3. *Аруцев А.А., Смирнов В.Н. Организация и методика контроля за уровнем подготовленности спортсменов-саночников// Методические рекомендации. Спорткомитет СССР. -Москва, 1985. -32с.*

4. *Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: Уч-ник для ин-тов физ. культуры. -Москва: Физкультура и спорт, 1970. - 264с.*

5. *Педагогический контроль за стартовой подготовленностью спортсменов-саночников// Методические рекомендации. - Чайковский, 1988. - С. 3-4.*

6. *Чухліб О. Біокінематична характеристика фаз стартового розгону // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научных трудов под. ред. Ермакова С.С..- Харьков:ХХПИ, 1998. - №2. - С. 23-24.*

BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF START ACTION IN LUGERS BASING ON THE INSTRUMENTAL METHOD

ORYSLAVA CHUHLIB

Lviv State Institute of Physical Culture

Effectiveness criteria of the start technique of high class lugers were find based on analysis of characteristics of the start actions. These criteria could be the base for selection of special exercises for conduction of starts training in sportsmen-lugers.

ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ

ЛЮДМИЛА СИДОРЕНКО

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Нині особливо актуальною є об'єктивна потреба в активному розвитку творчого, інтелектуального потенціалу кожної особи, нації, суспільства в цілому. В реалізації цього завдання провідна роль належить освіті, навчанню, вихованню.

Більшість дослідників, які займалися проблемами пізнавальної активності відводять розвитку творчої активності особливе місце. Пізнавальна діяльність учня стоїть в центрі навчання, проте здійснюється вона в ході спільної діяльності вчителя (тренера-викладача) і учнів при

керівній ролі вчителя. Вчитель визначає напрямок розвитку пізнавальної діяльності, враховуючи вікові та індивідуальні особливості учнів, значною мірою впливає на створення інтелектуально-емоційної атмосфери учня.

Пізнавальна активність оцінюється сучасною дидактикою як підготовчий етап розвитку пізнавальної самостійності. Спеціальні дослідження дидактів і психологів показали, що пізнавальна активність і самостійність є головною умовою формування творчої особистості (Л.П.Арістова, Г.І Щукіна).

Розвиток самостійності та ініціативи учнів здійснюється через активізацію навчання. Найвищий ступінь активності і самостійності учнів виявляється в умінні вирішувати творчі пошукові задачі. Пізнавальні завдання, відповідно до вікових та індивідуальних особливостей учнів, мають поступово ускладнюватись і тим самим вести до все зростаючого напруження розумових сил учнів. Практика свідчить, що навчання творчості ще не стало нормою в освітніх закладах, в тому числі в закладах фізкультурно-спортивного напрямку.

В теорії і практиці видів спортивної боротьби і насамперед в боротьбі дзюдо, на прикладі якого ми проводимо дослідження, ця методика ще не знайшла обгрунтування. Аналіз значної кількості навчальних та методичних посібників (Туманян Г.С.,1985; Істомин А.А.Абсатаров А.А., 1990; Грищенков В.Н., Кочурко Е.И., 1992; Ревнивцев Б.А.,1994; та інш.) показує на відсутність цільних, чітких систем в методиках проведення тренувальних занять, які спрямовані на вирішення завдань тренувального процесу через розвиток творчої активності. Тому зараз і на практиці, в навчально-виховному процесі, при вдосконаленні різних сторін підготовленості спортсменів засоби, методи, форми організації діяльності та інше використовуються без чіткої спрямованості на розвиток творчої активності, як вищої форми пізнавальної активності, яка в свою чергу, за нашою гіпотезою, спроможна значно підвищити рівень всіх сторін підготовленості спортсмена (технічної, фізичної, тактичної, психічної, інтелектуальної, інтегральної).

Творчість – це діалектика зміни, виходу за межі розпредметненого світу і утвердження єдності, синтезу діяльних форм для нового рівня розпредметнення (І.Ф.Надольний І.Ф. з співавторами, 1997). Будь-який продукт творчості є наслідком синтезу форм діяльності. Творчий синтез у кожному конкретному випадку має свою особливість і її важливо враховувати. Творчий синтез властивий не лише для сфери мистецтва і науки, він є складовою будь-якої сфери діяльності.

