

интересов, которые и образуют мотивационную сферу. Систематическое подкрепление какой-либо цели, идеи, предмета положительными эмоциями приводит к формированию самостоятельного мотива, иначе говоря, происходит «сдвиг» мотивации на цель.

Источники

1. Лисаевич, Е.П. Анализ оценки мотивационных аспектов занятий физической культурой в студенческой среде / Е.П. Лисаевич, И.А. Назаренко, С.В. Мартинович // Наука и образование, №4 / СХ IV, 2013 – С. 143-146.
1. 2.Овсянкин В.А., Еншин М.М., Маськов Л.И. Социально-психологические предпосылки формирования потребности в занятиях физической культурой и спортом // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи: тезисы докладов международной научно-практической конференции (4-6 апреля 1995). Минск, 1995. С. 55-56.

Цігова Тацяна Аляксандраўна

Установа адукацыі «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Францыска Скарыны»

Нікіціна Анастасія Аляксандраўна

Установа адукацыі «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Францыска Скарыны»

Бандарэнка Канстанцін Канстанцінавіч

Кандыдат педагагічных навук, дацэнт

Установа адукацыі «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Францыска Скарыны»

ПАЛАЖЭННЕ СУСТАЎНЫХ СУЧЛЯНЕННЯЎ ПРЫ ВЫКАНАННІ ГІМНАСТЫЧНАГА ЭЛЕМЕНТА

У артыкуле прадстаўлены вынікі ацэнкі фазнай структуры гімнастычнага элемента «цюльпанчкі». Прыведзены дадзеныя кутніх палажэнняў у сустаўных сучляненнях пры навучанні гімнастычным элементам юных гімнастак. Вызначаны аптымальныя дыяпазоны сустаўных сучляненняў пры выкананні гімнастычнага элемента. Ключавыя словы: вузлавая становішча, сустаўныя сучлянення, фазная структура.

У статті представлено результати оцінки фазової структури гімнастичного елемента «тюльпан». Наведено дані кутових положень в суглобах при тренуванні гімнастичного елемента юних гімнасток. Визначено оптимальні діапазони суглобів при виконанні гімнастичного елемента. Ключові слова: вузлові положення, суглоби, фазова структура.

Актуальнасць. Вызначэнне правільнасці выканання гімнастычных рухаў з'яўляецца важным умовай эфектыўнасці кіравання ў трэніровачнай дзейнасці [5]. Навучанне элементам у мастацкай гімнастыцы ажыццяўляецца з улікам узросту і ступені гнуткасці і рухомасці ў суставах [8]. Адным з важных патрабаванняў навучання гімнастычным элементам з'яўляецца ўлік біямеханічных параметраў руху [3, 6]. Пры гэтым важна вызначаць асноўныя параметры тэхнікі спартыўнага руху [4]. Вызначэнне кінематычных параметраў рухаў у сукупнасці з характарам стомы шкільных цягліц пры навучанні гімнастычным практыкаванням з'яўляецца неабходнай умовай для эфектыўнасці кіравання трэніровачным працэсам у мастацкай гімнастыцы [7].

Найбольш важна вызначыць мадэльныя параметры базавых практыкаванняў [2] і вызначыць шляхі павышэння навучальнасці юных гімнастак. Разам з тым, варта вызначаць эстэтычны складнік гімнастычных практыкаванняў, з прычыны чаго, дамагацца найбольш дакладных палажэнняў звёнаў цела адносна адзін аднаго. Пры гэтым, неабходнай умовай правільнасці фарміравання тэхнікі выканання гімнастычнага элемента, з'яўляецца зніжэнне рызыкі траўматызму на аснове уліку кінематычных характарыстык руху [1]

Мэта працы: вызначыць фазную структуру і кутнія палажэнні гімнастычнага практыкавання «цюльпанчкі».

