

одну і ту ж годину доби, при інших рівних умовах виникають відповідні зміни в добовій періодизації. Відповідна реакція на стереотипні сильні подразники, що повторюються (навантаження при виконанні фізичних вправ) виникає в адаптації функціональних систем організму до конкретних умов діяльності та до переходу їх в стан оптимальної готовності. Отже, стабільне за часом виконання фізичних вправ сприяє процесу навчання. При "мігруючому" ритмі стану оптимальної готовності не виникає.

Література

1. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в условиях нарушения циркадных ритмов // Наука в олимпийском спорте. - 1996. - №1. - С.53-59.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
3. Степанова С.И. Биоритмологические аспекты проблемы адаптации. - Москва: Наука, 1986. - 253с.
4. Уинфри А.Т. Время по биологическим часам / Пер. с англ. А.М.Алпатова. Под ред. В.И.Кринского. - Москва: Мир, 1990. - 205с.
5. Юшко Б. Вплив сумісних тренувальних програм в окремих заняттях на розвиток швидкості в бігуни-спринтерів // Легка атлетика, 1994. - ч.2. - С.29-37.

EFFECTIVITY OF SHORT-DISTANCE RACE TECHNICK EDUCATION OF INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE STUDENTS

GALYNA CHORNENKA

Lviv State Institute of Physical Culture

The method of permanent evaluation has been applied during field athletics studies. By means of this method the dynamics of mastering of field athletics exercises during various periods of day have been proposed. It has been determined that the most effective time to conduct field athletics exercise studies is from 11.00 to 14.30.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ ФУНКЦІЇ РІВНОВАГИ У ДІВЧАТ 13-14 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ГРУПАХ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЮВАННЯ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

ЯНА ШАРИПОВА

Запорізький державний університет

Структура процесу підготовки базується на об'єктивно існуючих закономірностях становлення спортивної майстерності, що мають специфічний відбиток у конкретних видах спорту. Ці закономірності обумовлені визначеним рівнем фізичної, психічної і технічної підготовленості, остання з них у окремих видах спорту є вирішальною.

У художній гімнастиці однією з основних функцій для визначення рівня технічної підготовки є функція рівноваги. Володіння рівноважними положеннями тіла відіграє у художній гімнастиці універсальну роль. Це база до оволодіння складними рівноважними положеннями в статиці і динаміці, які виконують у комбінації самостійну функцію. Також це важлива умова технічно точного виконання багатьох рухів, що формально не належить до рівноваги (повороти, кроки та ін.). Така думка присутня у багатьох роботах багатьох авторів. У зв'язку з цим виникла потреба подальшого пошуку і наукового обґрунтування новітніх засобів і методів розвитку функції рівноваги в гімнасток, що займаються у групах спортивного удосконалювання.

Метою дослідження є удосконалення технічної підготовки та розробка методики покращення функції рівноваги у гімнасток 13-14 років.

Робоча гіпотеза полягала в тому, що запропонована методика розвитку й удосконалювання функції рівноваги дозволить оптимізувати тренувальний процес у гімнасток вказаного віку, і сприятиме досягненню більш високого рівня технічної майстерності.

Відповідно до мети в роботі сформовано такі завдання:

1. Вивчити вихідні показники функції рівноваги в дівчат 13-14 років, що займаються в групах спортивного удосконалювання з художньої гімнастики.
2. Розробити й експериментально обґрунтувати методику удосконалювання функції рівноваги в дівчат 13-14 років.
3. Визначити ефективність запропонованої методики в навчально-тренувальному процесі.

Методи і методики, використовувані для вирішення поставлених завдань поділені на педагогічні і математичні.

Педагогічні - аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передового тренерського досвіду в художній гімнастиці, педагогічні спостереження, педагогічний що констатує і навчає експеримент, з використанням тестування.

Для визначення вихідних показників функції рівноваги в дівчат 13-14 років і ефективності запропонованої методики використовували такі тести:

1.3 положення стоячи на носку однієї ноги, інша зігнута вперед (носок торкається коліна опорної), руки вгору тримати 30 сек.

2. Модифікація проби Ромберга: В.п. - ступні на одній лінії 15 сек. - руки вниз (оцінка 4б, якщо не втримали); 15 сек. - руки вперед (оцінка 6б); 15 сек. - закрити очі (оцінка 8б); 15 сек. - підняти голову з закритими очима (оцінка 10б).

3. Підняти ногу вперед, перевести вбік і так тримати кожне положення по 2 сек.

4. Висока рівновага на носку правої (лівої) ноги тримати 10 сек.

5.3 перекиду вперед в стійку на носку однієї, іншу зігнути вперед, руки вгору, очі закриті, стояти 10 сек.

Педагогічний експеримент поділено на два етапи.

Були організовані дві групи гімнасток: контрольна й експериментальна. У кожную групу входили по 7 дівчат, що займаються в групах спортивного удосконалювання з художньої гімнастики.

Експериментальна група виконувала спеціальні вправи. Кількість занять, спрямованих на формування рівноваги, було однаковою для обох груп.

