

5. Філософія: Підручник / За заг. ред. М.І. Горлача, В.Г. Кременя, В.К. Рибачка. – Харьков: Консум, 2001.– 672с.

6. Schleiermacher F. Hermeneutic. – Heidelberg: Winter, 1959. – 175 p.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ В СПОРТИВНІЙ АКРОБАТИЦІ

УДК: 796. 011. 3+ 796. 417. 2+ 371. 711

Тодорова І.В., Чустрак А.П., Федоров Р.І.

В статье исследованы основные методы контроля индивидуальных трудностей акробатов и методика управления освоением программного материала в спортивной акробатике.

Ключевые слова: акробатика, контроль индивидуальных трудностей, управление тренировкой.

In the article the basic quality monitoring of individual difficulties of acrobats and a technique of management by development of a program material in sports acrobatics are investigated.

Keywords: acrobatics, control of individual difficulties, management of training

Актуальність. Неможливо уявити подальший розвиток спортивної акробатики без постійного вдосконалення методики тренування, зростання технічної майстерності спортсменів, оптимізації тренувальних навантажень.

Найбільш об'єктивним є інструментальний метод контролю, проте його використання в спортивній практиці не завжди можливе. Отже, зростає значення педагогічного контролю, як одного з головних засобів управління процесом спортивного тренування [5,8,9,10].

Широко поширене в спорті тестування із застосуванням фізичних вправ, як відомо, вимагає від спортсмена великих фізичних і психічних зусиль і часу. Застосування методу суб'єктивних оцінок рівня підготовленості прийнятніше у зв'язку з його доступністю та інформативністю. Використання самоконтролю спортсменами є засобом реалізації принципів свідомості і активності, доступності і індивідуалізації в спортивній діяльності [8,9].

Одним з шляхів підвищення результативності тренувальної і змагальної діяльності в акробатиці є управління і контроль за процесом освоєння програмного матеріалу з урахуванням значущості і взаємовпливу фізичної, технічної, функціональної та психологічної сторін підготовленості спортсменів. [5,7,8,9].

З метою підвищення ефективності тренувальних дій тренерів важливо знати не лише сильні, але і слабкі сторони рухової і психічної підготовленості кожного спортсмена, його функціональні можливості. Тоді кожен спортсмен зможе освоювати програмний матеріал в переважній для нього послідовності і з мінімальним для себе об'ємом тренувальної роботи. Знання сильних і слабких сторін в підготовленості акробатів дозволить уникнути серйозних труднощів і помилок у навчанні. З іншого боку, фахівці вважають, що спортсменів слід активніше залучати до участі в аналізі тренувань, тим самим забезпечувати самоконтроль і свідоме відношення до навчання. Тільки порівню-

ючі свої представлення, отримані на основі самоконтролю виконуваного руху, з тими даними, які повідомляє тренер або партнер, акробат зможе своєчасно здійснювати зворотний зв'язок і виправити допущені помилки [7,8,9].

Гіпотеза. Виявивши індивідуальні і групові труднощі як міру суб'єктивних утруднень з боку різних сторін підготовленості акробатів, можна значно підвищити ефективність тренувального процесу за рахунок його індивідуалізації.

До даного часу:

1) Виявлена і вивчена структура індивідуальних труднощів, що виникають при освоєнні програмного матеріалу в парній акробатиці [9].

2) Розроблена методика управління процесом освоєння програмного матеріалу в парній акробатиці на основі контролю і самоконтролю індивідуальних труднощів спортсменів.

3) Експериментально доведена ефективність застосування методики управління процесом освоєння програмного матеріалу в спортивній акробатиці на основі контролю і самоконтролю індивідуальних труднощів спортсменів [8,9].

4) Розв'язана наукова проблема застосування методів і методичних прийомів контролю і самоконтролю індивідуальних труднощів акробатів в учбово-тренувальному процесі [8,9].

Аналіз спеціальної літератури виявив:

1) важливість застосування методів самоконтролю для виявлення індивідуальних труднощів, що виникають у спортсменів в процесі навчання новим вправам;

2) основні види труднощів, які виникають у спортсменів в процесі освоєння акробатичних вправ, їх величини і структури;

3) реалізацію принципу зворотного зв'язку між спортсменом і тренером, як необхідної обставини підвищення ефективності процесу освоєння програмного матеріалу в спортивній акробатиці;

4) методику управління процесом освоєння програмного матеріалу в спортивній акробатиці на основі контролю і самоконтролю індивідуальних труднощів спортсменів, як умови їх подолання і виправлення помилок, допущених при освоєнні нових вправ [8,9].

