

методичні підходи щодо структури заняття та використовувати адекватні засоби. Отримані результати підтверджують ефективність запропонованої методики.

#### Література

1. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. – К.: Вежа, 1998. – 190 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
3. Филин В.П. Проблемы совершенствования двигательных качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки. – М.: Фізкультура и спорт, 1970. – 18 – 32 С.

#### Summary

In the article the problems guard rope of optimum load on occupations by sporting dances with children 7-9 years are esteemed.

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ У ЛЬВІВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

РОМАН ПЕТРИНА, ГАЛИНА ГОЛОТКО

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Спортивна акробатика в Україні є відносно молодим видом спорту, який захоплює своєю емоційністю, узгодженістю і красою рухів, проте вона вже має свою історію. Історичні аспекти розвитку спортивної акробатики були предметом дослідження багатьох науковців. Окремі питання розвитку спортивної акробатики висвітлювались такими фахівцями як: професор В.П.Коркін, доктор педагогічних наук В.М.Болобан, заслужений майстер спорту М.С. Таджикиєв, заслужені тренери А.В.Тишлер, Т.К.Трусов, К.А.Полонець. Проте є ще багато білих плям, особливо, що стосується історії розвитку акробатики Львівщини.

Варто зазначити, що історія спортивної акробатики Львівщини донині не досліджувалась. Особливої уваги потребує визначення чинників, що впливали на розвиток спортивної акробатики у Львівській області. Без копійчої роботи спрямованої на дослідження історії львівської акробатики будуть втрачені цікаві дані, просто загубиться значна частина історії спортивної акробатики України і світу. Аналізуючи дані по динаміці кількості дітей, кількості майстрів спорту, участі у змаганнях республіканського і міжнародного рівня, а також участь у фіналах цих змагань, можна передбачити і впливати на рівень спортивної акробатики.

**Мета** дослідження: дослідити історичні аспекти розвитку спортивної акробатики у Львівській області.

**Методи:** аналіз та узагальнення літературних та архівних джерел, опитування тренерів.

Акробатика у Львові розвивалась і культивувалась у таких спортивних товариствах: “Буревісник”, СКА, “Трудові резерви” і ДЮСШ.

Розвиток спортивної акробатики у Львові почався на базі Львівського державного інституту фізичної культури з 1949 року. Важливу роль у цьому відіграв О.Ф.Чорнявий – старший викладач кафедри гімнастики.

За час існування львівської акробатики в школі працювали три тренери всесоюзної суддівської категорії. Кількість спортсменів за час існування львівської акробатики склала приблизно 2900 чоловік. З них підготовлено:

I розряд – 1200 чоловік ; КМС – 530 чоловік; МС – 260 чоловік; МК – 7 чоловік

Львів'яни були в числі перших виконавців складних акробатичних елементів. Т, с, Ю. Умріхін вперше виконав на жорсткій доріжці подвійне сальто прогнувшись. А жіноча пара Г. Тупайло, Г. Міщичин перші виконали сальто прогнувшись: з поворотом на 360° (пірует) з рук на руки нижньої і “Діамідовськ. й” поворот в стійку на прями руки нижньої.

Цікаві для аналізу можуть бути дані про виконання нормативу майстра спорту зі спортивної акробатики спортсменами Львова:

четвірка – Барабанов, Лозніков, Пінєвський, Глазнейдер у 1959 році;

змішана пара – Жуков, Єршова у 1959 році;

стрибуни – Отбосєв у 1959 році; Новіков у 1962 році, Кошило у 1964 році;

У період 1966-1970 років норматив майстра спорту виконали:

чоловіча пара – Голотко, Бронський;

стрибуни – Умріхін, Корчинський, Бабуріна, Шарфова;

жіноча пара Чорна, Некматова;

чоловіча пара – Стибельський, Веклюк;

жіноча пара Сатишева, Шмикова;

чоловіча пара – Зимороєв, Льовкін;

чоловіча пара – Чорний, Заглада;

змішана пара – Бедрацький, Осетрова;

стрибуни – Кізло, Міщук

четвірки – Заглада, Бронський, Нетоля, Голотко; Торський, Власенко,

Солдатенко, Пінєвський

стрибун – Міщук.

З 1971 років норматив майстра спорту виконали:

змішані пари – Бронський, Маркова; Гнатюк, Гнатюк у 1974 році;

чоловіча пара – Мочерад, Панчишин у 1974 році;

жіночі трійки – Курницька, Денис, Галстян у 1980 році; Пілат, Фурман,

Лузан – у 1981 році;

стрибуни – Старчук у 1982 році; Кізло Ю. у 1992 році; Кізло М. 1 1995 році;

жіноча трійка – Книш, Тупайло, Лузан – у 1985 році;

двоє Львів'ян з четвірки у 1984 році;

жіночі пари – Альохіна, Берінда – у 1988 році; Тупайло, Міщичин – у

1989 році; Берінда, Гев'як – у 1993 році;

четвірка – Сениця, Лукін, Мацьків, Артимко – у 1991 році;

змішана пара – Кукурудз, Носаль – у 1982 році;

чоловіча пара – Тупайло, Носаль – у 1984 році;

змішана пара – Буряк, Кіріченко – у 1984 році;

жіночі трійки – Бенько, Мигул, Ярмолук – у 1988 році; Ярмолук,

Яремчик, Гнатюк – у 1995 році;

жіноча пара – Брошко, Гев'як – у 1999 році;

жіноча трійка – Гураль, Рогожук, Лутчін – у 2001 році;

стрибуни – Куспись – у 1998 році; Гураль, Грушка – у 2000 році; Попович,

Перик – у 2001 році.

