

- повороту махом вперед на 180 градусів в хват знизу ("Келеровський поворот") на 32%;

- повороту плечем вперед на 57% (при цьому варто відмітити високу якість виконання).

### Література

1. Филін В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. - С. 351-389.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320с.
3. Платонов В.Н. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки. - Москва: СААМ - 1995. - С. 20 - 29.
4. Назаров В.Т. Упражнения на перекладине. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - 134 с.
5. Назаров В.Т. Элементы теоретической гимнастики // Гимнастика: Сб. Вып. 2 / Сост. В.М. Смолевский. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - С. 18 - 23.
6. Райтер Р.І., Славик М.І. Електроміографічне обґрунтування механізму махових вправ // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : Зб. наукових статей / ЛДДФК. - Львів, 1999. С. 55 - 58.
7. Райтер Р.І. Технічна основа махових вправ на перекладині // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : Зб. наукових праць / ЛДДФК. - Львів, 2000: II-е вид.-С. 55-58.
8. Райтер Р.І. Аналіз варіативності техніки спаду в процесі еволюції // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць за ред. С. С. Єрмакова - Харків: ХХПІ, 2001. - №16. - С. 9 - 12.

### Annotation

Represented basic organization principles and preparations of youthful gymnasts on stage of base preparation.

## ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ І ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ (МИНУЛЕ, СУЧАСНЕ І ПЕРСПЕКТИВИ)

РОМАН РАЙТЕР

Львівська комерційна академія

Формування рухових вмінь і навичок підпорядковується певним закономірностям, їх основу складає механізм рефлекторної діяльності, детально розкритий в роботах І.І. Сеченова і П.П. Павлова. Розуміння цих механізмів істотно розширилось і уточнилось, найбільш фундаментальними в цьому відношенні працями Н.А. Берштейна [1,2].

Знання фізіологічного механізму формування довільних рухів дозволило глибоко зрозуміти процес становлення рухової навички, її фазовий характер. Виходячи з цього, в спортивній педагогіці прийнято виділити ряд відносно закінчених етапів навчання. Така схема процесу навчання визначає і методику навчання на тій чи іншій фазі цього процесу, що обумовлює зміну методичних задач і засобів навчання. При навчанні складним гімнастичним вправам значення і місце окремих методичних прийомів суттєво переглядається, змінюється і схема поетапного освоєння вправ із включенням етапу теоретико-методичної підготовки [3]. Для оптимізації процесу навчання багато спеціалістів вважають ефективним засобом тренажерні пристрої.

*Постановка завдання і мета.* Теоретично обґрунтувати ефективність використання технічних засобів в навчально-тренувальному процесі гімнастів.

*Результати дослідження:* Чисельні роботи вказують на доцільність навчання простому елементу, виходячи з техніки, типової для найскладнішого елемента тієї ж структурної групи.

В.М. Смолевський [4] вважає, що при навчанні елементам однієї з структурних груп доцільніше починати з найбільш типового для неї елемента, при виконанні якого більш чітко виявляються всі закономірності в техніці, тобто навчання повинно проходити від основного і типового до різновиду. Ці посилення і лягли в основу уявлення про профілюючі вправи.

Визначаючи послідовність і розробляючи методичку навчання гімнастичних вправ, ряд авторів [5, 6, 7] вказують на необхідність врахування впливу переносу навички. Автори розглядають можливість позитивного переносу однакових по структурі навичок як при послідовному, так і при одночасному вивченні рухів, а також підкреслюють можливість негативного переносу навичок, яке може мати місце при подібності зовнішніх форм рухів і важко помітної різниці основних ланках цих рухів.

Іншим важливим аспектом оптимізації навчання є інформація, яка необхідна як для створення уявлення про вивчений рух, так і для внесення корективів в програму навчання.

Ефективність використання методичного принципу термінової інформації, для вдосконалення процесу навчання, переконливо доведено результатами низки робіт по спортивній гімнастиці [6,8,9,10].

В кожному конкретному випадку інформація зовні повинна надходити з навчальних найголовніших (на даному етапі підготовки спортсмена) параметрів [6,10].

Ефективність управління процесом навчання визначається і вибором методів навчання. Вибір конкретного методу залежить від ряду факторів: ступені і особливості структури руху, загальної техніко-фізичної підготовки і поточного стану гімнаста, наявності технічних засобів навчання [8]. Всі застосовані методи навчання в гімнастиці поділяються на дві групи: методи цілісного вивчення і методи розчленовування цільової вправи (методи підвідних вправ). Про ефективність застосування підвідних вправ з метою створення рухових уявлень про вправу яка вивчається вказують результати багатьох робіт.