Практична значущість дослідження:

1) визначена структура і величина індивідуальних труднощів, які виникають у спортсменів різної спортивної кваліфікації в процесі освоєння нових елементів і комбінацій в парній акробатиці;

2) розроблені методичні рекомендації по подоланню труднощів і виправленню помилок, що виникають в ході розучування нових акробатичних вправ;

3) впровадженні в тренувальний процес акробатів методики управління освоєнням програмного матеріалу на основі контролю і самоконтролю індивідуальних труднощів спортсменів.

Обґрунтованість і достовірність отриманих результатів дослідження забезпечується логічним обґрунтуванням і практичним використанням широкого комплексу педагогічних і математико-статистичних методів, адекватних предмету, меті і завданням дослідження, достатнім об'ємом вибірки, а

також теоретичною значущістю практичних рекомендацій в умовах процесу підготовки спортсменів, що займаються спортивною акробатикою [2,4,7,8,9,10].

Завдання дослідження:

1. Визначити в літературі основні методи контролю і самоконтролю індивідуальних труднощів акробатів.

2. Виявити величину і структуру індивідуальних труднощів, що виникають у спортсменів при освоєнні елементів програми, в спортивній акробатиці.

3. Визначити методіку управління освоєнням програмного матеріалу в спортивній акробатиці на основі контролю індивідуальних труднощів спортсменів.

Проведені теоретичні дослідження показали:

1. Питання контролю і самоконтролю індивідуальних труднощів, які виникають у спортсменів в процесі освоєння вправ, не отримали до теперішнього часу належного освітлення. Необхідність розробки цієї проблеми обумовлена, запитами тренерської практики з метою оптимізації і підвищення ефективності учбово-тренувального процесу [6,7,8,9].

2. Індивідуальні труднощі, що виникають при виконанні програм змагань в чоловічій парній акробатиці, від 2 розряду до майстрів спорту, розташовуються в наступній ранговій послідовності в порядку убавання: технічні труднощі, фізичні труднощі, психологічні труднощі і труднощі суб'єктивного відношення до розучуваних вправ.

3. Індивідуальні труднощі, випробовувані акробатами при освоєнні балансових і вольт'яжних елементів, мають істотні відмінності. Серед балансових елементів важче спортсменам дається виконання групи стійок для верхніх акробатів і рівновага для нижніх, легше освоюється група сходжень і опускань серед усіх спеціалізацій акробатів. У вольт'яжних вправах для всіх акробатичних пар група сальто є найбільш важкою, а група поворотів – найменш важкою [8].

4. Структура і величина індивідуальних труднощів залежить від спортивної кваліфікації. Серед спортсменів другого і першого розрядів найбільші труднощі викликає I комбінація; для кандидатів в майстри спорту і майстрів спорту - II комбінація. В цілому в чоловічій парній акробатиці найбільші труднощі у спортсменів викликає I комбінація.

5. За результатами опитування акробатів різних спортивних кваліфікацій проведеного в парній акробатиці була розроблена методіка управління процесом освоєння програмного матеріалу, з чотирьох видів труднощів у акробатів другого розряду найбільшу величину (20,6 балів) мали фізичні труднощі, а найменшу - суб'єктивні труднощі (7 балів); у першорозрядників, відповідно, - технічні труднощі (12,5 балів) і суб'єктивні труднощі (6 балів); у кандидатів в майстри спорту – технічні (15,5 балів) і суб'єктивні (8,5 балів) і, нарешті, у майстрів спорту – технічні (18,5 балів) і суб'єктивні (5 балів) [8].

6. Труднощі виконання окремих видів акробатичного триборства в кожній спортивній кваліфікації такі: а) зіставлення оцінки тренера і самооцінок акробатів індивідуальних труднощів освоєння програми змагання дозволило тренереві давати спортсменеві завдання, адекватні його рівню труднощів; б)

взаємнооцінка індивідуальних труднощів верхнього і нижнього акробатів дала можливість зважати на специфіку труднощів партнера, тим самим підвищити якісний рівень виконання комбінацій змагань; в) розроблена таблиця корегування об'єму тренувального навантаження дозволила точніше індивідуалізувати кількість елементів, що виконуються акробатами на тренувальному занятті; г) розроблені методичні рекомендації визначили педагогічні умови для подолання труднощів і виправлення помилок, що виникають у спортсменів в процесі освоєння програмного матеріалу в парній акробатиці [7,8,9].

7. У спортсменів експериментальної групи виявлено достовірне ($P<0,01$) зниження показників індивідуальних труднощів при виконанні програмного матеріалу по всіх компонентах на 40%. У контрольній групі зміна коефіцієнта індивідуальних труднощів була менш значимою - 14% і недостовірною ($P>0,05$).

