

### Література

1. Tomaszewski T. Z pogranicza psychologii i pedagogiki. PZWS. Warszawa, 1990.
2. Бойко В.В. и др. Соціально-психологічний клімат колективу і людина. – М.: Мысль, 1983. – 207 с.
3. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. – М.: «Физкультура и спорт», 1974. – 117 с.
4. Критерії моральної вихованості школярів. Книга для вчителя /За рео. І.Д.Беха, С.Д.Максименка. – К.: «Радянська школа», 1989. – 96 с.
5. Трипольский В.А. Социальные интересы и воспитание личности. – К.: Политиздат Украины, 1985. – 224 с.

## ПОКАЗНИКИ СТАТИЧНОЇ ТА ДИНАМІЧНОЇ РІВНОВАГИ У СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

ВАЛЕНТИНА СОСІНА, АННА ДОВГАНОВСЬКА

Львівський державний університет фізичного виховання

**Актуальність.** Одна з вимог до виконання вправ художньої гімнастики – це підвищена стійкість, яка сприяє збереженню рівноваги після серії перекидів, поворотів, стрибків, обертів і різноманітних переміщень зі змінами напрямку. Здатність підтримувати ефективну позу і зберігати стійкість визначається факторами, специфічними для кожного виду спорту. У деяких видах – це величина площі опори або вміння змінювати позу відносно площі опори, знижувати загальний центр ваги; у інших – це вміння протидіяти механічній дії з боку суперника або здатність до диференціації просторових параметрів рухів (В.Н.Платонов).

Рівноваги, які використовуються в художній гімнастиці, дуже різноманітні. Вони розрізняються способом виконання, складністю, положенням тіла і кінцівок. До складних рівноваг відносяться: рівноваги на одній нозі з високим положенням вільної ноги, рівноваги з захватом ноги рукою (руками), рівноваги на носках, у півприсіді або присіді на одній.

На думку О.В.Бірюк зі співавторами чим вище кваліфікація гімнастки, тим менша амплітуда і більша частота мікроколивань під час балансування.

Слід зазначити, що умови утримання рівноваги в художній гімнастиці значно ускладнюються через необхідність показати під час виконання рівноваги обумовлену роботу з предметом. При цьому в гімнасток високої кваліфікації згідно з новими правилами змагань повинно бути в композиції від 3 до 12 складних рівноваг, пов'язаних з специфічною роботою предметом (круги, «вісімки»), спіралі, змійки, різноманітні кидки і т.п.).

З цього приводу, вміння утримувати стійке положення тіла відіграє в художній гімнастиці універсальну роль: воно необхідно, як база для оволодіння

складними статичними і динамічними рівновагами, які мають в композиції самостійну роль, і як важлива умова технічного виконання багатьох рухів, що формально не відносяться до рівноваг.

Аналіз довільних вправ найсильніших гімнасток світу показав, що на динамічну рівновагу припадає в середньому 17% всіх елементів. Однак, при їх виконанні допускається велика кількість помилок, обумовлена перш за все недостатньою стійкістю тіла (Т.С.Лисицька).

Мета – вдосконалення системи підготовки висококваліфікованих спортсменок, що займаються художньою гімнастикою.

**Задачи дослідження:**

1. Визначити рівень розвитку статичної і динамічної рівноваги у гімнасток високої кваліфікації.

2. Дослідити якість виконання статичної та динамічної рівноваги гімнастками високої кваліфікації у вправах з предметами.

3. Визначити взаємозв'язок між рівнем розвитку функції рівноваги у гімнасток високої кваліфікації і якістю виконання статичних і динамічних рівноваг у вправах з предметами.

**Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, методи контрольних вправ, методи математичної статистики.

**Мета контрольних вправ** використовувалася для визначення рівня розвитку статичної і динамічної рівноваги у гімнасток високої кваліфікації.

**Вправа 1.** Вправа, запропонована К.І.Бриковим, дає можливість оцінити динамічну стійкість вестибулярних реакцій. Вона включає: біг на 25 м і біг на ту ж дистанцію з виконанням 5 поворотів у коридорі шириною 150 см. Реєструється різниця в часі пробігання 25 метрових відрізків і кількість виходів з позначеного коридору під час виконання бігу з поворотами.

**Вправа 2.** Методика запропонована В.Л.Маришук і Ю.М.Блудовим дозволяє оцінити вестибулярну стійкість після серії подразнень вестибулярного апарату.