За результатами констатуючого експерименту виявлені нижчі показники в дівчат експериментальної групи. Найбільше виражені відставання у тестах, що характеризують динамічну рівновагу (табл. 1).

Для підвищення функцій рівноваги в гімнасток експериментальної групи пропонувалася методика формування функцій рівноваги з використанням неспецифічних умов, засобів і методів спортивного тренування у художній гімнастиці. Дана методика включала три етапи: загальнопідготовчий, спеціально підготовчий і контрольний.

Особливістю першого етапу був великий обсяг тренувальних навантажень, спрямованих на підвищення загального рівня фізичної підготовки, удосконалювання функцій статичної рівноваги гімнасток. Увагу зосереджували на підвищення координаційних здібностей сили, спритності, рухливості в суглобах, підготовка функціональних систем організму. Розвиток цих якостей здійснювався за допомогою узвичаєних методів спортивного тренування.

На підготовчому етапі заняття були спрямовані на підвищення рівня статичної і динамічної рівноваги. Також приділяли увагу руховим здібностям, рухливості в суглобах, координаційним здібностям, спритності, що в комплексі ефективно впливало на поліпшення функції рівноваги.

Третій етап підготовки гімнасток спрямовували на підтримку досягнутого рівня фізичної підготовленості, а також на подальше удосконалювання функцій рівноваги, удосконалюванню рухових якостей: м'язової сили, гнучкості, спритності, координаційних здібностей. У цьому періоді використовувалися комбінації управ, що включають в себе як статичні рівноваги, так і динамічні з елементами акробатики.

Відповідно до результатів, отриманих наприкінці експерименту, виявлений достовірний приріст результатів у дівчат експериментальної групи, розбіжності в показниках дівчат обох груп після застосування розробленої методики - несуттєві (табл. 1).

**Показники функції рівноваги у гімнасток 13-14 років на початку
та наприкінці експерименту**

№ тест у	Період вимірюван ня	Експериментальна група			Контрольна група		
		M+m	G	t	M+m	G	t
1	Н	5,40+0,63	1,50	0,73	8,00+0,96	2,30	0
	К	7,10+0,87	2,10		8,00+0,70	1,60	
2	Н	5,40+0,63	1,50	1,00	8,30+0,80	1,90	0,13
	К	7,80+0,80	1,90		8,60+0,63	1,50	
3	Н	5,40+0,63	1,50	1,00	8,00+0,96	2,30	0,10
	К	8,00+0,96	2,30		8,30+0,80	1,90	
4	Н	5,70+0,60	1,60	1,11	8,30+0,80	1,90	0,13
	К	8,30+0,80	1,90		8,60+0,63	1,50	
5	Н	5,40+0,63	1,50	1,00	8,30+0,80	1,90	0,13
	К	7,80+0,80	1,90		8,60+0,63	1,50	

Таким чином, запропонована методика ефективна і може бути застосована надалі для формування й удосконалювання функцій рівноваги в дівчат 13-14 років, що займаються у групах спортивного удосконалювання з художньої гімнастики.

**STUDY OF FORMING OF THE FUNCTION OF EQUAL BALANCE FOR THE GIRL 13-
14 YEARS OLD ENGAGING IN GROUPS OF SPORTING PERFECTION
IN ARTISTIC GYMNASTICS**

YANA SHARIPOVA

Zaporozhye State University

The article the results of study of the function of equal balance for the girl 13-14 years old engaging artistic gymnastics are introduced. The method of application of perfection of the function of equal balance composed of three stages(phases) is designed. Optimal dosage of offloadings on each preparation stage is also detected, the pattern and directivity of training activity are determined. The given method of application was grounded on usage of separate and integrated party of artistic gymnastics executed in nonspecific conditions.

**ВИЗНАЧЕННЯ ВАЖЛИВИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА РІВЕНЬ
СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИЦІ**

НАТАЛІЯ ШЕЛЬЧУК

Львівський державний інститут фізичної культури

Сучасний рівень підготовки спортсменок, які займаються художньою гімнастикою, вимагає високі вимоги до розвитку спеціальних фізичних якостей гімнасток, необхідних для виразності, артистичного виконання вправ з предметами і без предметів [3, 5, 6].

Для подальшого удосконалення системи тренування гімнасток треба визначити певний комплекс "основних", провідних спеціальних фізичних якостей, з огляду на сучасний рівень і тенденції розвитку виконавчої майстерності спортсменок. Визначення "основних" фізичних якостей буде сприяти більш цілеспрямованій і планомірній підготовці гімнасток. поглибленому, оптимальному, як цього вимагає сучасна спортивна практика, розвитку основних якостей [1, 2, 4]

Саме такий підхід до розв'язання проблеми удосконалення розвитку спеціальних фізичних якостей юних спортсменок з художньої гімнастики став метою наших досліджень.

Констатуючий експеримент проводився на базі ДЮСШ м. Рівне. В анкетуванні взяло участь 12 тренерів ДЮСШ і 17 – збірних областей в період проведення першості України (м. Львів, 2000 р.).