

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПОЛОЖЕННЮ ШПАГАТ

А.В. Огнистий

*Тернопільський державний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Акробатичні вправи, як вид рухової діяльності мають вичерпні можливості для реалізації завдань поставлених у програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Емоційність і відносна доступність акробатичних вправ викликає у дітей велику зацікавленість до цього виду рухової діяльності. Їх виконання сприяє покращенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості школярів — розвиває силу, швидкість, точність рухів, орієнтацію в просторі, зміцнює кістково-м'язову систему (особливо таранно-гомільковий, променево-зап'ястковий та кульшовий суглоби), кістки та суглоби стають масивнішими, міцнішими, стійкішими до травматичних пошкоджень, виховує відчуття рівноваги, і що досить важливо — різносторонньо впливає на руховий апарат тих, хто займається.

Тому закономірним є те, що акробатичні вправи представлені у шкільній програмі з фізичної культури з першого по одинадцятий клас.

Одним із найбільш складних елементів акробатичної підготовки, що вивчаються учнями за час навчання в школі є шпагат.

Ставлячи собі за мету — виконати положення шпагат, учень повинен знати, які бувають його різновиди.

У відповідності до положення плечової вісі розрізняють: 1) продольний, 2) поперечний правою ногою, 3) поперечний лівою ногою. Швидше усього можна досягти бажаних результатів у виконанні поперечного шпагату (хоча буває і навпаки).

Розпочинаючи навчання положенню шпагат, необхідно визначити ключові моменти цього процесу, а лише після цього переходити до формування програми.

Розглянемо основні ключові моменти навчання положенню шпагат.

Теоретична підготовленість

Перш ніж приступити до вивчення положення шпагат учні повинні знати, що:

— перед заняттям необхідно добре розігріти організм (до появи незначного потовиділення);

— всі вправи на розвиток гнучкості потрібно розпочинати з плавних рухів у повільному темпі, амплітуда повинна зростати поступово доходячи до максимальної;

— при появі легких дольових відчуттів інтенсивність та амплітуду рухів дещо потрібно зменшити;

— при значних больових відчуттях необхідно припинити виконувати вправи до відновлення комфортного стану.

Фізична підготовленість

Учень повинен приступити до вивчення положення шпагат лише при наявності необхідних для цього фізичних кондицій (належний рівень розвитку гнучкості в кульшових суглобах). Потрібно в процесі розучування проводити систематичний контроль рівня гнучкості учня. Він повинен сприяти швидкому вивченню виконання положення шпагат, а не гальмувати цей процес. Фізична підготовленість і поточний стан учнів у процесі занять проводиться за допомогою рухових тестів (табл. 1).

Таблиця 1

Тестові вправи для визначення рівня гнучкості необхідної для виконання положення шпагат

Контрольні тестові вправи	Норматив	Вимоги до виконання
Мах ногою вперед, назад, вліво, вправо	< 135°	Нога пряма, носок відтягнутий, тулуб прямо. Можна триматись за опору.
Повільне піднімання та утримування ноги до кута < 90°	2 сек.	Нога піднімається пряма без махового руху, носок відтягнутий, тулуб прямо.
Присід в широкій стійці	Стегна утворюють майже пряму лінію	Тулуб прямий, стопи розвернуті назовні і по можливості знаходяться на одній лінії.
Лежачи на спині з допомогою рук прийняти положення ноги вперед-вгору	< 135°	Нога пряма, носок відтягнутий, тулуб не відривати від опори.

При низькому рівні фізичної підготовленості вчитель повинен розробити додаткову програму занять (табл.2), яка допоможе довести учня до

Основи спортивного тренування

належного рівня підготовленості, після чого поновити заняття за основною програмою.

