

оздоровительной работе.// Учебное пособие. С- Пб.:СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта. 1994.-76с.

4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с английского-2-е издание доп.перераб. - М.: ФиС, 1989.-224с.

5. Лин И., Ивлев М.П., Шестаков М.П., Мясиктченко А.В., Григоренко А.В. Международная система подготовки специалистов по аэробике. // Теория и практика физической культуры. 1995, № 12.

6. Мясиктченко Е.В., Ивлев М.П.,Шестаков М.П., Максимова Е. Д.,Григоренко А., Лин И. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике. // Аэробика. 1999, № 2. С. 2-11.

7. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А., Теория и методика преподавания аэробике. //Методические материалы. - Киев: УТУФВС. 1998.- 33с.

8. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Техника базовых элементов, терминология и язык профессионального общения в аэробике // Учебно-методическое пособие. - Киев: УГУФС. 1998.-33с.

Summary

In article materializes a comparative level analysis of physical development status and physical of women 17 - 21 years, that attend to steppe-aerobic and do not attend to sanitary physical training.

МІНІ-БАТУТ З ПРИСТРОЕМ ОПЕРАТИВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

ВЕРОНІКА ЗАВІЙСЬКА, ІГОР НАЯВКО, РОМАН РАЙТЕР

Львівська комерційна академія

Сучасні вимоги до підготовки гімнастів вимагають пошуку нетрадиційних, більш ефективних засобів оволодіння технікою гімнастичних вправ, що викликало впровадження в навчальний процес з спортивної гімнастики різноманітних тренажерних пристроїв. Одним з таких пристроїв є і "Міні-батут" [1]. Він значно полегшує як працю тренера, так і спортсмена. З метою подальшого підвищення ефективності цього тренажеру нами пропонується його модифікація. Актуальність такого варіанту вирішення проблеми дозволяє вдосконалити методику тренування в цьому виді спорту.

Результати. Підвищення ефективності "Міні-батуту" полягає в одержанні термінові інформації про динамічні характеристики руху при виконанні вправ пов'язаних з технікою їх виконання, у процесі формування рухових навичок, а також вправ спеціальної фізичної підготовки.

З метою виміру ударного навантаження і зусиль які розвиває гімнаст при русі з батута і на батут нами були використані тензометричні пристрої, встановлені на спеціальних платформах і закріплених по обидва боки двох несучих труб батуту. Вони легко транспортуються і швидко встановлюються на даному тренажері. За допомогою них можна дослідити зміни динамічних характеристик руху у горизонтальному напрямку.

Тензометричний пристрій являє собою пластину, виготовлену із сталі 45 (з наступним загартуванням). У місці найбільшої деформації цієї силівиміральної пластини (для збільшення його чутливості товщина поперечного перетину зменшена до 0.5мм) наклеєні напівпровідникові кременеві тензорезистори. Товщина перетину силівиміральної пластинки визначена експериментальним шляхом і обрана такою, щоб отриманий сигнал був достатньо

великим (не потребував посилення), але в той же час не спотворював тензограму при виконанні вправ.

Робоча ділянка з силовимірювачем довжиною 20 мм. забезпечувала рівномірні деформації стиснення і розтягнення. Виводи цих тензорезисторів припаювалися до перехідних колодок, виготовлених із оргскла і приклеювалися на платформі. Колодки мали роз'ємні, штиркові, срібні контакти для підключення монтажних проводів. Навантаження до силовимірювача, у наших дослідженнях прикладались по кінцям тензометричної платформи.

З кожного краю несучих труб батута знаходяться по дві таких пластини, які реагували на горизонтальні зусилля і реєстрували їх. Таким чином датчики, які розташовані на пластині, що знаходилися з одного краю несучих труб батута, з датчиками аналогічної пластини з другого боку, створювали вимірювальний міст, що складався із чотирьох активних тензорезисторів. Так як в міст включалися два активних тензорезистора, які мали позитивну деформацію, і два тензорезистора, з такою ж деформацією, але оберненого знаку - забезпечувалася температурна компенсація і така система працювала достатньо надійно, дозволяла отримувати великий сигнал і обходитися без посилювачів. Це суттєво спрощувало і підвищувало надійність використання цього тренажера. Тензорезистори включалися по мостовій схемі з паралельним включенням перемінних опорів для балансування моста.

Ця схема включення фольгових тензорезисторів використовувалась групою науковців ЛДІФК В.І. Чукаріним, М.А. Джафаровим, А.В. Васильчуком (авт.свід.№700104) і добре зарекомендувала себе на практиці.

При використанні напівпровідникових тензорезисторів особливо з (опором 50-100 Ом) цінність цієї схеми ще більше зростає.

