

гімнастики, активно залучати до виконання обов'язків помічника тренера в роботі з групою початкової спортивної підготовки.

15. Створити групу для наукового забезпечення навчально-тренувального процесу збірної команди області зі спортивної гімнастики. В обов'язки цієї групи повинно входити, перш за все наукове забезпечення управління тренувальним процесом, розподіл навантажень в період тренувального циклу, контроль за станом технічної і спеціальної фізичної підготовленості. Виключається можливість наукового сприяння роботі тренера і на інших напрямках і етапах його роботи. Слід зазначити, що з середини 50-х років до початку 90-х минулого століття в цьому напрямку досить плідно працювали зі збірними командами різного масштабу зі спортивної гімнастики як окремі науковці так і цілі бригади. Результати цієї роботи завжди приносили позитивний практичний ефект.

16. Складати і в повній мірі реалізовувати Угоди про творчу співпрацю між ДЮСШ СДЮШОР області зі спортивної гімнастики і ЛДДФК. В зміст таких угод повинні входити різноманітні спортивно-масові спільні заходи, надання практичної допомоги в організації проведення навчально-тренувального процесу, сумісне проведення науково-практичних конференцій, семінарів і т.п.

Наведені вище положення є лише частиною тих заходів, які необхідно впровадити в життя. Вони стосуються, переважно, загальноосвітніх шкіл і ВНЗ освіти. Практична реалізація цих заходів, як і заходів, пов'язаних з проблемами і пропозиціями з їх вирішення у ДЮСШ і СДЮШОР, що увійдуть у зміст Програми з розвитку спортивної гімнастики у Львівській області, повинні сприяти покращенню стану цього виду спорту, формуванню у людей здорового способу життя.

Література

1. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462с.
2. Гимнастика : Под редакцией М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 448с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 583с.

К.Г.ПЕТРЕНКО, Ю.В.ГУЛЬОВАТ

ХАРАКТЕРИСТИКА СКЛАДУ СТУДЕНТОК ЛДДФК, ЩО СПЕЦІАЛІЗУВАЛИСЯ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ, В ПЕРІОД З 1946 ПО 2004 РОКИ

Художня гімнастика на Україні відноситься до найбільш популярних видів спорту, має свою традиції і авторитет на міжнародній арені. Разом з тим, цей вид спорту дедалі стає активним засобом оздоровлення населення, формування у людей здорового способу життя. Художня гімнастика також сприяла активному розповсюдженню серед населення країни різноманітних оздоровчих напрямків (ритмічної гімнастики, класичної аеробіки, танцювальної аеробіки, аеробіки з використанням різноманітних предметів і пристосувань тощо). Практично в кожному місті нашої держави активно функціонують спортивні школи з художньої гімнастики, різноманітні секції оздоровчої спрямованості для різних верств населення. Саме тому система підготовки тренерів і спеціалістів художньої гімнастики постійно удосконалюється. Цьому процесу сприяють науково-методичні дослідження спеціалістів і провідних тренерів ((Т.С.Лисицкая,1982; Р.Ш.Гулбани,1986;Т.С.Лисицкая, И.А.Буларина,1995; Шельчук Н.О., Леонова В.А.,2004 та ін.). Так, за даними В.А.Леонової (2003) кількість тільки дисертаційних досліджень з різних питань теорії і методики художньої гімнастики в період з 1946 по 2001 р. перевищила цифру 77. В значній мірі завдяки саме цьому фактору, а також фаховості тренерів, починаючи з 1991 р., наші спортсменки досягли великих успіхів на міжнародній арені (чемпіонами і призерами Олімпійських Ігор, чемпіонатів Світу і Європи ставали О.Тимошенко, О.Скалдіна, К.Серебрянська, О.Вітриченко, А.Безсонова та ін.).

Переважна більшість тренерів, що працюють зі спортсменками з художньої гімнастики в Україні, є випускницями різних років інститутів фізичної культури. Як правило, це спеціалісти з високим рівнем спортивної кваліфікації (в більшості - майстри спорту). Їх робота проходила в конкурентних умовах, що сприяють педагогічному росту і авторитету в колективі, творчому взаємозбагаченню.