**Вправа 3.** Методика запропонована С.І.Кувшинніковою дозволяє визначити рівень розвитку статичної рівноваги за якісними та кількісними характеристиками.

У дослідженні приймали участь 10 гімнасток високої спортивної кваліфікації (кандидати у майстри спорту) у віці 15 – 16 років.

Результати виконання контрольних вправ гімнастками високої спортивної кваліфікації свідчать, що розвиток статичної і динамічної рівноваги знаходиться на середньому рівні.

Результат «гладкого» (без поворотів) бігу на 25 метрів становить в середньому  $8,1 \pm 0,7$  с. Згідно оціночним критеріям, результат вважається відмінним, якщо гімнастка не зробила ні одної помилки (виходу за означений коридор), а час пробігання даного відрізка з виконанням 5 поворотів не збільшився більше чим на 6 с.

Середній показник пробігання 25-метрового відрізка з поворотами склав у гімнасток високої кваліфікації  $10,6 \pm 0,01$  с. Таким чином, час пробігання гімнастками відрізка з поворотами збільшився на 2,5 с.

Виконання контрольної вправи 2 мало на меті оцінити рівень розвитку вестибулярної стійкості після серії перекидів вперед. Середній час утримання рівноваги у гімнасток високої кваліфікації склав  $5,5 \pm 0,15$  с. середня оцінка становила - 4,3 бала. При цьому, 4 гімнастки з 10 виконали контрольну вправу на «відмінно», 5 – на оцінку «добре» і тільки одна гімнастка отримала незадовільну оцінку.

Результати дослідження рівня розвитку статичної рівноваги за методикою С.І.Кувшиннікової показали, що середня оцінка виконання вертикальної рівноваги на правій нозі на носку складала – 7,8 бала, на лівій – 7,6 бала. Гімнастки показали «відмінний» час утримання рівноваги : на носку правої ноги – 27,8 с і на носку лівої ноги – 22,9 с. але мали місце помилки (відповідно – 0,3 бала та – 0,21 бала). Помилки, які були допущені гімнастками, полягають у наступному: нога опущена нижче горизонталі, тулуб відхилений від вертикального положення, коливання тілом або руками, опорна нога опускається на п'ятку.

Оцінка якості статичних і динамічних рівноваг у вправах зі скакалкою в умовах змагальної діяльності свідчить, що гімнастки допустили при виконанні статичних рівноваг помилок в середньому на 0.14 бала; а динамічних - на 0.16 бала.

Слід відмітити, що помилки, допущені при виконанні рівноваг у вправах зі скакалкою, впливають на змагальний результат (в статичних рівновагах помилки склали 10% від загальної кількості, а в динамічних, включаючи повороти на одній нозі, склали - 9.4%). У вправах з обручем відповідно - 6.25% і 7.5%.

Таким чином, можна констатувати, що розвиток рівноваги у гімнасток високої кваліфікації у віці 15 - 16 років знаходиться на рівні вище середнього, але потребує подальшого вдосконалення.

Між результатами виконання контрольних вправ, які оцінюють рівень розвитку статичної рівноваги, і результатами виконання статичних рівноваг у вправах з предметами (обручем і скакалкою) в умовах змагання було виявлено сильний позитивний статистично достовірний взаємозв'язок ( коефіцієнт кореляції - 0.907;  $P < 0.01$ ).

Між результатами виконання контрольних вправ, які оцінюють рівень розвитку вестибулярної стійкості і динамічної рівноваги, та результатами виконання динамічних рівноваг у вправах з обручем і скакалкою було виявлено середній позитивний статистично достовірний взаємозв'язок (коефіцієнт кореляції - 0.702;  $P < 0.05$ ).

Таким чином, результати виконання контрольних вправ відображають якість виконання статичних і динамічних рівноваг у змагальних вправах з предметами.

Отримані результати дозволяють розпочати пошуки ефективної методики вдосконалення функції рівноваги у представниць художньої гімнастики.

**Анотація:** Визначено рівень розвитку статичної, динамічної рівноваги та вестибулярної стійкості у гімнасток високої кваліфікації, які займаються художньою гімнастикою. Виявлено взаємозв'язок між рівнем розвитку функції рівноваги та якістю виконання статичних і динамічних рівноваг у вправах з предметами.