Таблиця 2

Вправи для покращання рівня гнучкості в кульшовому суглобі

Вправи	Дозування	Методичні вказівки
Махи лівою і правою ногою вперед, назад без опори і біля опори	2x30 (кожною ногою)	Нога пряма, тулуб не нахилити, інтервал відпочинку між серіями 20—30 с., відпочинок пасивний
Присіди в стійці ноги нарізно і широкій стійці	2x30	Тулуб тримати прямо, інтервал відпочинку між серіями 20—30 с., відпочинок пасивний
Пружинні присіди в положенні випад правою і лівою	2x30	Тулуб тримати прямо, руки на коліні, інтервал відпочинку між серіями 20—30 с., відпочинок пасивний
Виконання положення напівшпагат	3x20	До відчуття легкого болю, інтервал відпочинку між серіями 30—45 с., відпочинок пасивний
Нога на опорі — нахили до опорної ноги і ноги що на опорі	3x20	Нога пряма, інтервал відпочинку між серіями 10—20 с., відпочинок пасивний
Нахили вперед в положенні сід ноги нарізно	3x30	Ноги прямі, голова припіднята, інтервал відпочинку між серіями 10—20 с., відпочинок пасивний
Присіди в широкій стійці на лівій і правій нозі	3x20	Тулуб прямий, руки на коліні, інтервал відпочинку між серіями 20—30 с., відпочинок пасивний

Попередня рухова підготовленість учня

На основі аналізу володіння учнем базовою вправою, (напівшпагат) може бути отримана інформація про стан рухової готовності до виконання положення шпагат. Базова вправа нами визначалася за її впливом на рівень засвоєння

положення шпагат. Рівень впливу виконання напівшпагату становить $r = 0,867$ $P < 0,01$ Окрім того базова вправа повинна бути схожа за структурою з тією вправою, яку передбачається вивчати.

Помилки та шляхи їх усунення

Програмуючи процес навчання, необхідно передбачити хоча б найбільш можливі і суттєві порушення у виконанні навчальних вправ та бути методично готовим до подолання таких труднощів. Вчителю потрібно виконати наступні операції:

1. Виявити помилки, які можуть виникнути під час виконання положення шпагат (визначити основні компоненти техніки виконання вправи та градацію їх оцінювання) (табл.3.).

Таблиця 3

Оцінювання виконання положення шпагат

Помилки	Бали
Кут в кульшових суглобах (відстань між тазом і опорою визначається спеціальним пристроєм)	9 балів
Кут в кульшових суглобах більший 90°	5
Кут в кульшових суглобах більший 50°	3
Кут в кульшових суглобах більший 25°	1
Таз, ноги, носки	1,5 бали
Нога (ноги) зігнута в коліні	1
Носки не відтягнуті	0,1
Таз і ноги знаходяться не на одній лінії	0,4
Тулуб	1,5 бали
Тулуб нахилений вперед	1
Тулуб нахилений назад	0,4

2. Розробити ефективні вправи для виправлення даних помилок (табл. 4).

Домашні завдання

В процесі вивчення положення шпагат домашні завдання повинні бути спрямовані на покращення рівня фізичної підготовленості учнів. Вони повинні бути не періодичними, а пропонуватись учням протягом року і змінюватись в залежності від рівня засвоєння вправи.

В системі занять спрямованих на якісне виконання положення шпагат найбільшого тренувального ефекту можна досягнути при щоденних або дворазових на день заняттях. Менша або більша частота тренувальних занять менш ефективна [3]. Такої частоти занять можна досягнути через домашні завдання з фізичної культури. При цьому в ре-

Основи спортивного тренування

Таблиця 4

Помилки, які зустрічаються при виконанні положення шпагат та шляхи їх виправлення

Помилки	Шляхи усунення
Кут в кульшових суглобах	Виконувати вправи на покращення рівня гнучкості в кульшових суглобах
Нога (ноги) зігнута	Використати допомогу партнера, фіксація
Носки не відтягнуті	Використати допомогу партнера (партнер допомагає випрямити ногу), фіксація
В поперечному шпагаті лівою (правою) носок правої (лівої) ноги не розвернутий	Фіксація, обмеження простору (поставити ногу між двома матами чи брусками), допомога партнера (розвернути стопу у правильне положення)
Таз та ноги знаходяться не на одній лінії	Обмеження простору (виконати шпагат між двома матами, чи лавами, біля стінки), орієнтири (намалювати лінію на підлозі), фіксація, допомога партнера (підтримуючи за руки добитись правильного положення)
Тулуб нахилений вперед	Обмеження простору (виконання біля стінки чи іншої опри), орієнтири, фіксація, допомога партнера (допомогти прийняти правильне положення підтримуючи під плечі)
Тулуб нахилений назад	Обмеження простору (виконання біля стінки чи іншої опри), орієнтири, фіксація, допомога партнера (допомогти прийняти правильне положення підтримуючи під плечі)
Голова опущена вперед чи відведена назад	Обмеження простору, орієнтири, фіксація, допомога партнера (допомогти прийняти правильне положення)

