просторі, підпорядковувати їх темпу і ритму музики. Систематичні заняття ритмічною гімнастикою дозволяють суттєво покращити відчуття ритму у тих, що займаються спортивними танцями.
3. До засобів музично – ритмічного виховання і ритмічної гімнастики, які використовуються в навчально–тренувальному процесі з метою розвитку відчуття ритму, слід віднести: вправи для загального розвитку, стрибки, біг, пружні рухи, елементи сучасного танцю, ритмічна гімнастика під музику, вправи з оплесками і крокуванням, різноманітні музичні ігри та завдання.
4. Дослідження відчуття ритму у дітей молодшого шкільного віку свідчить про те, що даний показник знаходиться на середньому рівні і залежить від віку дитини і складності запропонованого завдання: 6-ти річні спортсмени виконують контрольні завдання з оцінкою 1,5 бала, 7-ми і 8-ми річні відповідно 1,97 і 2,57 бала.

5. В результаті систематичних занять ритмічною гімнастикою з використанням розроблених комплексів у дітей молодшого шкільного віку суттєво покращився показник відчуття ритму (16,06%). Найбільший процент покращення показника відчуття ритму спостерігається у дітей 6 років у першому контрольному завданні. У дітей 8 років покращання даного показника не залежить від складності завдання і складає 10,8%.

Проведені дослідження показали доцільність та високу ефективність включення комплексів ритмічної гімнастики та інших засобів виховання у дітей відчуття ритму в навчально-тренувальний процес.

ДО ПИТАННЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ГІМНАСТІВ (ЗА МАТЕРІАЛАМИ ЩОРІЧНИКА "ГІМНАСТИКА")

Панишко Ю.М., Малицький А.В.

Львівський державний інститут фізичної культури

З 1970 по 1975 рік суттєвих статей з даної проблематики в щорічнику не друкувалося. Лише в 1976р. з'являється стаття Є.М.Забуркіна, А.Н. Пшендіна "Питание гимнаста", в якій автори наводять загальновідомі дані, що стосуються раціону харчування спортсменів, в тому числі гімнастів, в змагальний та тренувальний періоди.

В 1977р. щорічник друкує дві статті: про регулювання ваги тіла та про застосування лазні для відновлення. Перша робота Є.М.Забуркіна, Г.С.Решетнікова знову торкається питання харчового раціону спортсменів, зокрема гімнастів. Рекомендується калорійність їжі тримати в межах 60-62 ккал/кг ваги в звичайних умовах, а для зменшення ваги тіла калорійність понизити до 45-30 ккал/кг ваги. В цей же час рекомендується обмежити споживання цукру до 100 г. на добу, хліба — 150 г на добу, картоплі до 150 г на добу, чистої води до 0,5-0,6л на добу, сумарна кількість води — до 2,5 л на добу. Зменшення калорійності та змісту раціону доповнюється застосуванням лазні (1 раз на тиждень). Втрата ваги тіла з швидкістю 70 г/добу є фізіологічною.

Друга робота авторів К.А.Кафарова, Г.С.Решетнікова присвячена застосуванню лазні в тренувальному процесі гімнастів. Автори приходять до висновку, що температура в лазні 70-90°C є оптимальною; застосовується лазня 1-2 рази на тиждень, оптимальний час перебування в лазні до 10-12 хв. Автори наголошують, що ефект від застосування масажу та сауни є більшим, ніж від застосування кожного засобу окремо.

В 1978 р. з'являються ще дві роботи, присвячені проблемі відновлення працездатності. В статті І.М. Борисова, Є.М. Забуркіна "Вітаміни в питанні спортсменів" наводяться дані про вітаміни в різних продуктах, їх біологічне значення в організмі, добова доза вітамінів для організму гімнастів. Автор другої статті, відомий спеціаліст в галузі масажу А.А. Бірюков, розповідає про