

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ СПОРТСМЕНІВ МОГУЛІСТІВ

Надія ГРАБИК

Тернопільський державний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Актуальність. Якість проходження спортсменом - могулістом траси і виконання статичного стрибка залежить від можливостей управляти своїми руховими діями. Могулізм - складнокоординаційний вид спорту, тому фахівці в області могулу висловлюються думки, що найважливішою умовою підвищення технічної майстерності спортсменів є розвиток їх координаційних здібностей [1, 4]. Рівновага – одна із складних координаційних здібностей. Її розвиток забезпечує збереження рівноваги спортсменів і його окремих ланок в статичному і динамічному положеннях, в рівноважних і безпорних фазах рухової дії [3, 6]. Стан розвитку рівноваги могулістів, як і їх координаційних здібностей загалом, не вивчався спеціалістами в галузі фізичного виховання і спорту. Тому наше дослідження є першою спробою визначення і оцінки розвитку здібності зберігати рівновагу спортсменами - могулістами.

Мета дослідження. Визначити рівень розвитку здібності зберігати рівновагу спортсменами – могулістами різного віку, статі, класифікації та в залежності від тривалого стажу.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети нами використано педагогічне тестування спортсменів – могулістів. Дослідження було здійснено на базі гірськолижної дитячо-юнацької спортивної школи м. Тернополя. У експерименту були залучені могулісти ШВСМ м. Тернополя та вихованці гірськолижної школи, які займаються у відділенні “фрістайл”. Загалом в дослідженні взяли участь 120 спортсменів – могулістів різного віку (від 8 до 24 років), з різним тривалістю стажу (від 1 до 11 і більше років) і спортивною класифікацією (від початкової до КМС і МС), представники різних груп спортивної підготовки (початкової підготовки, навчально-тренувальної та спортивного вдосконалення).

Для визначення рівня розвитку здібності зберігати рівновагу нами використовувались наступні тести:

1. Рамберга в модифікації В.Л. Марищука (статична рівновага) [2].
2. Л.І. Сергієнка, який полягає у виконанні чотирьох поворотів праворуч (ліворуч) стоячи на вузькій поверхні гімнастичної лави (динамічна рівновага) [5].
3. Для вимірювання вестибулярної стійкості: 3 в.п. – стоячи перед гімнастичним матом нахилитись вперед, виконати поворот на 360° за 2с потім перекид вперед за 2с, встати, випрямитись, відкинути голову назад і т.д. Вправа виконується 10 разів безперервно. Після цього поставити носки ніг в центр концентричних кіл $R=50\text{см}$, $R=80\text{см}$ та виконати 10 вистрибувань [2].

Для визначення рівня розвитку вище вказаних видів рівноваги могулістів, ми використали методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження розвитку здібності зберігати рівновагу спортсменами – могулістами представлені в таблиці 1. Аналіз показників здібності зберігати рівновагу могулістами показав, що статична рівновага у кожній із тренувальних груп (початкової підготовки, навчально-тренувальної і спортивного удосконалення) дещо краще розвинута у дівчат (на 10-15%), ніж у хлопців. Показники динамічної рівноваги кращі в хлопців у кожній із