Застосування основних положень цієї методики в тренувальному процесі ми бачимо обов'язково з самого початку занять спортом. Метою

роботи є вдосконалення навчально-тренувального процесу юних дзюдоїстів на основі розвитку у них творчої активності. Передбачалось, що застосування розробленої методики, яка спрямована на розвиток творчої активності у юних дзюдоїстів, допоможе значно підвищити рівень їх підготовленості. Одним із завдань дослідження було розробка методики техніко-тактичної підготовки юних дзюдоїстів на основі розвитку творчої активності. У спортивній боротьбі зміст багаторічного спортивного тренування на початковому її етапі звівся до різнобічної рухової підготовки, в основі якої лежала різновидність природних видів рухів людини (біг, стрибки, метання), а також рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики.

Акробатичні вправи, що застосовувались на етапі початкової підготовки, дозволили комплексно вирішувати завдання розвитку фізичних якостей (координаційних та швидкісно-силових здібностей, спритності), а також навчати навичкам самострахування. Важливим було навчання культурі рухів (акробатичному стилю) через вміння виправляти помилки, звертаючи увагу на деталі техніки. Великий інтерес у дітей викликало складання та виконання розроблених ними комплексів акробатичних вправ. Перед цим дітям розказували про основні вимоги щодо складання і виконання комплексу, а також показували орієнтовний комплекс. Виконання комплексу акробатичних вправ, як правило, проходило на високому емоційному рівні, не залежно від рівня рухової підготовленості дітей.

Крім ігор, що використовуються у фізичному вихованні молодших школярів, нами застосовувались ігри з прийомами боротьби за збереження вказаного положення, ігри з виштовхуванням, ігри з перетягуванням партнера. Особливе значення мали змагально-ігрові завдання, зміст яких складав різновидності бігу, загально розвиваючі вправи, вправи з м'ячем, з партнером. Прийоми самострахування вивчались з перших занять при виконанні перекатів у положенні лежачи на спині, із сіду на п'ятах, із стійки на колінах, із упору присівши. Навички самострахування закріплювались в іграх. Творче ставлення дітей до завдань на тренувальних заняттях з боротьби дзюдо формувалось також системою таких організаційно-методичних вимог: різнобічністю підготовки, що забезпечувала всебічний і гармонійний розвиток (акробатична, легкоатлетична, ігрова, борцівська, лижна, туристична); змістом навчального матеріалу, його різноманітністю, доступністю, привабливістю; різноманітністю методів організації діяльності на заняттях фронтальний, груповий, індивідуальний, позмінний, поточний, прохідний та ін.; різноманітністю форм занять (навчальне, навчально-тренувальне, контрольне, тренування "рандорі", змістом якого є поєдинки із вибором

суперника по бажанню самого борця, показові виступи з комплексами спеціальних, акробатичних вправ та прийомів, заняття прогулянки (пішохідні, лижі, велопрогулянки); використання технічних засобів навчання (проведення відеозапису, технічних дій і навчально-виховних заходів із наступним їх переглядом і аналізом, використання музичного супроводу до окремих вправ, фрагментів занять, перегляд слайдів з технікою прийомів, використання тренувальних приладів і манекенів, що відповідають зросто-ваговим можливостям і фізичній підготовленості юних борців, використання комп'ютерних ігор), що покращують показники психомоторики та техніко-тактичної підготовленості дітей.

The technique which is directed on development of creative activity of young judokas and which helps considerably to increase a level of technical and tactical preparedness is developed. The contents of sports training on a pioneering stage is scalene impellent preparation (run, jumps, throwings, mobile and sports games, elements of acrobatics), and also the special system of organizational - methodical requests.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ОКРЕМИМИ ПОКАЗНИКАМИ СИЛИ, ГНУЧКОСТІ ТА СТУПЕНЕМ ПРОЯВУ СКОЛІОЗУ У ПРЕДСТАВНИЦЬ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

НАТАЛІЯ БІЛОШИЦЬКА

Львівський державний інститут фізичної культури

Однією з найважливіших фізичних якостей, яка лімітує спортивну діяльність в художній гімнастиці є гнучкість - здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Спрямованість на досягнення максимального спортивного результату, ще в підлітковому віці, змушує тренерів на початкових етапах підготовки гімнасток розвивати гнучкість прискореними темпами. Для цього використовуються переважно вправи на розвиток пасивної гнучкості, без розвитку оптимальної сили певних м`язових груп, які укріплюють хребет і суглоби. В свою чергу це призводить до порушень постави та захворювань хребта, а також до різних травм опорно-рухового апарату.