**Ключові слова:** статична рівновага, динамічна рівновага, вестибулярна стійкість, художня гімнастика, гімнастки високої кваліфікації

**Аннотация:** Определен уровень развития статического, динамического равновесия и вестибулярной устойчивости у гимнасток высокой квалификации, которые занимаются художественной гимнастикой. Выявлена взаимосвязь между уровнем развития функции равновесия и качеством выполнения статических и динамических равновесий в упражнениях с предметами.

**Ключевые слова:** статическое равновесие, динамическое равновесие, вестибулярная устойчивость, художественная гимнастика, гимнастки высокой квалификации.

**Annotation:** The level of development of static, dynamic equilibrium and vestibular firmness is definite at the gymnasts of high qualification, which are engaged in a calisthenics. Intercommunication is exposed between the level of development of function of equilibrium and quality of implementation of static and dynamic equilibrium in exercises with objects.

**Keywords:** static equilibrium, dynamic equilibrium, vestibular firmness, calisthenics, gymnasts of high qualification

#### *Література*

1. Бирюк Е.В. Уровень развития равновесия у занимающихся художественной гимнастикой // Теория и практика физической культуры. - М., 1971. - № 9. - С. 18-22.
2. Бирюк Е.В., Болобан В.Н. Функциональная асимметрия регуляции вертикальной позы при выполнении упражнений с обручем // Теория и практика физической культуры. - М., 1977. - № 2. - С. 20.

1. Борок Е.В. Исследование функции равновесия тела и пути ее совершенствования при выполнении сложнейшей гимнастикой. Автореферат дисс. ...канд. пед. наук. М.: М., 1972. – 30 с.
2. Борок Е.В., Яроцкий А.И. Методика совершенствования функции равновесия // Гимнастика. – М., 1974. – вып.1. – С.36-37.
3. Борок Е.А. О методике обучения вращательным движениям в сложнейшей гимнастике. – М.: ФиС, 1987 – С.67-70.
4. Дик В.И. Координационные способности школьников. – Минск: Польша, 1989. – 129 с.
5. Пастухов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Освітня література, 1995. – 317 с.
6. Серва Е.Н. Психомоторика спортсмена. – М.: ФиС, 1984. –С. 35-44.

## ФОРМУВАННЯ ОКРЕМИХ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

Надія Ковальчук

Закарпатського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк

Сьогодні часом дуже часто критикується багато аспектів процесу підготовки фахівця у нашій галузі [2]. Один із недоліків дослідники [1, 3] вбачають у тому, що в системі підготовки майбутнього вчителя вищого навчального закладу домінує теоретичне навчання.

Аналіз наукових праць і публікацій дозволяє стверджувати, що на сучасному етапі розвитку немає єдиної думки щодо формування професійно-педагогічних якостей майбутнього вчителя. Втім, пріоритетними напрямками підготовки фахівця з фізичного аспекту вважаються: організація навчального процесу як ступеневої освіти; розробки методичних основ навчання: спортивна і професійно-педагогічна підготовка; професійна підготовка в процесі вивчення спортивно-педагогічних дисциплін; впровадження інноваційних технологій; особистісно-орієнтований підхід. Отже, професійну підготовку студентів до майбутньої спортивно-педагогічної діяльності потрібно розглядати як цілісне явище, інтегровану ознаку, яка включає формування і розвиток спеціальних здібностей, вмінь та навичок.

Заставною складовою системи професійної підготовки фахівців з фізичної культури є навчальний комплекс спортивно-педагогічних дисциплін, в тому числі й "Гімнастики з методикою викладання". Незалежно від спортивної спеціалізації під час проходження курсу гімнастики всі студенти вивчають техніку і методику навчання гімнастичних вправ. Разом з тим вони набувають ряд професійних здібностей. Тому мета нашого дослідження – об'єктивність формування професійних здібностей у студентів 1 та 2 років навчання засобами навчальної дисципліни "Гімнастика з методикою викладання".

Навчальна практика з проведення стройових та загальноорозвиваючих вправ починається з II семестру. Спочатку студенти проводять найпростіші перешикування на місці та окремі вправи, а з часом завдання ускладнюється і на 2 курсі вони керують проведенням складних стройових вправ та комплексів загальноорозвиваючих вправ з предметами. Від студентів вимагається чітке володіння подачею стройових команд (на місці та в русі), правильний вибір місця; володіння дзеркальним показом, навичками виконання ЗРВ роздільно, потоково, за показом, за розповіддю, прохідним методом та виконано. Під час проведення необхідно використовувати гімнастичну термінологію, керувати за групою, вчасно почати, закінчити вправу та рахувати згідно музичного