

5. Тучкина З.Г. *Физическая подготовка в художественной гимнастике*. "Гимнастика", вып. I, 1971.

6. Фирилёва Ж.Е. *Методика педагогического контроля при занятиях с юными гимнастками с учётом возрастных особенностей организма /На примере худож. гимнастики/*. Автореф. дис. ... канд. пед. наук.-Л.,1978.

Annotation

In work the problems of the pedagogical control for physical preparedness sportswoman of art gymnastics by means of the special tests are disclosed. The system indicating of assessments of bunches of the tests special physical preparedness by a method of expert assessments (evaluations) and application of methods of mathematical statistics is developed.

ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІЧНОЇ ТА СТАТИЧНОЇ СТІЙКОСТІ ТІЛА У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ВАЛЕНТИНА ТАРАКАНОВА, кандидат педагогічних наук, доцент, майстер спорту, НАТАЛІЯ БОРЕЦЬКА, майстер спорту.

Миколаївський державний педагогічний університет

У спортивній та художній гімнастиці, акробатиці, веслуванні та деяких інших видах спорту стійке положення тіла, ефективні рухи та пози визначають спортивну майстерність і тому спричиняють зростання інтересу вчених та тренерів.

Завданням нашого дослідження було вивчення особливостей регулювання пози на різних стадіях формування рухливої навички та пошук оптимальних варіантів функціональних відносин між параметрами статичної та динамічної стійкості, які ми аналізували.

Методом стабілографії реєструвались коливання тіла при зручній стійці на протязі однієї хвилини, а також в стійці на носку однієї ноги, другу уперед, з фіксацією часу за секундоміром. Аналізу піддавались максимальна та середня амплітуди коливань тіла, їх частота та час виконання рівноваги. Дослідження проводились на 32 веслувальниках, 20 гімнастах, 10 плавцях віком 13-15 років, які мають перші спортивні розряди та звання майстрів спорту. Крім того, в досліді брали участь дівчата віком від 16-18 років – члени збірної команди (члени збірної команди виконували фізичні вправи динамічного характеру).

Координація вертикального положення тіла під час стояння у дівчат 13-15 років зазнає якісних вікових змін. Так у віці 13 років амплітуда коливань тіла невелика, а частота, з якою дівчата роблять корекцію для підтримування рівноваги, найменша. У 13 років відбувається зменшення коливань тіла та збільшення

частоти. У віці 16-18 років амплітуда коливань (як максимальна, так і середня) має менший вираз.

Для цього віку характерна підвищена частота коливань тіла, відповідно 117,0 та 117,3 коливань у хвилину (близько 2 герц).

Наші дослідження не виявили різниці на рівні показників вікової різниці у розвитку груп 13-15 років та 16-18 років.

Отримані дані узгоджуються із дослідженнями Г.А.Попова, І.І.Давиденко (1998р.) та ін., які показали, що до 13-15 років рухливі зони кори великих півкуль, іннерваційний апарат, а також різні елементи і системи організму у своєму розвитку досягають високих функціональних можливостей.

Таким чином можна уважати, що зниження амплітуди коливань та збільшення їх кількості є наслідком більш досконалого розвитку механізмів регуляції пози. *Цей факт підтверджує та підкріплює отримані дані про досконалу координацію вертикального положення тіла у дівчат вже до 13-15 років.*

У спортсменок молодших розрядів під час виконання динамічної рівноваги нахили, повороти тулуба та голови в умовах зменшеної опори значно погіршують якість регуляції пози. Назовні стабілограми являють собою великі плавні осциляції з частотою коливань, які знаходяться у спортсменів (гімнастів та веслувальників) відповідно на рівні $3,8 \pm 0,28$ Гц, $3,7 \pm 0,33$ Гц.

У більшості спортсменів старших розрядів відмічається упорядкування структури рухів.

У середньому частота коливань складає у гімнастів $4,3 \pm 0,2$ Гц, у веслувальників $4,1 \pm 0,45$ Гц.

Таким чином, дослідження динамічної структури регуляції пози під час виконання статичної та динамічної рівноваги дівчатами шкільного віку різної спортивної кваліфікації, серед членів збірних команд указали шлях педагогічного впливу на якісну регуляцію пози.

Література

1. Чижко Ю.А. Корекція опорно-рухового апарату студентів на заняттях по фізичному вихованню. Сб. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах.
2. Кизирян А.Г. Значение положения головы для воспитания коррекции правильной осанки. Сб. межд. нар. Симпозыум. Одеса. Украина, 1998, с. 100-102.
3. Тараканова В.К. Исследования влияния вращения на ориентировку в пространстве. Сб. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту. Матер. міжнар. наукової конф. Запоріжжя, 2000р., с. 26-28.
4. Тараканова В.К. Устойчивость вестибулярных функций как одно из условий повышения спортивного мастерства у спортсменов различной квалификации. Сб. Актуальные проблемы спорт. медицины. Матер., республ. конф. –Киев. 1981, с. 65-66.

3 Тараканова В.К., Тараканов С.В. Співвідношення деяких показників порушення постави із тонусом м'язів тулуба у різних положеннях тіла. Сб. межнар. Симпозіума наук. конф. Одеса. Україна, 1998, с. 203.

Annotation

The material of the experimental researches in sport and art gymnastics and acrobatics has been represented in the article "The Peculiarities of the dynamic and static body stability among the sportsmen of different qualifications". The aims of the research were to study the peculiarities of the regulation of mooring skills and to find the optimal variants of the functional possibilities among the parameters of static and dynamic stability among the children aged 13-15, 16-18, among the members of the combined teams.

The ways of the pedagogical influence on the quality of posture regulation were pointed out.

ДОСЛІДЖЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ГІМНАСТІВ ПІД ВПЛИВОМ РІЗНОГО ДОЗОВАНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

ЗАВІЙСЬКА В.М., ІВАНОЧКО В.В., РАЙТЕР Р.І.

Львівська комерційна академія

Будь-яка спортивна діяльність вимагає певної структури здібностей, що являють собою сукупність рухових, психічних і особистих властивостей людини.

Аналіз літературних даних показав, що в якості основних компонентів структури рухових здібностей у гімнастиці є координація, сила і гнучкість.

Проведений нами консультативним методом аналіз структури класифікаційних програм по спортивній гімнастиці підтвердив дані літератури. Дослідження кореляційних залежностей між результатами виступу гімнастів і рівнем розвитку їхніх рухових здібностей показало, що найбільш тісний зв'язок з результатом у багатоборстві (I юнацький розряд) мають координація рухів ($r=0,687$) і сила ($r=0,655$).

Удосконалення процесу раціонального навчання неможливе без розкриття механізмів взаємного впливу один на одного основних компонентів структури рухових здібностей гімнастів. Нами зроблена спроба виявити специфіку взаємозв'язку координаційних здібностей гімнастів із силовим дозованим навантаженням динамічного характеру і статичних зусиль.

Рішення поставленого завдання здійснювалось за допомогою спеціально організованого лабораторного експерименту, у якому взяли участь 24 гімнаста ДЮСШ і СКА м. Львова. Були створені дві групи дітей у віці 7-8 і 9-10 років.