Педагогічні спостереження, проведені на протязі останніх 15-ти років, показують, що разом з розвитком у суспільстві помітився ряд тенденцій, які не можуть не позначитись у майбутньому на розвитку художньої гімнастики на Україні і її престижу на міжнародній арені. Це стосується, в першу чергу, зменшення кількості підготовки тренерів в інституті фізичної культури.

Мета цього дослідження полягала у визначенні тенденцій у кількісному і якісному складі студенток, що спеціалізуються з художньої гімнастики в інституті фізичної культури.

Перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Визначити кількісні показники студенток, що спеціалізувались з художньої гімнастики в інституті з 1946 по 2004 р.

2. Проаналізувати рівень спортивної кваліфікації представниць художньої гімнастики, які навчались на кафедрі теорії і методики гімнастики Львівського державного інституту фізичної культури.

Результати проведеної роботи показали, що за період існування кафедри і інституту (з 1946 по теперішній час) випущено 255 фахівців з художньої гімнастики. Найбільш низькі показники кількості студенток, що спеціалізувались з художньої гімнастики спостерігались з першого по четвертий курси – всього 1 студентка у 1950 р. Починаючи з 1954 року по теперішній час тільки 5 студенток спеціалізувались на кафедрі відбулись без представниць художньої гімнастики (1966, 1971, 1982, 1992, 2001 р.). Кількість випускниць в інші роки зазначеного періоду коливалась від 2 до 9.

За рівнем спортивної кваліфікації переважна більшість випускниць кафедри до 1959 р. були представницями другого розряду. Починаючи з 1960 р. у переважній частині випускниць рівень спортивної майстерності піднявся до першого розряду, а з 1980 р. – до рівня кандидата в майстри спорту і майстра спорту. Характерним є той факт, що процес підвищення рівня спортивної майстерності гімнасток до середини сімдесятих років в значній мірі відбувався під час навчання в інституті. У подальшому таке явище було надзвичайно рідким і майже не спостерігалось. Найвищі спортивні рекорди і спортивні звання гімнастики здобували ще під час навчання в загальноосвітній школі.

Значна частка студенток (більше 30%) до 1986 року були представницями інших міст і областей України і колишнього Радянського Союзу. Переважна частина їх після закінчення інституту поверталась до себе додому. З початку дев'яностих років майже всі студентки були представницями Львівщини.

З 1955 по 1960 р. окремим студенткам інституту, що займались іншими видами спорту, було дозволено спеціалізуватись з художньої гімнастики. Таке рішення було прийняте в зв'язку з гострою нехваткою спортивних товариств області у тренерських кадрах з художньої гімнастики.

Починаючи з перших випусків інституту постійно спостерігалась тенденція до підвищення спортивної кваліфікації студенток з художньої гімнастики. Якщо студентки 1950-1959 р. закінчували інститут переважно з 3 суддівською категорією, то з 1960 р. – з 2 і 1 суддівської категоріями.

Постійному прагненню студенток з художньої гімнастики до підвищення свого спортивного рівня свідчить той факт, що до середини 80-х років календар спортивних заходів в області і в Україні був наповнений змаганнями різного рівня, що створювало відповідний стимул до участі в них. З другої половини 80-х років кількість таких змагань у спортивних календарях значно зменшилась, а в області змагання з художньої гімнастики фактично перестали проводитись. Цей факт негативно впливає на якість підготовки тренерів з художньої гімнастики.

З початку 90-х років головна увага викладачів кафедри теорії і методики гімнастики почала концентруватись на масових оздоровчих видах гімнастики, спортивній аеробіці і танцях. Більшість студенток – представниць художньої гімнастики, що поступали в інститут з високим рівнем спортивної кваліфікації (кандидати в майстри спорту і майстри спорту) поступово перейшли на різні оздоровчі види гімнастики. Лише незначна частина студенток продовжувала спеціалізуватись з художньої гімнастики, замінивши підвищення спортивної майстерності на спортивно-педагогічне вдосконалення (працюючи під контролем викладачів кафедри тренували групи початкової спортивної підготовки в ДЮСШ з художньої гімнастики). Саме з цих студенток відбувається у подальшому комплектація збірної команди інституту і області з художньої гімнастики для участі у змаганнях державного рівня.