Показники розвитку рівноваги в спортсменів - могуліттів

Види рівноваги		Статична, сек	Динамічна, сек	Статокінетична, см
Група підготовки	Стать	Mx ± Smx	Mx ± Smx	Mx ± Smx
Почат. під-вки (n=54)	♂	46,8 ± 2,0	10,1 ± 0,2	65,2 ± 2,3
	♀	48,3 ± 1,4	10,3 ± 0,3	62,8 ± 2,3
Навч.-тре-на(n=46)	♂	63,7 ± 4,8	8,7 ± 0,2	48,6 ± 2,7
	♀	66,3 ± 4,4	8,6 ± 0,2	49,4 ± 2,3
Спорт. вдоск-ня (n=20)	♂	75,9 ± 5,8	7,0 ± 0,3	41,7 ± 4,4
	♀	76,0 ± 6,4	8,0 ± 0,2	36,4 ± 2,5
Спортивна кваліфікація				
Б/Р (n=53)	♂	49,3 ± 2,6	10,0 ± 0,2	65,2 ± 2,1
	♀	49,8 ± 2,0	10,2 ± 0,3	60,9 ± 2,8
1-2 юнацький (n=16)	♂	60,0 ± 2,9	9,1 ± 0,5	48,3 ± 8,6
	♀	59,8 ± 3,8	8,8 ± 0,3	53,9 ± 3,3
3 юн.-3 дор-й (n=15)	♂	65,4 ± 6,6	8,7 ± 0,4	50,0 ± 2,5
	♀	60,9 ± 9,7	8,6 ± 0,4	50,0 ± 2,0
1-2 дорослий (n=17)	♂	74,5 ± 1,9	8,5 ± 0,3	42,0 ± 2,2
	♀	73,8 ± 9,8	8,4 ± 0,4	47,2 ± 5,3
КСМ - МС (n=19)	♂	76,9 ± 4,0	7,2 ± 0,2	40,6 ± 3,3
	♀	79,6 ± 6,1	8,1 ± 0,2	36,8 ± 2,5
Тренувальний стаж				
1-2 роки (n=58)	♂	49,1 ± 1,8	9,9 ± 0,2	64,6 ± 2,0
	♀	50,6 ± 2,4	10,1 ± 0,3	58,6 ± 2,5
3-4 роки (n=19)	♂	59,4 ± 3,7	8,8 ± 0,3	50,4 ± 4,2
	♀	60,0 ± 3,4	8,5 ± 0,2	55,5 ± 1,4
5-6 років (n=13)	♂	65,3 ± 0,9	8,0 ± 0,6	45,8 ± 5,2
	♀	68,8 ± 5,3	8,1 ± 0,2	44,2 ± 7,1
7-8 років (n=10)	♂	77,2 ± 6,1	7,1 ± 0,4	43,8 ± 7,8
	♀	71,3 ± 1,3	7,8 ± 0,2	37,5 ± 0,1
9-10 років (n=11)	♂	85,3 ± 4,5	6,9 ± 0,6	33,3 ± 4,2
	♀	88,8 ± 5,7	7,7 ± 0,1	31,3 ± 3,6
11 і більше(n=9)	♂	91,3 ± 1,4	6,5 ± 0,05	25,0 ± 0,0
	♀	90,5 ± 4,4	7,4 ± 0,4	30,3 ± 5,8
Вік				
8-11(n=64)	♂	50,2 ± 1,6	9,8 ± 0,2	60,8 ± 2,4
	♀	52,1 ± 2,2	9,9 ± 0,2	59,8 ± 1,8
12-15 (n=28)	♂	66,4 ± 3,8	8,4 ± 0,3	52,0 ± 3,0
	♀	67,0 ± 5,2	8,5 ± 0,2	47,6 ± 2,3
16-19 (n=16)	♂	72,7 ± 5,4	7,6 ± 0,2	41,7 ± 5,2
	♀	89,8 ± 10,9	8,2 ± 0,1	31,3 ± 2,7
20 і більше (n=12)	♂	89,0 ± 2,3	6,4 ± 0,1	33,3 ± 4,2
	♀	90,0 ± 3,3	7,8 ± 0,5	30,5 ± 2,2

досліджуваних груп. Різниця між показниками хлопців і дівчат у групах початкової підготовки та навчально-тренувальній є незначною і становить лише 0,1 секунди, а в групі спортивного вдосконалення вона дорівнює 1 секунді. У дівчат груп початкової підготовки та спортивного вдосконалення статокінетична рівновага розвинута краще, ніж у хлопців. Між показниками хлопців і дівчат навчально-тренувальних груп суттєвої відмінності не спостерігається. Аналіз результатів кожного із видів рівноваги показав, що показники розвитку рівноваги зростають як у дівчат так і у хлопців від груп початкової підготовки до спортивного удосконалення.

висновок тим, що найбільш тонкі та складні механізми збереження рівноваги формуються в процесі систематичного тренування [3].

Результати дослідження свідчать про те, що із підвищенням рівня спортивної майстерності рівень розвитку рівноваги (статичної, динамічної, статокінетичної) краще, досягаючи найвищих показників у КМС і МС. Показники розвитку статичної та динамічної рівноваги у хлопців і дівчат безрозрядників практично однакові. Статокінетичні результати в могулістів 1-2 юнацьких розрядів. У хлопців – могулістів 3 юнацького, 3 дорослого та 1-2 дорослого розрядів рівень розвитку статичної та динамічної рівноваги дещо вищий, ніж у дівчат з відповідною спортивною кваліфікацією. Серед могулістів КМС і МС показник статичної рівноваги кращий у жінок (на 3 сек.), а динамічної - у хлопців (на 0,9сек.)

Статокінетична рівновага краще розвинута у хлопців з 1-2 юнацьким, 1-2 дорослим розрядом та у могулісток – безрозрядниць, КМС і МС. Практично однакові показники статокінетичної рівноваги у хлопців та дівчат 3 юн. та 3 дорослого спортивного розрядів.