Виконання нормативу майстра спорту зі спортивної акробатики спортсменами Львова представлено на рисунку 1.

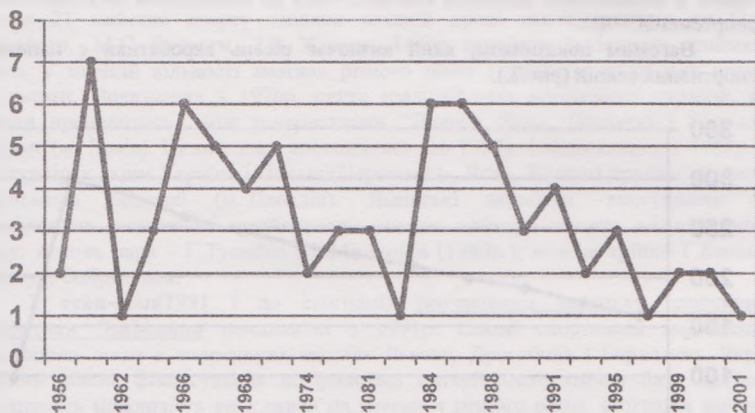


Рис.1. Динаміка виконання нормативу майстра спорту зі спортивної акробатики спортсменами Львова.

На рисунку 1 ми бачимо, що значний зріст кількості майстрів спорту спостерігався починаючи з 1966 року і тримався з незначним коливанням до 1970 року.

Загальна кількість майстрів спорту зі спортивної акробатики за цей період склала 21 чоловік, така кількість майстрів спорту пояснюється значними напрацюваннями тренерів: О.Ф.Чорнявого, М.С.Бачмаги, І.В.Жукова.

Друге піднесення спостерігається в другій половині 80-х років. Це забезпечується завдяки завзятій роботі тренерів – учнів О.Ф.Чорнявого, М.С.Бачмаги, І.В.Жукова – Б.В.Голотко, В.П.Бронського і Р.І.Веклюка.

Доцільно наголосити про значення хореографії у парно-групових видах. До успішних виступів Львівських акробатів долучилися такі хореографи: В.О.Коваленко, В.О.Груй-Кашкевич, Н.І.Тюменева і О.В.Олійник, які створювали чудові композиції для своїх вихованців.

Причиною також є значна кількість змагань у яких брали участь Львівські спортсмени. Це змагання не тільки регіонального чи республіканського рівня, а також всесоюзні змагання і міжнародні турніри. Виступаючи на міжнародних змаганнях акробати Львівщини виконували нормативи майстра спорту міжнародного класу. Першою жіночою парою у Львівській області, яка виконала норматив майстра спорту міжнародного класу (1989 рік) була пара Тупайло, Міццішин (тренер Голотко Б.В.). Потім норматив МСМК у 1991 році виконала жіноча трійка у складі Бенько, Мигул, Ярмолук (тренер Бронський В.П.) і змішана пара Буряк, Кириченко у 1995 році (тренери Бронський В.П. і Кукурудз К.М.).

Зараз спостерігається зниження кількості майстрів спорту зі спортивної акробатики. Це пояснюється, насамперед, низьким рівнем фінансування, негативним ставленням спортивних чиновників до спортивної акробатики. Звідси, погіршення матеріально-технічного забезпечення, неможливість приймати

участь в оптимальній кількості змагань, через це гальмується ріст майстерності спортсменів.

Вагомим показником, який визначає рівень акробатики є наповнення спортивних секцій (рис.2).

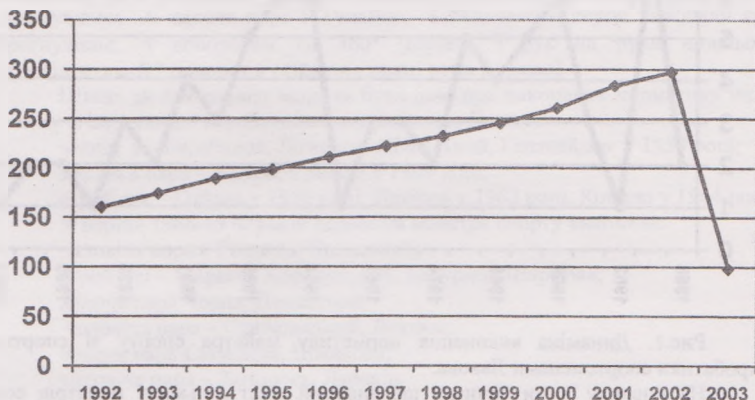


Рис.2. Динаміка показників кількості учнів секції спортивної акробатики

Починаючи з 1992 року поступово збільшується кількість дітей, що відвідували ДЮСШ №5. До 1995 року кожного року відбувалося збільшення загальної кількості дітей на 10-15 дітей. Найбільша кількість дітей спостерігалась у 2000 – 2001 роках. Однією з причин є популярність акробатики, як виду спорту, його видовищність. Також причиною є те, що поступово збільшувалась кількість тренерів. І в період 1999-2001 роки постійно працювали 10-12 тренерів, троє з яких мають I категорію (Б.В.Голотко, Р.І.Кізло, К.М.Кукурудз). До того ж заняття в школі безкоштовні, і діти з малозабезпечених сімей також мають змогу займатись спортом і досягати високих результатів.

