

5. Тараканова В.К., Тараканов С.В. Співвідношення деяких показників порушення постанти із тонусом м'язів тулуба у різних положеннях тіла. Сб. міжнар. 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 вляють 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.

Хід експерименту передбачав оцінку координаційних здібностей дітей безпосередньо після дозованого навантаження силового характеру різного режиму і рівня.

Силове навантаження задавалося за допомогою кистьового динамометра і дозувалися на основі тесту на максимум (МТ). В якості дозованих режимів навантаження, що задається, використовувалися МТ: 80, 60, 40 і 20%.

Характер динамічної роботи полягав у ритмічному стисканні еспандера у темпі 45 разів на хвилину. Темп задавався метрономом. Характер статичних зусиль полягав у здатності утримувати задане навантаження максимальний час з діапазоном помилок не більше $\pm 5^0$. Координація рухів оцінювалася за точністю і швидкістю обведення олівцем спеціально розробленої геометричної фігури до і після силового навантаження. Фігура складалася з кола і вписаного в нього рівностороннього трикутника. Діаметр кола - 6,5см., периметр трикутника - 16,8 см., довжина обведення фігури-36,5см. При обведенні фігури передбачався рух кисті по периметру трикутника проти годинникової стрілки без відриву руки.

Іспити починалися після п'яти попередніх спроб. Відхилення від осрової лінії по перпендикуляру в 1 мм оцінювалося одним штрафним балом; у 2 мм - двома балами і т.д. Крім вертикального відхилення визначалась горизонтальна розбіжність між лінією фігури і лінією обведення. Було прийнято, що розбіжність лінії по горизонталі в 5 мм відповідає одному штрафному балу; у 10 мм - двом балам і т.д. При оцінці координації руху за точністю обведення фігури помилки по горизонталі і вертикалі підсумовувались і множились на час виконання завдання.

Матеріали дослідження оброблялися методом математичної статистики з використанням графічного аналізу нормованих відносних коефіцієнтів у діапазоні $0 \leq K \leq 1$ (В. А. Вулкин). У результаті проведеного експерименту можна зробити такі висновки:

1. Характер динамічної роботи і статичних зусиль має близький збіг з основним рівнянням м'язової динаміки А. В.Хілла, де найбільший обсяг роботи досягається в діапазоні 30-40% від МТ

2. В міру збільшення кількості динамічної роботи кількість помилок у координації рухів зменшується. У віці 7-8 років після впливу всіх досліджуваних режимів динамічного навантаження спостерігається достовірне поліпшення показників координації. В другій досліджуваній віковій групі результати вірогідно не змінилися. Однак, тенденція до поліпшення координації у зв'язку і з збільшенням кількості роботи виявляється дуже помітно.

3. Після впливу статичних навантажень спостерігається зворотна залежність. Однак тут є ряд особливостей. У дітей 7-8 років поліпшення координації (хоча і не вірогідне) спостерігається після навантаження 80% МТ і після максимального навантаження. Після навантаження 20 і 40% МТ відмічається достовірне погіршення показників координації у порівнянні з результатами до навантаження.

Те ж саме спостерігається і у віковій групі 9-10 років. Таким чином, на основі аналізу отриманих матеріалів можна заключити, що краща координація проявляється при динамічному режимі роботи в діапазоні 20-40% МТ і при статичних зусиллях у діапазоні від 80% МТ до максимального навантаження. Отже, ці режими можна рахувати найбільш прийнятними при цільовому вихованні координації у дітей.

Annotation

The article is devoted to research of coordination abilities at the juvenile gymnasts under influence of a dosed load.

ПРЕДСТАВЛЕННЯ, ВІДТВОРЕННЯ Й УЗГОДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ, ЧАСУ, ПРОСТОРУ І М'ЯЗОВИХ ЗУСИЛЬ В СТУДЕНТІВ - ГІМНАСТІВ МОЛОДШИХ РОЗРЯДІВ

БАХОВСЬКИЙ І.І., НАЯВКО І.І., ХИТРИЙ Л.К.

Львівська комерційна академія

Керування процесом навчання у фізичному вихованні - одна з насущних проблем часу. Воно повинно здійснюватися свідомо, з урахуванням основних педагогічних принципів, узгодженої діяльності вчителя і учня.

На порядку денному постає питання про диференціацію навчального процесу в зв'язку з віком, розумовим розвитком і рівнем підготовки. Знання основних моментів, що визначають успішність реалізації навчального процесу студентів різного віку і рівня підготовки, є основою для побудови оптимального режиму процесу навчання. Основними параметрами, що визначають успішність навчання гімнастичним вправам є часові і просторові характеристики, а також характеристики м'язових зусиль. Ці параметри в процесі навчання повинні сприйматися учнями свідомо і об'єктивно. Для виявлення цих характеристик подання, відтворення і узгодження часу, простору і м'язових зусиль нами був здійснений експеримент із студентами 1-4 курсів, що регулярно займаються в відділенні спортивної гімнастики (всього 120 чоловік). Були розроблені спеціальні методики: за оцінкою представлень про часові і просторові характеристики рухів, а також про характеристики м'язових зусиль; за відтворенням основних перерахованих параметрів після їхнього вивчення і за відтворенням різних показників, простору і зусиль на основі сформованого правильного уявлення про навчання. Поряд з цим проводилась комплексна графологічна оцінка показників, що характеризують координаційні здібності дітей. Через те, що в практиці фізичного виховання рухова діяльність здійснюється не абстрактно, а в процесі виконання різного роду навантажень, у нашому дослідженні була поставлена задача