Фізичні труднощі в експериментальній групі достовірно знизилися на 30,6%, тоді як в контрольній групі на 14,3% - недостовірно. Технічні труднощі на 47,0% і 15,2%, психологічні труднощі на 25,9% і 13,8%, суб'єктивні труднощі на 59,2% і 10,7%, відповідно [8].

8. Педагогічний експеримент довів ефективність застосування методики управління процесом освоєння програмного матеріалу в чоловічій парній акробатиці на основі контролю і самоконтролю індивідуальних труднощів спортсменів за наступними показниками: а) фізична підготовленість акробатів в обох групах достовірно покращала ($P<0,01$), проте показники експериментальної групи були значно вищі - (32,2%), ніж у контрольній - (18,0%); б) психологічна підготовленість до кінця педагогічного експерименту покращала у акробатів експериментальної групи на 34,5% ($P<0,05$), а у спортсменів контрольної групи на, 12,5% ($P>0,05$); в) рівень технічної підготовленості у спортсменів підвищився: в експериментальній групі достовірно на 38% ($P<0,05$), в контрольній недостовірно ($P>0,05$) - на 12,0%; г) результат змагання спортсменів покращився: експериментальної групи на 37,5% ($P<0,05$), а контрольної - всього на 12% ($P>0,05$) [8].

Практичні рекомендації:

1). Процес освоєння програмного матеріалу в спортивній акробатиці бажано здійснювати з урахуванням заздалегідь виявлених індивідуальних труднощів акробатів за методикою управління процесом освоєння програмного матеріалу на основі контролю і самоконтролю індивідуальних труднощів спортсменів. Чим нижча величина труднощів акробатів, тим вищий їх рівень підготовленості і спортивний результат.

2). Особливу увагу в учбово-тренувальному процесі акробатів другого розряду слід приділяти фізичній підготовці; першого розряду, кандидатів в майстри спорту і майстрів спорту - технічній підготовці. Це дозволить понизити відповідні труднощі у акробатів і значиміше впливати на спортивний результат.

3). В учбово-тренувальному процесі слід, по можливості, зважати на думку акробатів про труднощі, які вони відчувають при освоєнні програм змагань.

4). Для точнішого визначення величини навантаження виконуваного акробатами на тренуваннях рекомендується робити індивідуальний перераху-

нок кількості елементів і комбінацій за допомогою розробленої таблиці корегування об'єму тренувального навантаження [8].

5). При недостатньому рівні фізичної, технічної і психологічної підготовленості в спортивній акробатиці рекомендується застосовувати розроблені методичні рекомендації по подоланню труднощів і виправленню помилок, допущених при освоєнні нового програмного матеріалу [1,2,7,8].

Література:

1. Акробатика. Классификационная программа по спортивной акробатике на 2006-2010 годы. Текст. - М., 2006. - 16 с.
2. Акробатическая гимнастика. Свод правил 2005-2008. Текст. — М., 2005. 85 с.
3. Анцупов, Е. А. 50 лет российской акробатике Текст. Воронеж, 1999. - 90 с.
4. Афонин В.Н. О педагогическом контроле в спортивной гимнастике // Гимнастика: Ежегодник. М., 1975. - Вып. I. - С. 16-17.
5. Ашмарин В.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
6. Бабанский, Ю. К. Оптимизация процесса обучения. Текст. М.: Просвещение, 1977. - 254 с.
7. Баршай, В. М. Исследование взаимосвязи процессов развития физических качеств и формирования двигательных навыков у юных акробатов Текст.: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 1973. - 22 с
8. Болобан В.Н., Тишлер А.В. Методика обучения парным акробатическим упражнениям // Спортивная гимнастика / Под ред. . В.Н.Болобан. Киев, 1975. - С. 40-47.
9. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Киев: Здоров'я, 1986. - 128 с.
10. Воронкин Л.В. Методы педагогического контроля, направленные на повышение эффективности реализации планируемых результатов конькобежцами высших спортивных разрядов: Дисс. канд.пед.наук. - М., 1984. - 158 с.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Яворська Г.Х.

Автор статті розглядає теоретичні засади формування культури здоров'язбереження фахівців соціоекономічного профілю, визначаються головні аспекти поліпшення здоров'я сучасної молоді та шляхи покращення зазначеної проблеми у межах вищого навчального закладу.

***Ключові слова:** здоров'я, здоров'язбереження, фахівці соціоекономічного профілю.*

Автор статьи рассматривает теоретические основы формирования культуры здоровьесобережения специалистов социо-