

Одним з послідовників Дункан був угорець Лабан Фон Варілья, але він вважав, що музика не є обов'язковою для того, щоб емоції проявились у плясці: "бо і діти, і дикі народи обходяться без музики". Лабан вважає, що музика навіть обмежує рухи, він пропонує, щоб композитор підбирав музику до руху, а не навпаки.

Француженка Одіц Кінтцель, на відміну від Лабана, надавала музиці виключного значення. Вона поставила за мету домогтися узгодження вміння рухатися і вміння сприймати музику. Як наслідок учні набували здібності "музично рухатись та динамічно розуміти музику".

Свою пластичну систему фізичного виховання німець Рудольф Бодє створив виходячи з фізіологічних закономірностей. Він стверджує, що центром будь якого руху є природній центр ваги людського тіла, від якого, не випадаючи, здійснюють рухи усі ланки тіла.

Говорячи про значення ритму Бодє наголошує, що ритм властивий тільки природнім рухам, що носієм ритму є не воля, а первинний тілесний рух.

Висновки:

1. Засновники описаних вище систем гімнастики створили основні положення на яких і сьогодні ґрунтується процес формування ритму у фізичній культурі та спорті.

2. На основі гімнастичних систем створилась велика кількість напрямків формування ритму, що постійно розвиваються та вдосконалюються.

ЕЛЕКТРОМІОГРАФІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕХАНІЗМУ МАХОВИХ ВПРАВ

*Райтер Р.І., Львівська комерційна академія, Славік М.І.
Львівський державний інститут фізичної культури*

Аналіз матеріалів проведених нами експериментальних досліджень дозволяють об'єктивно оцінити практичну важливість технічної основи махових вправ.

Не дивлячись на те, що ряд вправ можна якісно виконати переважно за рахунок згинально — рогиально рухів в плечових суглобах, тим паче, що всі складні вправи виконуються кидковою технікою.

Для того, що точніше дослідити технічну основу махових вправ, обґрунтувати її механічну суть, розглянемо дії гімнаста на прикладі великого оберту назад (завершальна стадія якого виконується з високою швидкістю руху) виходячи з теоретичних положень В.Т. Назарова.

Відомо, що якщо гімнаст починає рухи зі стійки на руках на перекладині і утримує тіло при цьому прямим, то закінчивши обертання, його тіло не зможе повернутись у вихідне положення. Різниця буде складати 40% - 90% навіть у досвідчених гімнастів. Це також означає, що природний рух тіла гімнаста суттєво відрізняється від програмного руху оберту. Тому гімнаст повинен так організувати свої дії, щоб стало можливим компенсувати втрати енергії. Якщо врахувати, що по правилах змагань згинально — розгинальні рухи в суглобах верхніх і нижніх кінцівок не доцільні — практичний інтерес, як і раніше представляє тільки аналіз енергетичної вартості управляючих рухів в плечових і тазостегнових суглобах. Зупинимося на аналізі досліджень величини і характеру змін механічної енергії тіла гімнаста при вказаних рухах. Для обмеження рухів в певних суглобах використовувались спеціальні ремінці випробувані гімнастами, які не впливали на якість виконання обертів.

В експерименті приймали участь гімнасти високої кваліфікації (7 МС, 9 кМС).

Основним висновком В.Т. Назарова у визначенні механізму управління механічною енергією є те, що в одних випадках вона може більше змінюватись за рахунок збільшення або зменшення величини моменту сили вагомості тіла, в інших моменту інерції.

На наш погляд такий висновок не може бути аргументованим тому, що в запропонованому В.Т. Назаровим механізмі управління механічною енергією не враховується ряд важливих факторів:

- руховий апарат являє собою багатоланкові кінематичні ланцюжки з дуже великою кількістю ступенів свободи, а значить не може бути повністю спорідненим з системою матеріальних точок тому, що при обертовому русі гімнаст має можливість кращим способом використати свої анатомо-фізіологічні особливості які неминуче впливатимуть на окремі компоненти руху, а значить і на рух в цілому;

- при обертовому русі не враховується взаємодія зовнішніх (перш за все еластичних властивостей грифу перекладини і сили тертя) і внутрішніх (м'язових зусиль гімнаста) сил, які як відомо, мають суттєве значення.

Порівнюючи дані тензограм і електроміограм при виконанні різних махових вправ можна помітити переваги "кидкової" техніки. Так в період переміщення гімнаста до нижньої вертикалі робота м'язів, які оточують плечові і тазостегнові суглоби майже аналогічна в усіх трьох способах махових вправ. В момент замаху (при "кидковій" техніці, тобто коли гімнаст наближається до нижньої вертикалі), помітно акцентоване включення в роботу м'язів передньої поверхні тіла гімнаста, а також спостерігається деяка активність м'язів, які оточують плечові суглоби. В момент кидкового руху ногами відбувається значна активність м'язів розгиначів стегна.

Електроміографічне дослідження вказує також на включення в роботу у період замаху і особливо в період "кидкового" руху м'язів антагоністів, що на наш погляд пов'язано з необхідністю обмеження амплітуди згинально – розгинальних рухів. Але, слід зауважити, що окремі гімнасти з добре розвинутими м'язами, згиначами і розгиначами тулуба і які оволоділи технікою "кидкових" рухів здатні змінювати напрямку руху миттєво, без значного включення м'язів антагоністів.

При виконанні махових вправ прямим тілом після проходження нижньої вертикалі помітна значна активність м'язів розгиначів і згиначів тулуба, необхідна по всій вірогідності для фіксації тіла в прямому положенні. Особливо велика

активність м'язів згиначів плеча. Ця підвищена активність м'язів спостерігається до моменту виконання гімнастом завершальних дій.

Таким чином, при виконанні махових вправ, "кидковим" рухом м'язові зусилля прикладаються короткочасно, в основному, в період "замаху" і "кидка" (величина і тривалість яких змінюється від кваліфікації гімнаста) і зменшується у фазах підготовчих і завершальних дій.

Слід також зауважити, що у гімнастів які виконують "кидковий" рух на великій швидкості махового переміщення, збільшується швидкість згинально – розгинальних рухів і одночасно зменшується її амплітуда. "Кидок" стає візуально ледь помітним, а електроміографія свідчить про короткочасні, але значні по величині прикладання м'язових зусиль.

Така картина спостерігається у гімнастів старших розрядів і як правило, фізично міцних.

При "кидковому" русі згинально – розгинальні рухи в тазостегнових суглобах гарантують велику швидкість переміщення тіла, сприяють нарощуванню додаткової механічної енергії і тому при виконанні багатьох махових вправ, з точки зору енергетики організму є більш продуктивними ніж згинально – розгинальні рухи в плечових суглобах.

ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ ВМІНЬ РЕЖИСЕРСЬКО-ПОСТАНОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СТУДЕНТІВ ІФК

Сениця А.І. Львівський державний інститут фізичної культури

На сучасному етапі перед вищою школою стоїть завдання забезпечити нову якість підготовки спеціалістів з вищою освітою, які поєднували б у собі глибоку професійну компетентність, високу культуру, дієвість, активність і творчість. Це стосується всіх видів діяльності, і в тому числі фізичної культури.

Саме тому останнім часом значна увага вчених та практичних працівників, які займаються педагогікою вищої школи, приділяється особистості спеціаліста з фізичного виховання,