Вирішуючи питання про кількість навчаючих вправ та їх вибір, Ю.К. Гавердовський і Г.С. Уткевич [12], пропонують виходити з наступних правил:

- 1) Розчленування не повинно викликати принципової зміни структури руху.
- 2) При розчленуванні навчаючі вправи повинні охоплювати всі фази цільової вправи, і, в першу чергу, фаз енергетизуючих дій.
- 3) Для окремого вивчення потрібно вибрати тільки ті фази вправи, які можуть ефективно контролюватись особисто гімнастом, або зовні, за допомогою тренера чи навчаючих пристроїв. Фази руху, які погано підлягають контролю, виконувати небажано.
- 4) Ступінь дроблення завдань повинна визначатись в залежності від специфіки вправи і ходу навчання. Навчаючі вправи укрупнюються, якщо: цільова вправа відносно не складна, і гімнаст має рухову базу; - в наявності є ефективні прийоми та засоби навчання; в ході навчання виявляються підвищені можливості гімнаста.

5) Вправи, що вивчаються повинні містити по можливості найменше сторонньої рухової інформації, не пов'язаної з предметом навчання.

В теорії і практиці навчання рухам велике значення приділяється питанням цілісного навчання. Це пов'язано з розробкою технічних засобів, які забезпечують як безпеку навчання, так і сприяють створенню умов для цілісного виконання вправи. З 80-х років з розробкою теорії та методики програмованого навчання відкрилися нові можливості в організації навчання рухам в спорті. В експериментальних педагогічних дослідженнях з гімнастики методи програмованого навчання знайшли широке застосування в гімнастиці.

На думку А.М. Шлеміна [13] навчання рухам по вказівкам алгоритмічного типу повинно передбачати розподіл навчального матеріалу на дози і порції. При цьому тільки оволодіння першою серією учбових завдань надає право переходити до іншої.

Деякі автори вважають, що для ефективного формування рухових навичок необхідно знати, які психологічні труднощі виникають перед гімнастами при оволодінні тою чи іншою складною вправою. Перш за все автори виділяють труднощі, пов'язані з підвищенням вимог до координаційних можливостей гімнаста, тобто занадто великий розрив між складністю підготовчих і підвідних вправ, і складністю вправи, яка вивчається.

Ю.П. Марченко, Р.І. Райтер. [14] вказують, що різноманітні несприятливі емоційні стани: боязнь впасти зі снаряду, невпевненість, сумніви, тривалість в прийнятті і виконанні рішень і т.п., можуть виникнути у гімнастів при необхідності ускладнити довільну комбінацію більш складним, але ще не до кінця засвоєним елементом. Виявленню захисно-рухових реакцій сприяє непослідовність і порушення поступовості навчання, рухових навичок і помилки, допущені при виконанні вправ.

Відомо, що травми, отримані під час виконання вправ, навіть незначні, можуть привести до стійких станів страху.

Захисні рухові реакції можна усувати за допомогою підвідних вправ при відповідних вказівках тренера.

Виявлення сміливості в гімнастів є результатом чіткого рухового уявлення про даний рух, що разом із широким застосуванням засобів для страховки сприяє зниженню емоційної напруженості. Для досягнення цієї мети в практиці спортивної гімнастики найчастіше використовуються різні прийоми допомоги, поролонові мати, ями.

Як виявилось з аналізу літератури, підвищення ефективності навчання в спорті ставить проблему вдосконалення методичних прийомів. Для оптимізації процесу навчання багато спеціалістів вважають ефективним засобом тренажерні пристрої. Широке впровадження тренажерних пристроїв і технічних пристосувань значно сприяли ставленню раціональної техніки в різних видах гімнастичного багатоборства на стадіях початкового і поглибленого навчання.

Широке розповсюдження отримав тренажер Г.П. Суляєва, Н.І. Подрядова [15] для навчання вправами на коні з ручками. Його призначенням є навчання основним компонентам руху гімнаста в полегшених умовах. Проте, вирішуючи питання оволодіння технікою руху, тренажери недостатньо сприяють вихованню спеціальних рухових навичок. Більш вдосконаленими є тренажер Ю.П. Марченко, Р.І. Райтер [14], який в певній мірі усунув вказані недоліки.

Навчання обертовим рухам навколо поздовжньої і поперечної осі тіла спортсмена в безопорних фазах зіскоків з гімнастичних приладів сприяє спеціальній засіб, розроблений Б.С. Савельєвим, Н.Г. Сучіліним [16].

Велике значення допоміжні та тренажерні пристрої мають і для навчання гімнастів вправам на поперечині. Це перш за все різноманітні конструкції поясів для страхівки з резиновими амортизаторами [7,14, ].