Такі тензометричні пристрої щільно закріплювалися за допомогою резинового бинта на краю несучих труб батута і, шляхом провідного зв'язку, електричний сигнал, що створювався при роботі гімнаста на приладі, поступав на реєструючий прилад Н-338-6 (можливе використання і другої серійної реєструючої апаратури).

Тарування тензометричного пристрою здійснювалось шляхом прикладання зусиль до центру несучих труб батута у вертикальному напрямку. Величина зусилля визначалася динамометром "Абалакова", по величині відхилення самописця реєстратора, через кожні 30 кг в установлених межах батуту. Усі тимчасові параметри визначались за тензограмами, відповідно міткам часу і синхронізації на реєстраторі при швидкості руху паперу 50мм/сек.

Пропонований нами снарядний батут із пристосуванням для реєстрації зусиль задовольняв нашим вимогам і за допомогою швидкодіючого чорнилопищучого реєстратора типу Н-336 дозволяв одержати оперативну, достатньо об'єктивну інформацію про динамічні характеристики вправ, які виконувалися на батуті.

Висновки. Результати проведених педагогічних експериментів із застосуванням тренажера підтвердили скорочення часу на оволодіння технікою махових вправ, при цьому гарантується відносна безпека і забезпечується можливість багаторазового виконання вправ, з одержанням постійної інформації про характер руху.

Література

1. Райтер Р.И., Марченко Ю.П., Читайло С.Д. Мини-батут для обучения маховым упражнениям на перекладине //Гимнастика: Сб. Вып. 2/ Сост. В.М.Смолевский. - Москва: Физкультура и спорт, 1984. - С. 31-33.

Annotation

In given article is considered a mini-trampoline modification possibility with mounted sensing element with view information reciprocity of about dynamic motion descriptions.

ТЕРМІНОЛОГІЯ, ЇЇ СУТНІСТЬ ТА ЗНАЧЕННЯ

С.М. ВІЦЬКО, Є.Г. МУХАМАТГАЛЄВ

Слов'янський державний педагогічний університет м. Слов'янськ

З того часу, як Україна стала незалежною державою виникло багато питань стосовно подальшого розвитку спорту взагалі та розвитку спортивної термінології конкретно. Перед країною перед тренерами, викладачами, спортсменами, учнями питання щодо використання спеціальної термінології зайняло одне з перших місць в процесі спортивної та фізичної підготовки.

Адже Україна, маючи вільне становище в світі, повинна мати й своїх спортсменів, тренерів, викладачів, тобто свою незалежну систему професійної фізичної та спортивної підготовки. Цю підготовку не можна здійснювати без використання словесного методу навчання, якій вимагає досконале володіння державною мовою, найголовніше місце в якій займає сучасна спортивна термінологія. Отже коли кожен з нас усвідомить, що без використання термінології на державній мові не може належним чином розвиватись національна система підготовки спортсменів, тоді українські спортсмени, тренера, викладачі та сама українська держава вийде на зовсім новий рівень свого розвитку, рівень, на якому не соромно буде спілкуватись своєю, незалежною мовою, та називати цією мовою все, що стосується спорту. Нажаль зараз ми ще не на тому рівні на якому б нам хотілося би бути. Але все залежить зараз від нас, від наших бажань, від нашого вибору, від нашої віри.

Українська гімнастична термінологія, в тому вигляді, в якому вона існує зараз зображає собою лише переклад термінології, яка була офіційно затверджена в 1933 році. Тому вважати цю термінологію Українською, було б трохи, так би мовити, не коректно. Скоріше їй більше підходить назва гімнастичної термінології на українській мові. Це трохи "ріже вуха", але це ближче до правди. Терміном ми називасмо слово, або словосполучення, яке визначає спеціальне поняття будь-якої галузі науки техніки, мистецтва... Термін в гімнастиці-це стисла умовна назва будь-якої рухової дії або поняття. Тобто термін відрізняється від звичних слів, які можуть і не містити в собі конкретного поняття, а мати тільки визначне значення, наприклад: фляк, курбет, рондат... Якщо існують терміни то повинна бути й система їх утворення. Найбільш розповсюджений спосіб утворення термінів-надавання нового термінологічного значення існуючим словам (переосмислювання). До таких термінів в гімнастиці відносяться, наприклад, міст, перехід, вхід і т.д. Нерідко терміни утворюються шляхом словосполучення (різновисокі бруси, далеко - високі стрибки і т.д.)

Як терміни, використовуються також корні окремих слів звичайної мови (вис, упор, мах і т.д.). Терміни, які визначають статичні положення, утворюються з урахуванням умов опори та положення тіла (упори, стійкі, виси). Терміни, які