жимі дворазових занять на день оптимальне щоденне навантаження розподіляється на дві частини. В ранковій гімнастиці виконують 20—30% вправ від добового навантаження, а решту вправ виконують в спеціальному тренувальному занятті [1].

Розпочинаючи навчання положення шпагат потрібно пам'ятати, що кожному заняттю обов'язково повинна передувати спеціальна розминка. Під час розминки учні повинні виконувати вправи на розігрівання м'язів. Окрім того вправи, що використовуються в розминці потрібно робити обов'язково, з причини того, що вони є складовою частиною тренування. Ну а для тих, хто взагалі раніш не займався покращанням рівня своєї гнучкості за допомогою спеціальної розминки зможуть ознайомитися з найпростішими вправами.

У програмі навчання ми пропонуємо вправи, що допоможуть учням опанувати відразу всіма

різновидами шпагатів (табл.5), тому що, ставлячи перед собою за мету виконати один шпагат, учень позбавляється можливості подальшого прогресу.

Запропоноване нами дозування вправ відповідає рекомендаціям [2] з розвитку гнучкості в кульшових суглобах та в міру тренуваності, може збільшуватись або зменшуватись.

Для більш ефективного розвитку гнучкості окрім уроків фізичної культури потрібно виконувати вправи два рази в день: ранком у вигляді зарядки і ввечері (або в другій половині дня), як самостійне тренування (домашнє завдання з фізичної культури). Для підтримки досягнутого рівня досить одноразових занять кожний ранок. Вправи треба виконувати правильно, із належною амплітудою руху і концентрацією уваги на тому суглобі і м'язах, що розтягуються.

Таблиця 5

Програма навчання виконанню положення шпагат

Навчальні завдання	Засоби	Дозування	Можливі помилки	Страховання і допомога
1. Перевірити рівень теоретичних знань	1. Опитування (основні вимоги до виконання вправ на гнучкість)	1	—	—
2. Перевірити рівень фізичної підготовленості	1. Тестування (тести, що представлені в таблиці 1)	1	Прослідкувати за правильним виконанням тестів	Забезпечити страховання при виконанні тестів
3. Створити уяву про виконання положення шпагат	1. Слайди 2. Відеопоказ 3. Структурно-логічна схема 4. Виконати положення шпагат	1	Дати характеристику типових помилок	Розповісти і показати варіанти страховки і допомоги при виконанні положення шпагат