Добре зарекомендували себе розроблені Ю.К. Гавердовським, В.Ю. Кириловим [17] “жерді-висілки”, “навісні-жерді”, Р.І. Райтером, Ю.П. Марченком С.Д. Читайло [14] “міні-батут” для навчання локальним компонентам махових вправ.

Разом з відносно простими тренажерними пристроями рядом авторів розроблені і більш складні. Для навчання маховим вправам цілісним методом слід відмітити тренажер розроблений Ф.П. Мамедовим [18]. Дещо модернізовані тренажери, які дозволяють одночасно вирішувати задачі технічної і спеціальної фізичної підготовки, розроблені С.П. Євсєєвим, Ю.Н. Рікуновим [19], і Р.І. Райтером, Ю.П. Марченком [14].

Застосування всіх наведених вище приладів дало змогу авторам скоротити терміни навчання гімнастичним вправам, покращити техніку їх виконання.

Разом з тим, частина згаданих нами тренажерів, успішно вирішили задачі спеціальної фізичної та психічної підготовки.

Враховуючи високу ефективність застосування тренажерів в учбовому процесі слід відмітити основні вимоги, які до них висуваються:

1. Навички, які набуваються з допомогою технічних пристроїв, повинні по своїй структурі співпадати з навичками, що проявляються в реальних умовах.

2. Тренажерні пристрої повинні створюватись із врахуванням того, щоб при роботі на них отримувати велику кількість позитивних сторін і ні в якому разі, не повинні сприяти появі навичок із негативним ефектом.

3. Технічні пристрої повинні передбачати можливості варіативності умов виконання дій у відповідності із реальними обставинами.

4. Тренажерний пристрій повинен бути таким, щоб працюючий на ньому міг надійно сприймати і обмірковувати результати своїх дій, а також міг оцінити характер і величину допущених помилок.

5. При конструюванні тренажерів слід враховувати не тільки технічну сторону, але і психологічні аспекти реальних умов.

6. Тренажер повинен бути рентабельним, тобто дешевим у виконанні і простим у застосуванні.

Разом з тим, слід відзначити, що ефективність тренажера визначається з однієї сторони, можливістю зберігати високу сполучність із основною змагальною вправою, а з іншої вибірково впливати на розвиток необхідних фізичних якостей [5].

В конструюванні та використанні тренажерів Ратов І.П. [6] визначає три найбільш чіткі напрямки:

1. тренажери для навчання і вдосконалення спортивної техніки;

2. тренажери для загальної і спеціальної фізичної підготовки;

3. тренажери, які сприяють направленому поєднуванню технічного і спеціального фізичного вдосконалення.

Вивчення стану питання по застосуванню технічних пристроїв і тренажерних систем в процесі оволодіння рухових дій гімнастів дозволило



визначити їх ефективність, яка проявляється не тільки у створенні полегшених умов і в скороченні термінів навчання, але і у формуванні правильної технічної основи тих чи інших дій.

**Висновки:** 1. Сучасні погляди на цілеспрямовану технічну підготовку, які базуються на спеціальних, інколи "нетрадиційних" засобах і методах навчання, набули певну об'єктивну основу в багатьох видах спорту.

У спортивній гімнастиці, насиченій вправами із складною і різноманітною структурою рухів, удосконалення системи технічної підготовки гімнастів є одним із найбільш важливих напрямків в розвитку цього виду спорту.

2. Одним із головних питань в організації процесу технічної підготовки гімнаста на етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки лишається питання розробки науково-обґрунтованої програми технічної підготовки, побудованої на послідовному засвоєнні локально-базових і цілісно-базових елементів техніки, успішне вирішення якої можливо здійснити при умові комплексного застосування додаткових технічних засобів. Разом з тим, слід відзначити, що їх ефективність визначається: з однієї сторони, можливістю зберігати високу сполучність із основною змагальною вправою, а з іншої вибірково впливати на розвиток необхідних фізичних якостей.