Аналіз результатів показав, що із збільшенням тренувального стажу зростає рівень розвитку кожного із видів рівноваги. Статична рівновага дещо краще розвинута у хлопців з різним тренувальним стажем занять могулом, за винятком тих, хто має тренувальний стаж 7-8 років. Показники динамічної рівноваги вищі у хлопців ніж у дівчат у всіх із досліджуваних груп, в основі формування яких покладений фактор - тренувальний стаж. Така різниця становить 0,1-0,9 сек. Статокінетична рівновага краще розвинута у дівчат ніж у хлопців тренувальний стаж яких становить 1-2 роки та 7-8 років. У могулістів – чоловіків з тренувальним стажем 11 і більше років показники статокінетичної рівноваги також значно вищий ніж у жінок. Між показниками розвитку даного виду рівноваги хлопців і дівчат з тренувальним стажем 5-6 та 9-10 років суттєвих відмінностей не виявлено.

Результати дослідження здібності зберігати рівновагу могулістами свідчать про те, що високі показники розвитку статичної рівноваги вже у дітей молодшого шкільного віку. Їх середньостатистичний результат відповідає оцінці "4" згідно шкали статичної рівноваги запропонованою В.Л. Марищуком [2]. Такий факт пояснюється найбільш інтенсивним вдосконаленням рефлекторних механізмів рівноваги тіла в 7-11 років. Найвищі показники розвитку статичної рівноваги у хлопців та дівчат молодшого шкільного віку, які оцінюються найвищою оцінкою за даною шкалою статичної рівноваги. Аналогічна ситуація спостерігається у жінок та чоловіків могулістів. Значно краще розвинута статична рівновага у дівчат старшого шкільного віку ніж у хлопців середньої та середнього шкільного віку практично однакові. У старшокласників та могулістів даний показник значно кращий (на 0,4-0,6 сек.) у представників жіночої статі. Серед могулістів підліткового та юнацького віку статокінетична рівновага краще розвинута у представниць жіночої статі.

Під час тестування могулістів для визначення здібності зберігати статичну рівновагу здатність тремору спостерігалась у більшості досліджуваних молодшого шкільного віку (63%) на 30 секунді збереження рівноваги. У спортсменів середнього шкільного віку тремор спостерігався на 45-46 секунді виконання тесту. У могулістів дане явище мало місце в поодиноких випадках на 55-60 секунді виконання тесту.

Висновки:

1. Рівень розвитку статичної рівноваги могулістів є найвищим у порівнянні з динамічною та статокінетичною видами рівноваги за всіма досліджуваними нами чинниками. А статокінетичної рівноваги нижчі за показники динамічної та статичної.

2. Рівень розвитку здібності зберігати рівновагу (статичну, динамічну, статокінетичну) могулістами підвищується з віком, збільшенням терміну могулом, в залежності від групи спортивної підготовки та спортивної кваліфікації. Визначальним фактором розвитку рівноваги могулістів є тренувальний стаж. Таким чином, підтверджується думка ряду науковців (В.М. Платонов, М.М. Булатова, В.І. Т.Є. Містулова та ін.) про те, що систематичні тренування та руховий досвід підвищують рівень координаційних здібностей і, відповідно, рівноваги як одного із його елементів.

3. Показники статичної рівноваги у більшості випадках дещо вищі у дівчат динамічної – у хлопців. Стан розвитку статокінетичної рівноваги значно вищий у дівчат ніж у хлопців.

Подальший напрямок досліджень. Результати дослідження здібності зберігати рівновагу могулістами дозволили виявити вихідні її показники. Ці дані враховані нами в побудові основного педагогічного експерименту та розробці методики розвитку рівноваги як одного із елементів КЗ могулістів.

Література

1. Зотов Ю. Могул // *Фізкультура і спорт*. – 1987. – №2. – с.27-34.
2. *Методики психодіагностики в спорті: учеб. пособие для пед. ин-тов*. В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова. – М.: Просвещение, 1990. – с.191-211.
3. Назаренко Л.Д. Содержание и структура равновесия как двигательного координационного качества // *Теория и практика физической культуры*. 2000.- №1.-с.54-58.
4. Пенигин А.С., Пенигин С.И. Особенности подготовки национальной команды Республики Беларусь по фристайлу к олимпийским играм в Солт – Лейк Сити(2002). – Мн.: БГАФК, 2002. – 48с.
5. Сергиенко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів.- К.: Олімпійська наука, 2001. – с.202-250.
6. Шотин В.И., Неженцева В.П. Оптимизация подготовки квалифицированных спортсменов во фристайле // *Проблемы совершенствования научной исследовательской и методологической работы в сфере физической культуры спорта: Материалы итоговой научной конференции АФВиС РБ*. - Мн., 1992.- с.101-108.

SUMMARY, THE STATE OF DEVELOPMENT OF EQUILIBRIUM OF SPORTSMEN - MOGOOLISTS

Nadiya GRABYK

Ternopil State Pedagogical University named after V. Gnatyuka

Annotation. The article deals with the exploration of the possibilities of sportsmen – mogoolists to keep equilibrium. The results of this exploration are given here. The results are analyzed in connection with age, state, duration of training and sport mastership.