Ми сподіваємось, що результати проведених досліджень допоможуть більш цілеспрямовано підійти до планування процесу підготовки тренерів з художньої гімнастики і спеціалістів з масових оздоровчих видів гімнастики, які в сучасних умовах будуть здатні вирішувати першочергові завдання формування у населення здорового способу життя.

Література

1. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры /Под р Т.С. Лисицкой.-М.:Физкультура и спорт, 1982.-232с.
2. Гулбани Р.Ш. Техническая подготовка в художественной гимнастике на основе обуче базовым упражнениям (на примере упражнений с обручем); Автореф. дис. канд. пед. на ГЦОЛИФК.-М., 1986.-24с.
3. Леонова В.А. Через науку к Олимпийским вершинам. – Харьков: ОВС, 2003.-352с.
4. Лисицкая Т.С., Буларина И.А. Личностно-психологические особенности спортсмен специализирующихся в художественной гимнастике //Актуальные вопросы подгото спортсмен в циклических видах спорта: Сборник научных трудов. – Волгоград, 1995.-Вып. с.136-146.
5. Шельчук Н.О., Леонова В.А. Основи психофізичної підготовленості спортсменок з художн гимнастики на етапі спортивного вдосконалення (Навчальний посібник для тренерів ДЮСР викладачів та студентів ВНЗ освіти фізкультурного профілю). – Рівне, 2004.-80с.

О.В. ПОЛОЗЕНЕ

ЙОГА – ОДИН ІЗ СПОСОБІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСІВ

В статті висвітлюються чинники, які призводять до стресів, хвороби, що є їх наслідком та механізми позитивного впливу вправ йоги на організм людини в цілому і на подолання стресів, зокрема.

В статье отображены факторы, которые вызывают стрессы, болезни, являющиеся последствием и механизмы позитивного воздействия упражнений йоги на организм человека целом и на преодоление стрессов, в частности.

Mechanisms of positive influence of yoga exercises on the organism of a person are presented the article.

Оскільки сучасне життя у мегаполісі є занадто напруженим, зі стресами того чи іншого ступеню інтенсивності стикається щодня кожна людина. Стан емоційного перенапруження – стрес можуть викликати навіть такі позитивні події у нашому житті, як зміна місця роботи і проживання, завершення навчання, одруження, народження дитини та відпустка.

Накопичення негативних емоцій, як правило, призводить до хронічного стресу, який може супроводжуватися роздратуванням, знесиленням, меланхолією, агресивністю. Це, в свою чергу, провокує розлад механізмів саморегуляції людського організму і різноманітні захворювання, а саме послаблюється імунітет, порушуються функції головного мозку людини (виникають неврастені психози, різні форми неврозів, порушується сон, погіршується пам'ять, увага тощо), активізуються серцево-судинні та онкологічні захворювання, захворювання травних шляхів, відбувається порушення статевих функцій, передчасне старіння організму в цілому. Такі зміни в організмі зумовлюються формуванням вільних радикалів, тобто різних форм вільного кисню в клітинах тканинах людини, що призводить до порушення процесів дихання в них: одні клітини починають швидко старіти, а інші, наприклад, ракові – розмножуватися. Отже, стреси і хвороби, які викликаються ними, є важливими проблемами нашого часу.

Для того, щоб розчарування, прикрощі, невдачі та інші негативні переживання не призвели людину до стану хронічного емоційного перенапруження та виснаження, необхідно вміти їх правильно долати. Особистий досвід та дослідження багатьох науковців доводять, що у подолання стресів ефективними є методи активного впливу на організм людини через фізичне навантаження та дихальні вправи. Саме такий синтез нам пропонує стародавнє мистецтво, наука, релігія, методика тренування, гимнастика – йога.

Йога сприяє розвитку суглобів та м'язів тіла, підвищує їх тонус, заспокоює та тонізує нервову систему, позитивно впливає на мозок, робить досконалішою людину не тільки фізично, а й духовно. Під час занять йогою активізується дихальна, серцево-судинна, травна, репродуктивна, імунна, нервова системи організму. Стародавня гимнастика навчає прислуховуватися до власного тіла, відчувати власні рухи та дихання, розвиває внутрішню динаміку, витривалість, гнучкість, силу, наповнює організм позитивною енергією, зменшує емоційне та фізичне напруження, тривожність.