#### Література

1. Бернштейн Н.А. *Очерки по физиологии движений и физиологии активности.* – Москва: Медицина.–1966. – 349 с.
2. Бернштейн Н.А. *О построении движений.* – Москва: Медгиз.–1947. – 255с.
3. Гаввердовский Ю.К., Боген М.М. Как найти "петушиное слово" (О деятельностном подходе к обучению гимнастическим движениям) // *Гимнастика: Сб. Вып. I / Сост. В.М. Смолевский.* – М.: Физкультура и спорт, 1986. – С. 32 – 41.
4. Смолевский В.М., Гаввердовский Ю.К. *Спортивная гимнастика (теория и практика).* – К.: Олимпийская література, 1999. – 462 с.
5. Богданов В.М. Тренажер для совершенствования технической и физической подготовленности гимнастов на коне // *Гимнастика: Сб. Вып. I // Сост. В.М. Смолевский.* – Москва: Физкультура и спорт, 1982. – С. 34 – 35.
6. Ратов И.П. Перспективы преобразования системы подготовки спортсменов на основе использования технических средств и тренажеров // *Теория и практика физической культуры.* – 1976. – №10. – С. 60 – 66.
7. Ратов И.П. Использование технических средств и методических приемов "искусственной управляющей среды" в подготовке спортсменов // *Современная система спортивной подготовки.* – М.: СААМ, 1995. – С. 323 – 337.
8. Дмитриев С. В. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов в контексте проблем теории решения двигательных задач: Автореф. дис...д-ра пед. наук: 13.00.04 / Гос. центр. ин-т физ. культ. – Москва, 1991. – 34с.
9. Запорожанов В.А. Педагогический контроль как аппарат управления тренировочным процессом // *Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов.* – К.: Здоров'я, 1985. – 192 с.
10. Платонов В.Н. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки. – Москва: СААМ, 1995. – С. 20 – 29.
11. Гаввердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // *Теория и практика физической культуры.* – 1991. – № 8. – С. 12-20.
12. Марченко Ю.П., Райтер Р.И. Тренажер для обучения профилирующим маховым упражнениям на перекладине // *Научно-методические и медицинские вопросы*

разработки и применения в спортивной тренировке, физическом воспитании, массово-оздоровительной физической культуре технических средств и тренажеров. Киев, 1984 20 – 22 дек.: Тез. докл. респуб. науч. – практ. конф. – К., 1984. – С. 19 – 20.

13. Марченко Ю.П., Райтер Р.И. Тренажер для обучения профилирующим маховым упражнениям на перекладине // Научно-методические и медицинские вопросы разработки и применения в спортивной тренировке, физическом воспитании, массово-оздоровительной физической культуре технических средств и тренажеров. Киев, 1984 20 – 22 дек.: Тез. докл. респуб. науч. – практ. конф. – К., 1984. – С. 19 – 20.
14. Сюляев Т.П., Подрядов Н.И. Тренажер для обучения упражнениям на коне с ручками // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 9. – С. 76-78.
15. Савельев Б.С., Сучилин Н.Г., Ратов И.П. Тренажер для обучения элементам с фазой полета прогрессирующей сложности // Гимнастика: Сб. Вып. 1 / Сост. В.М. Смоленский. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – С. 13-15.
16. Гавердовский Ю.К., Кириллов В.Е. Специализированная техническая подготовка юных гимнастов на брусьях: Метод. рекомендации. – Москва: Изд-во Спорткомитета СССР.–1981. – 27 с.
17. Мамедов Ф.П. Применение целостного метода обучения сложным гимнастическим упражнениям: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Гос. центр. ин-т физ. культуры – Москва, 1981. – 20 с.
18. Евсеев С.П., Рыкунов Ю.Н. Обучение гимнастическим упражнениям с помощью технических средств управления суставными движениями // Гимнастика: Сб. Вып. 2/Сост. В.М. Смоленский. – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – С. 17 – 22.

## РАНКОВА ГІГІЄНІЧНА ГІМНАСТИКА В РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Р.Р. СІРЕНКО, Т.В. КОЗАКОВА, В.О. ХОРОШАВЦЕВА

Національний університет імені Івана Франка, м. Львів

Діяльність сучасної студентської молоді характеризується постійним ростом обсягу інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, низьким рівнем рухової активності, що призводить до зниження показників фізичної підготовленості та погіршення здоров'я. Тому, значимість виконання ранкової гігієнічної гімнастики є очевидною з огляду на широкий спектр її дії на організм людини: оптимізує руховий режим індивідуума; “тонізує” центральну нервову систему; сприяє розвитку фізичних якостей; зміцнює імунну систему; “тренує” серцево-судинну та дихальну системи тощо. Велике значення для занять ранковою гімнастикою має вміння самостійно контролювати зміни свого внутрішнього середовища, знання про раціональне харчування, про гігієну одягу та взуття для занять.

Мета ранкової гігієнічної гімнастики – збадьорити психічний і фізичний стан людини вранці за допомогою певних засобів фізичного виховання: ритмічно-розвиваючих вправ, ходьби, бігу, дихальних вправ, загартування організму.

Ефективність занять залежить від наступних чинників: систематичності; правильності виконання вправ, оздоровчих процедур; належного дозування вправ; самопочуття студента.

Метою нашого дослідження стало вивчення ставлення студентів національного університету ім. І.Франка до занять ранкової гігієнічної гімнастикою, як до додаткового засобу рухової активності.