Основи спортивного тренування

Продовження табл. 5

Навчальні завдання	Засоби	Дозування	Можливі помилки	Страхування і допомога
4. Навчитись виконувати вправи на етапі розвитку гнучкості	1. В.п.: випад вправо, тулуб нахилений уперед. Повільне перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу (до відчуття легкого болю в кульшовому суглобі.)	4×10—15 разів, інтервал відпочинку між серіями пасивний 10—20 с.	Рухи виконуються ривком	Повільно провести за тулуб
	2. В.п.: стоячи обличчям до опори на відстані одного кроку, права нога зігнута і розташована на рейці гімнастичної стінки, ліва на опорі. Пружинні присіди на правій, руками намагаться підтягнути таз до рейки.	3×10—30 разів, інтервал відпочинку між серіями пасивний 20—30 с.	Нога занадто високо чи низько на гімнастичній рейці	Повільно провести за тулуб
	3. В.п.: широка стійка, обличчям до опори. У повільному темпі глибокі присіди (спина пряма).	3×15—20 разів, інтервал відпочинку між серіями пасивний 10—20 с.	Таз знаходиться не на одній лінії з стопами. Тулуб нахилений	Підтримати за тулуб, розвернути коліна
	4. В.п.: стоячи правим боком до гімнастичної стінки, права на рейці. Пружинні нахили до лівої. Теж іншим боком.	3×20—30 разів, інтервал відпочинку між серіями пасивний 20—30 с.	Ноги зігнуті. Нога занадто низько на рейці	Зафіксувати положення прямої ноги
	5. В.п.: стоячи правим боком до гімнастичної стінки, права на рейці. Присід на лівій. Теж іншим боком.	3×10—20 разів, інтервал відпочинку між серіями пасивний 40—50 с.	Нога на опорі зігнута. Нога занадто високо чи низько на опорі	Підтримати за тулуб
	6. В.п.: сід ноги нарізно. Нахили вперед, руки вгору.	3×20—30 разів, фіксація 2—3 с., інтервал відпочинку між серіями пасивний 20—30 с.	Ноги зігнуті. Голова опущена вперед	Зафіксувати ноги Домогти надавлюванням на тулуб
	7. В.п.: ліва на підвищенні, права і руки на опорі. Погойдування в шпагаті.	3×20—30 разів, інтервал відпочинку між серіями пасивний 40—50 с.	Ноги зігнуті. Тулуб нахилений вперед	Підтримувати за тулуб
	8. Те ж, але правим і лівим боком до підвищення.	3×20—30 разів, інтервал відпочинку між серіями пасивний 40—50 с.	Ноги зігнуті. Тулуб нахилений вперед	Підтримувати за тулуб
5. Навчитись виконувати вправи на етапі підтримання рівня гнучкості	1. В.п.: стоячи обличчям до гімнастичної стінки, руки на рейці. Махи ногами з невеликими нахилами тулуба вперед.	2×20 разів, інтервал відпочинку між серіями пасивний 10—20 с.	Ноги зігнуті	Повільно провести прямою ногою
	2. В.п.: широка стійка, обличчям до гімнастичної стінки, руки на рейці. Присідання на повній стопі (п'ятки від підлоги не відривати, спина пряма, коліна в сторони).	2×15—20 разів, інтервал відпочинку між серіями пасивний 20—30 с.	Тулуб сильно нахилений вперед	Повільно провести. Підтримувати за тулуб
	3. В.п.: стоячи правим боком до опори, тримаючись правою рукою за рейку, ліва нога зігнута в коліні. Захопити лівою рукою стопу лівої, і розігнути ліву вперед-вгору.	3×10 разів, інтервал відпочинку між серіями пасивний 30—40 с.	Виконання вправи ривковим рухом	Повільно провести, завдати темп
	4. В.п.: сід ноги нарізно. Нахилитися вперед, руки вгору, потім, спираючись на передпліччя, повільно переповзти через шпагат в упор, лежачи на передпліччях, а потім повернутися у в.п.	3×10—15 разів, інтервал відпочинку між серіями активний 1—2 хв.	Виконання вправи у швидкому темпі	Підтримувати за тулуб Повільно провести намагаться прижати таз до опори як найнижче
	5. Погойдування в шпагаті одна нога на підвищенні	3×10—15 разів, інтервал відпочинку між серіями активний 2—3 хв.	Ноги зігнуті. Тулуб сильно нахилений	Підтримуватись за опору. Підтримувати за тулуб
	6. Погойдування в шпагаті на двох підвищеннях.	3×10 разів, інтервал відпочинку між серіями активний 2—3 хв.	Ноги зігнуті. Тулуб сильно нахилений	Підтримуватись за опору. Підтримувати за тулуб

Узагальнюючи вище викладене ми можемо визначити, що у процесі навчання положення шпагат потрібно враховувати всі чинники, які тим чи іншим чином впливають на цей процес, а саме рівень теоретичної та фізичної підготовленості, рівень виконання базової вправи, типові помилки які зустрічаються під час виконання вправи та шляхи їх виправлення.

