

2. *Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра спорт, 2000.*
3. *Санюк В.І., Биков Ю.А. Типові помилки в гімнастичній термінології, які мають місце під час проведення студентами загальнорозвиваючих та стройових вправ // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб. статей III наук.-практ. конф. – Львів, 2001. – С.18 – 21.*
4. *Харин І. План-конспект уроку гімнастики у 6 класі // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 2. – С.26.*
5. *Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с*

Annotation

In the article “ The problems of applying generally developing exercises at school “by Koval’chuk N., Sanyuk V. is being reported, that school teachers use the potential of these exercises for physical development and physical training of pupils insufficiently.

ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ І ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ В ГІМНАСТИЦІ

*РОМАН РАЙТЕР, ВІТАЛІЙ КРИПЧАК, СВИТЛАНА СЕРАДЗЬКА, ЮРІЙ ХОЛЯВКО
Львівська комерційна академія*

Вступ. Формування рухових вмій і навичок підпорядковуються 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, його фазовий характер. Виходячи з цього, в спортивній педагогіці прийнято виділити ряд відносно закінчених етапів навчання : етап початкового розучування, етап поглибленого розучування, етап закріплення і подальшого вдосконалення рухової дії. Така схема процесу навчання визначає і методику навчання на тій чи іншій фазі цього процесу, що обумовлює зміну методичних задач і засобів навчання.

Постановка завдання, мета дослідження. 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 [4, 5, 6].

Численні роботи вказують на доцільність навчання простому елементу, виходячи з техніки, типової для найскладнішого елемента тієї ж структурної групи.

Визначаючи послідовність і розробляючи методику навчання гімнастичних вправ, ряд авторів [4, 6] вказують на необхідність врахування впливу переносу навичка. 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 чисельних робіт по спортивній гімнастиці [1, 3]. Тому вивчення цього питання має суттєве значення для теорії і практики гімнастики. Для дослідження його нами використовувались такі методи як аналіз літератури і опитування спеціалістів працюючих в галузі гімнастики.

Результати досліджень. 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 [3]. Всі застосовані методи навчання в гімнастиці поділяються на дві групи: методи цілісного вивчення і методи розчленування цільової вправи (методи підвідних вправ). Про ефективність застосування підвідних вправ з метою створення рухових уявлень про вправу яка вивчається вказують результати багатьох робіт [1, 6].

Вирішуючи питання про кількість навчаючих вправ та їх вибір, Ю.К. Гавердовський і Г.С. Уткевич [3], 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, фазу енергостворюючих 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) Навчаючі вправи 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 [1, 2, 4].

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 ряді робіт [2].

На думку А.М. Шлеміна [1] 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. 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 довольну комбінацію більш складним, але ще не до кінця засвоєним елементом. Виявленню захисно-рухових реакцій сприяє непослідовність і порушення поступовості навчання, рухових навичок і помилки, допущенні при виконанні вправ.

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

Виявлення сміливості в гімнастів є результатом чіткого рухового уявлення про даний рух, що разом із широким застосуванням страхуючих засобів 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 [1, 2].

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 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 тренажери В.М. Богданова, Ю.П. Марченко, Р.І. Райтер, які в певній мірі усунули вказані недоліки.

Навчанняю обертливим рухам навколо поздовжньої і поперечної осі тіла спортсмена в безопорних фазах зіскоків з гімнастичних приладів сприяє спеціальний засіб, розроблений Б.С. Савельєвим, Н.Г. Сучіліним [6].

Заслугують уваги також застосування розроблені С.П. Євсєєвим, С.М. Аксєновим, С.П. Євсєєвим [1] для навчання вправам на кільцях.

Велике значення допоміжні та тренажерні пристрої мають і для навчання гімнастів вправам на поперечині. Це перш за все різноманітні конструкції страхувальних поясів з резиновими амортизаторами [2,3].

Добре зарекомендували себе розроблені Ю.К. Гавердовським, В.Ю. Кириловим "жерді-висілки", "навісні-жерді", Р.І. Райтером, Ю.П. Марченком С.Д. Читайло "міні-багут" для навчання локальним компонентам махових вправ.

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

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 навичків 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 [4,5,6].

В конструюванні та використанні тренажерів Ратов І.П. 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.

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. 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. Разом з тим, слід відзначити, що ефективність застосування додаткових технічних засобів визначається: з однієї сторони,

можливістю зберігати високу сполучність із основною змагальною вправою, а з іншою вибірково впливати на розвиток необхідних фізичних якостей. Разом з тим, розглядаючи деталі існуючих уявлень про особливості базової технічної підготовки, слід відмітити, що в більшості випадків рекомендації, які містяться в них, не дають однозначної і кінцевої відповіді на багато, вище порушених актуальних питань практики з підготовки юного гімнаста, націленого на найвищу майстерність.

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. Гавердовский Ю.К. *Структура и классификация гимнастических упражнений // Спортивная гимнастика: Учебник / Под ред. Ю.К. Гавердовского и В.М. Смолевского.* – Москва: Физкультура и спорт. – 1979. – С. 67 – 76.
4. Аксенов Е.М., Евсеев С.П. *Комплекс средств для обучения маховым упражнениям на кольцах // Гимнастика: Сб. Вып. 2 / Сост. В.М. Смолевский.* – Москва: Физкультура и спорт, 1974. – С. 32 – 34.
5. 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.
6. Савельев Б.С., Суцилин Н.Г., Ратов И.П. *Тренажер для обучения элементам фазой полета прогрессирующей сложности // Гимнастика: Сб. Вып. 1 / Сост. В.М. Смолевский.* – Москва: Физкультура и спорт, 1985. – С. 13-15.

Анотація

В статті розглядається стан питання по застосуванню технічних пристроїв і тренажерних систем у формуванні правильної технічної основи тих чи інших дій гімнастів на основі аналізу спеціальної літератури і узагальнення досвіду передової спортивної практики.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ, АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ДАНИХ І ДОСЯГНЕНЬ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

ВАЛЕНТИНА ЛЕОНОВА, НАТАЛІЯ ШЕЛЬЧУК, НАТАЛІЯ БОРЕЦЬКА
Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. Рівень спортивних досягнень в художній гімнастиці залежить від багатьох чинників, серед яких як найважливіші можна виділити рухові, психічні і естетичні можливості спортсменки, від яких залежить ступінь технічної підготовленості, тактичної майстерності, морально-вольових якостей, мистецтва рухів і т.п. Для гімнасток важливо встановити «питому вагу» кожного чинника, що робить вплив на досягнення високого спортивного результату.

Мета роботи - вивчити взаємозв'язок показників фізичної підготовленості, антропометричних даних і досягнень в художній гімнастиці.

В дослідженнях взяли участь «гімнастки-художниці» 12-14 років, що виступають по програмі кандидатів в майстра спорту, всього в кількості 16 чоловік. Дослідження проводилися на базі ДЮСШ міст Миколаєва і Рівного.