

УНІФІКАЦІЯ ВИМОГ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ НА КАФЕДРАХ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕБІЛІТАЦІЇ КУЛЬТУРИ

ПЕТРЕНКО К.Г., СЛАВІК М.І.

Львівський державний інститут фізичної культури

Загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) в системі підготовки спеціалістів з фізичної культури займають одне з провідних місць.

На кафедрі теорії і методики гімнастики вже багато років використовується загальноприйнятий підхід до підбору та використання ЗРВ, методиці навчання (В.М.Смолевський, 1987). Цей підхід передбачає:

- володіння великою кількістю вправ конкретного змісту (вміння студента показати, термінологічно правильно визначити);
- знання характеру кожної вправи, його спрямованість;
- вміння складати комплекс вправ в залежності від завдань;
- вміння навчати і проводити ЗРВ різними способами (за розповіддю, показом тощо);
- володіння відповідними до віку і стану здоров'я прийомам і методам організації занять ЗРВ;
- вміння індивідуально підходити до дозування навантаження у відповідності до завдань, що вирішуються.

Виходячи з цього, зрозуміло, що опанування ЗРВ є школою рухової підготовки. На практичних заняттях учбовий процес починається з опанування елементарними рухами в одному суглобі, після чого здійснюється поступовий перехід до більш складних вправ. Характерною особливістю всіх вправ є те, що вони легко піддаються дозуванню і призначені для конкретних груп м'язів. Особлива увага приділяється ЗРВ, що сприяють формуванню у дітей правильної постави.

Незважаючи на суттєве зниження в останні роки навчального навантаження з гімнастики нам вдається майже повною мірою викладати матеріал ЗРВ у відповідності до загальноприйнятої класифікації.

Класифікована за анатомічною ознакою, система ЗРВ передбачає переважний розвиток таких рухових якостей як сила, гнучкість, швидкість, спритність, витривалість. Саме це складає основну специфічну спрямованість при викладанні розділу ЗРВ на кафедрі теорії і методики гімнастики.

Тривалі спостереження за процесом проведення ЗРВ на кафедрі фізичної реабілітації показують, що існують окремі розбіжності в підході до цієї теми.

Уніфікація вимог при проведенні ЗРВ на кафедрах теорії і методики гімнастики та фізичної реабілітації повинна виходити, у першу чергу, з правил підбору вправ. Головне з цих правил вимагає так будувати комплекси ЗРВ, щоб вони здійснювали різнобічний вплив на тих, хто їх виконує. Для цього

необхідно включати в комплекс вправи для всіх частин тіла і дотримуватись чіткої схеми, наприклад, “руки – ноги – тулуб”. Кількість вправ в одній серії, а також кількість серій, визначаються в залежності від віку, стану здоров'я, виду заховорювання тощо. В кожній наступній серії вправи для окремих частин тіла повинні змінювались.

Друга частина комплексу ЗРВ повинна підбиратись таким чином, щоб враховувався локальний вплив рухових дій на розвиток окремих груп м'язів, або фізичних якостей. На заняттях з лікувальної фізкультури серії вправ повинні містити у собі елементи точного локального впливу на орган, що відновлюється. З метою постійного підвищення впливу вправ на організм людини в основній гімнастиці, як і в лікувальній, необхідно більше уваги і конкретики приділяти принципу “прогресування”, що реалізується у формі нарощення ефекту від виконання вправ за рахунок збільшення амплітуди і швидкості рухів, ступеню напруження, кількості повторень, зміни вихідних та робочих положень. Щодо специфічних особливостей проведення ЗРВ з особами, які мають відхилення у стані здоров'я, особливу увагу студентів слід звертати на наступне: відносно повільне проходження засобів рухової активності, що реалізується у зменшенні кількості повторень, більш ретельному підборі підвідних і підготовчих вправ, збільшення пауз для відпочинку; виконання вправ не під загальний підрахунок, а з урахуванням для кожної людини темпу; надання переваг пасивним формам відпочинку, або вправам на розслаблення; обмеження силових, швидкісних та вправ на витривалість; максимально обережне використання акробатичних вправ та вправ на лазіння; надання більшої уваги вправам на утримання правильної постави.

Наші спостереження за проведенням ЗРВ на кафедрі фізичної реабілітації показали, що в плані уніфікації вимог нам необхідно визначитись і більш конкретно підходити до питань термінології, методики складання комплексів ЗРВ, форм конспективного запису навчального матеріалу.

ТЕХНІЧНА ОСНОВА МАХОВИХ ВПРАВ НА ПЕРЕКЛАДИНІ

РАЙТЕР Р.І.

Львівська комерційна академія

Експериментальні і теоретичні дослідження, проведені такими авторами, як В.Т. Назаров (1967), В.Б.Коренбер (1972, 1974, 1987), Ю.К.Гавердовський (1987), Тихонов (1966), дозволяють досить об'єктивно оцінити практичну значущість технічної основи махових вправ. Разом з тим, не зважаючи на те, що ряд вправ можна якісно виконати з допомогою згинально-розгинальних дій в плечових суглобах, тим не менше, усі складні вправи виконуються кидковою технікою.

Відомо, що коли гімнаст починає великий оберт на перекладині і утримує тіло при цьому дрявим. то його тіло не зможе повернутися в попередній стан. Різниця буде становити 40-90 градусів навіть у найдосвідченіших гімнастів. Це також показує, що природний рух тіла гімнаста суттєво відрізняється від