1. *Линець М.М.* Основи методики розвитку рухових якостей. — Львів: Штабар, 1997. — 207 с.
2. *Сермеев Б.В.* Спортсменам о воспитании гибкости. — М.: ФиС, 1970. — 61 с.
3. *Платонов В.Н.* Теория и методика спортивной тренировки. — К.: Вища школа, 1984. — 352 с.

ВПЛИВ НЕТРАДИЦІЙНИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ МЕТОДІВ ВІДНОВЛЕННЯ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК 11—12 РОКІВ

*К.п.н., доцент каф. спорт. ігор Ж.Л. Козіна,
к.б.н., доцент В.Ф. Слюсарев, Д.М. Тугай*

Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Актуальність дослідження. Великі зірки спорту виростають з маленьких. Що для цього потрібно? Напевно, праця, подолання самих себе, ефективні методи тренування. Але, крім того, — ще й чуйність тренера, індивідуальний підхід до кожного та велика працездатність, що дозволяє переносити високу інтенсивні навантаження сучасного спорту [4, 11]. Для цього потрібні також ефективні методи відновлення, тим більш, що головні адаптаційні процеси відбуваються саме під час відпочинку. А юного контингенту це стосується насамперед тому, що для них перетренування та тривале недостатнє відновлення є особливо небезпечним: перетреновані спортсмени часто травмуються, кидають спорт з-за порушень в здоров'ї, і майбутні зірки гаснуть так і не засявши [6, 10, 14]. Одним із найефективніших засобів реабілітації спортсменів є психофізичні та аутогенні тренування, а одним із впливовіших продуктів на організм людини є природні бальзами, зокрема, лікарські рослини та мумійо [1, 2, 3, 5, 7, 13]. На відміну від хімічних препаратів, вони не мають побічних ефектів. Однак, їхнє застосування в спорті і, зокрема, у дитячому та жіночому баскетболі, поки мало вивчено [16, 17, 18].

Мета роботи — експериментально обґрунтувати ефективність застосування деяких нетрадиційних педагогічних, психологічних та медико-біологічних методик відновлення для підвищення функціонального стану юних баскетболісток 11—12 років.

Задачі дослідження:

1. Визначити доцільність використання психолого-педагогічного модифікованого метода регуляції інтенсивності фізичних навантажень та тривалості відпочинку між вправами по суб'єктивних відчуттях в навчально-тренувальному процесі юних баскетболісток 11—12 років.

2. Визначити вплив нетрадиційних психологічних методів відновлення на функціональний стан юних баскетболісток 11—12 років.

3. Визначити вплив масажу з мазями на лікарських рослинах та мумійо на функціональний стан юних баскетболісток 11—12 років.

4. Визначити вплив внутрішнього застосування лікарських рослин та мумійо на функціональний стан юних баскетболісток 11—12 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних і наукових даних, педагогічний метод суб'єктивної оцінки величина навантаження, фізіологічні методи дослідження, методи використання природних бальзамів, методи математичної статистики. В даному дослідженні застосовували мумійо, мазь на його основі і лікарські рослини [2, 3], рекомендовані позаштатним експертом Організації охорони здоров'я, науковим консультантом МПНП «Біофарм» Волковим Л.Б. і відповідні вимогам ГФХ.

Відомо, що методи відновлення поділяються на педагогічні, психологічні та медико-біологічні. В даному дослідженні вивчалась ефективність використання нетрадиційних методів відновлення кожної групи. Як педагогічний метод відновлення використовувався метод суб'єктивної регуляції інтенсивності навантаження та тривалості інтервалів відпочинку по лінійній шкалі Г. Борга, що являє собою ряд вербальних (якісних) характеристик суб'єктивного сприйняття напруженості навантаження (6—8 — дуже, дуже легка; 9—10 — дуже легка; 11—12 — легка; 13—14 — середня; 15—16 — важка; 17—18 — дуже важка; 19—20 — дуже, дуже важка), причому якісні вербальні характеристики відповідають непарним числам. Цифрові значення шкали від 6 до 20 можуть указувати на величину ЧСС від 60 до 200 уд/хв. Це полегшує її використання, тому що визначені зна-