

- 13.00.04 / Гос. ин-т физ. культуры. им. П.Ф. Лесгафта. – Ленинград, 1986. – 23с.
2. Гавердовский Ю.К. Упражнения на перекладине // Гимнастическое многоборье: Мужские виды. – Москва: Физкультура и спорт, 1987. – С. 411 – 478.
  3. Назаров В.Т. Упражнения на перекладине. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 134 с.
  4. Райтер Р.И. Рабочая классификация упражнений выполняемых большим махом с противовращением // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. Трудов / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2001. – №3. – С. 29-34.
  5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика (теория и практика). – К.: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
  6. Сучилин Н.Г. Гимнаст в воздухе. – Москва: Физкультура и спорт, 1978. – 120 с.
  7. Кирьянов Ю.А. Обучение гимнастов сложным маховым упражнениям на основе рационального построения их двигательной структуры: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Всесоюз. науч. исслед. ин-т физ. культуры – Москва, 1986. – 23 с.
  8. Гавердовский Ю.К. "... и корабль плывет": (Эволюция гимнастической техники, биомеханические эффекты, виды многоборья, усложнение упражнений, тенденции развития) // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №11. – С. 47 – 53.
  9. Gaverdovski J.K. Horizontal bar exercises. – Book of Abstracts, ESCC, 2001. – Manchester, England. – 178 p.

#### Summary

In the article the miscellaneous versions of fulfilment saltoare esteemed back by mechanical analysis and is determined of the most rational engineering of their fulfilment.

## ОСОБЛИВОСТІ КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АПАРАТУ СПОРТСМЕНІВ

МИХАЙЛО СЕНИЦЯ

Львівський державний інститут фізичної культури

Актуальність. У процесі занять фізичними вправами досить великого значення набувають функції більшості сенсорних систем. У результаті одночасного функціонування декількох систем між ними складаються певні взаємовідносини, які мають специфічний характер при кожній новій комбінації комплексу подразників. Суб'єктивно це сприймається у вигляді особливих відчуттів, які мають спеціалізований характер. Ці відчуття дозволяють спортсменам краще координувати рухову діяльність, враховуючи умови зовнішнього середовища.

Загальновідомо, що у результаті систематичного фізичного тренування функції багатьох систем організму, у тому числі й аналізаторів, значно покращуються. Виконання багатьох вправ забезпечується за рахунок досконалих функцій зорового, слухового, тактильного та вестибулярного аналізаторів.

Особливо це відчутно при виконанні складних за координацією та осями обертання як окремих вправ, так і їх комбінацій та зв'язок, що є притаманним для багатьох складно координаційних видів спорту, у тому числі й для спортивної акробатики.

А отже, тренування цих функцій та контроль функціонального стану окремих систем, і зокрема – вестибулярного апарату, має у цих видах спорту дуже велике значення й залишається актуальним на кожному етапі підготовки спортсмена.

Завдання дослідження: вивчити методики, які застосовуються для контролю функціонального стану вестибулярного апарату спортсменів.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; узагальнення передового досвіду практики, педагогічні спостереження.

Організація та результати дослідження. Аналіз доступної нам вітчизняної та зарубіжної науково – методичної літератури, а також педагогічні спостереження, бесіди з фахівцями дали можливість ознайомитись з різноманітними педагогічними та експериментальними методиками, які широко застосовуються у практиці останніх років і дають детальну інформацію про стан та рівень розвитку вестибулярного апарату спортсмена.

Так, у педагогічній практиці широкого застосування набули різноманітні контрольні вправи та тести. Зокрема, для контролю рівня розвитку вестибулярної стійкості у гімнастів, рекомендовано використовувати тести, які полягають у виконанні перекидів та стрибків з точним приземленням після попереднього навантаження вестибулярної системи ( 12 поворотів на 360 кожний ), а також закручування у висі на кільцях, схід і виконання трьох перекидів вперед по прямій лінії [ 1, 4 ].

Під час підготовки акробатів тренерами теж застосовуються контрольні тести. Вони полягають у трьох спробах стиснення кистьового динамометра з силою до 10 кг із зоровим контролем і три спроби – без зорового контролю у стійці на голові; у стрибку в глибину випрямившись з висоти 150 – 200 см; виконання 5 – ти перекидів вперед у групуванні і десяти підскоків максимально вгору у центрі кругового градування. Такі ж тести розроблені фахівцями і для представників інших видів спорту, діяльність у яких пов'язана з виконанням рухів на фоні подразнення вестибулярного апарату [ 2, 3 ].