Починаючи з другої половини 2002 різко зменшується кількість дітей залишаються переважно групи вищої спортивної майстерності, навчально-тренувальні і кілька неповних груп початкової підготовки. Це пов'язано з тим, що у Львові закрили єдиний спеціалізований зал, який ідеально підходить для занять спортивної акробатики.

Розвиток спортивної акробатики на Львівщині можна умовно поділити на такі етапи:

**1 етап (1949-1961рр.). Зародження спортивної акробатики на Львівщині** розпочалось у Львові і Дрогобичі. У Львові базі Львівського інституту фізичної культури. Важливу роль цьому відіграв Олексій Федорович Чернявий - старший викладач кафедри гімнастики. В спортивній школі Дрогобича засновник- Мирон Степанович Бачмага. В цей період відкриваються секції спортивної акробатики в таких спортивних товариствах Львова як "Трудові резерви", СКА і в ДЮСШ-5, а також в районних центрах Борислав, Стрий, Червоноград), а і в інших містах західного регіону взагалі(Івано-Франківськ, Чернівці).

**2 етап (1962-1990рр.). Піднесення спортивної акробатики на Львівщині.** Про це свідчить показник кількості майстрів спорту за цей період підготовлено



більше 21 майстра спорту завдяки плідній праці таких тренерів як О.Ф. Чернявого, М.С. Бачмаги, І.В. Жукова. Також акробати Львівщини приймали участь у значній кількості змагань різного рівня і показували на них високі результати. Починаючи з 1976р. стали традиційними міжнародні турніри, які почали проводитись між товариствами "Лівоч"( Ясло, Польща) і "Трудові резерви"(м. Львів). Ці змагання проводилися по 1984р. і відновилися в 1988р. В цих турнірах, крім України і Польщі(Перемишль, Ясло, Жешув) приймали участь спортсмени Болгарії (м. Пловдив). Львівські акробати, виступаючи на міжнародних змаганнях завойовували звання майстра спорту міжнародного класу: жіноча пара – Г.Турайло і Г.Міщишин (1989р.); жіноча трійка–Г.Бенько, Г.Мигул, О.Ярмолюк.

3 етап-етап(1991 і до сьогодні) тимчасового занепаду спортивної акробатики Львівщини починаючи з 1991р. Секції спортивної акробатики залишилися лише в спортивних школах Львова, Дрогобича і Борислава. Через низький рівень фінансування погіршилась матеріально-технічна база, суттєво зменшилась можливість виїжджати на змагання різного рівня, еміграція значної частини висококваліфікованих тренерів - звідси зниження результатів.

Висновок. Попри складний сучасний стан спортивна акробатика Львівщини ще має хороші перспективи розвитку, оскільки є висококваліфіковані фахівці, які підготували і готують велику кількість акробатів високих спортивних звань та розрядів, а найголовніше, що вони є відданими цьому складному виду спорту. Є сподівання, що Львівщина буде готувати талановитих спортсменів, які братимуть участь у міжнародних змаганнях і приносили в скарбничку України медалі найвищого гатунку.

#### Література

1. Акробатика. Правила змагань. – К.: "Вища школа". 2000.
2. Комисаренко А.А., Тишлер А.В. Акробатика: минуле – основа майбутнього // Волинський державний університет. Традиції фізичної культури в Україні. Збірка наукових статей – К., 1997.
3. Коркин В.П. Акробатика в преддверии будущего // Гимнастика. – М : Фис, 1977. – Вып. 1. – С. 70–73.

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК 17-18 РОКІВ

ВІКТОРІЯ ІВАНОЧКО, ЛАРИСА ДМИТРЕНКО

Львівська комерційна академія

Аеробіка – одна з найпопулярніших видів занять фізичної культури серед студентів. Вона комплексно впливає на організм людини, розвиває та вдосконалює фізичні якості, підвищує рухову активність[1].

У зв'язку з тим, що рівень розвитку аеробної витривалості являється одним з основних критеріїв здоров'я людини, на заняттях з фізичного виховання зі студентками велику увагу слід приділяти виконанню вправ, які сприяють розвитку загальної або аеробної витривалості. Найбільший ефект дає використання аеробних вправ [4].

Під час розподілу студенток 1-го курсу на спортивні групи, більшість віддає перевагу заняттям саме аеробікою. Це спонукало нас застосувати комплекси вправ з аеробіки на заняттях з фізичного виховання.