Серед відомих експериментальних методик – координаційних та обертальних проб, таких як проба Яроцького, обертання в кріслі Барані, спеціальні функціональні проби з кутовими обертаннями (Г.А.Шорін ) і т.п., у спортивній практиці все частіше застосовується методика “Швидка діагностика стану присінкового (вестибулярного) апарату людини” К.Ф.Трінуса, до складу якої входить 5 – ть спеціальних проб, які дають можливість навіть за дуже примітивних умов визначити стан вестибулярного апарату на підставі простих інформативних тестів [ 5, 6 ].

Окрім того для більш детального вивчення вестибулярного апарату часто застосовують такі параклінічні методи дослідження як електроенцефалографія ( ЕЕГ ) та ністагмографія ( НГ ).

#### Література

1. Болобан В.Н. Акробатическая подготовка гимнастов. – К.: Здоро'я, 1977, с. 61 – 66.

2. Болобан В.Н. Спортивная акробатика. К.: Вища школа, 1988, с.25 –26.

3. Ломов А.А. Роль вестибулярного анализатора в управлении движениями / Под ред. Талышева Ф.М. – М.: Физкультура и спорт, 1986, с.43–44.

4. Шлемин А. М. Юный гимнаст. – М.: Физкультура и спорт, с. 35 – 42.

5. Рябуха О.І., Пелехатий Р.М., Цап'як О.О. Вивчення стану вестибулярної функції молодших школярів. // Проблеми активізації рекреаційно – оздоровчої діяльності населення. Матеріали регіональної науково – практичної конференції. – Львів, 1998, с.41 – 42.

6. Тринус К.Ф. Швидка діагностика присінкового ( вестибулярного ) стану (функції) людини. – Київ, 1996. – 22 с.

### Annotation

In the article the pedagogical and experimental methods for the control of the vestibular steadfatness in sport acrobatic are considered.

## СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК РЕЖИСУРИ СПОРТИВНО - МИСТЕЦЬКИХ СВЯТ

АЛІНА СЕНИЦЯ

*Львівський державний інститут фізичної культури*

Актуальність. Режисура – мистецтво створення режисером гармонійного, ідейно і художньо цілісного видовища. На основі власного творчого задуму режисер об'єднує роботу над постановкою вистави

( спортивно – концертної, циркової або сумісної програми ) всіх учасників – акторів (спортсменів, артистів, циркачів і т.п.), художників, композиторів, операторів, а також працівників допоміжних служб ( освітлювачів, гримерів, бутафорів, костюмерів, озвучувачів та ін.).

Враховуючи те, що питання режисури та режисерського мистецтва в кіно і на телебаченні, в театральному та цирковому мистецтві систематизовані і вивчені досить повно [ 2,5 ], а саме ці галузі сьогодні є дотичними до проведення будь – якого сучасного спортивно – мистецького заходу, дослідження режисури масових спортивних свят є актуальним і представляє неабиякий інтерес.

Завданням даного етапу роботи був аналіз процесу становлення та розвитку режисури масових свят.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково – методичної та спеціальної літератури; бесіди з провідними фахівцями галузі; аналіз фото -, відео -, та друкованих документальних матеріалів.

Організація та результати дослідження. На основі аналізу літературних джерел, довідників та матеріалів енциклопедій вивчено характеристики понять “режисура”, “режисерське мистецтво”, проаналізовано процес становлення та розвитку режисури масових свят .

Процес виникнення та становлення різних масових видовищних заходів бере свій початок у глибокій давнині. Відомості з історії масових свят, фізкультурних парадів і масових гімнастичних виступів розглядаються фахівцями в даній галузі [ Д.М. Генкін, Б.М. Петров, М.Д. Сегал, І.Г. Шароєв та ін.].

Найбільш вірогідно, що свята супроводжували розвиток людського суспільства з перших етапів його існування. Так, наприклад, А.Хюгенін, Л.Кун та ряд інших авторів, які вивчають історичні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, звертають увагу на те, що всі загальнонародні свята (з релігійним