Матэрыялы і метады даследавання. Даследаванне праводзілася на базе ПСУП «Студыя гімнастыкі Алесі Бабушкінай», і ў навукова-даследчай лабараторыі фізічнай культуры і спорту Гомельскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя Францыска Скарыны. У даследаванні прынялі ўдзел 14 юных гімнастак груп да спартыўнай падрыхтоўкі. Біямеханічны аналіз руху ажыццяўляўся з дапамогай праграмнага забеспячэння «KinoVea».

Вынікі даследавання і абмеркаванне. Біямеханічны аналіз базавага гімнастычнага практыкавання «цюльпанчкі» дазволіў ідэнтыфікаваць наступныя вузлавыя элементы спартыўнай тэхнікі:

- зыходнае становішча (ЗС) – становішча цела гімнасткі перад пачаткам выканання руху;
- пускаявая пастава цела (ПП) – становішча цела гімнасткі ў пачатку выканання прагіну;
- першая мультыплікацыйная пастава (МП1) – актыўны рух ніжняй і верхняй частак тулава ў прагін;
- другая мультыплікацыйная пастава (МП2) – цела гімнасткі ў асноўнай фазе практыкавання – максімальны прагін;
- трэцяя мультыплікацыйная пастава (МП3) – з сінхронным апусканнем частак цела на апору;
- канчатковая пастава цела (КП) – у фазе завяршэння руху і прыняцце зыходнага становішча.

У выніку кінематычнага аналізу былі вызначаны сустаўныя куты ў кожным становішчы руху і пазначаны межавыя паставы. Зыходнае становішча вызначаецца гарызантальным становішчам цела з прагінам тулава на 20° - 22° . У пускавой позе ажыццяўляецца адначасовае згінанне ў каленных суставах і тулава адносна плоскасці апоры да кута ў 25° . Кут паміж тулавам і рукамі знаходзіцца ў дыяпазоне $140^{\circ} \pm 2,7^{\circ}$. Першае мультыплікацыйнае становішча характарызуецца актыўным прагібаннем ў паяснічным адзеле. Кут паміж галёнкай і сцягном складае $124^{\circ} \pm 3,2^{\circ}$. Рукі знаходзяцца на прамой лініі з тулавам. Адхіленне галавы ад праекцыі тулава прыблізна складае 90° . Адначасовае адхіленне ад плоскасці апоры складае $39^{\circ} \pm 2,7^{\circ}$. Другое мультыплікацыйнае становішча характарызуе максімальна магчымы прагін у спіне гімнасткі ў позе «цюльпанчыка» адпавядае ўзроўню развіцця гімнасткі. Характэрнай рысай дадзенай паставы з'яўляецца аднолькавае становішча тулава і галёнка адносна праекцыі апоры – у нашым даследаванні $22^{\circ} \pm 1,7^{\circ}$. Аналізуючы дадзенае становішча цела, варта адзначыць, што на дадзеным этапе падрыхтоўкі вуглавяя элементы практыкаванні ў канчатковай фазе яшчэ далёкія ад эталоннага. У прыватнага, кут паміж галёнкай і сцягном знаходзіцца ў дыяпазоне $60^{\circ} \pm 2,4^{\circ}$, у той час як дыяпазон вуглавага становішча павінен адпавядаць 85° - 90° , што адбываецца за кошт компенсаторнага згінання ног у каленях і сведчыць аб недастатковай сіле цягліц спіны. Становішча рук недастаткова таму адведзена, і адсутнічае кутняе становішча, якое складае каля 55° . У трэцім мультыплікацыйным становішчы выконваецца сінхроннае апусканне частак цела на апору. У нашым даследаванні было выяўлена больш хуткае разгінанне ног у каленных суставах, што сведчыць аб недастатковай сіле цягліц спіны і разгінальнікаў галёнка. У канчатковым становішчы адзначаецца не сінхроннасць апусканне галёнак ног, што таксама сведчыць аб недастатковай сіле груп цягліц, якія дазваляюць утрымліваць позо становішча. Біямеханічны аналіз руху ў доследным практыкаванні дазволіў выявіць фазную структуру рухальных дзеянняў юных гімнастак і кутнія змены ў суставах пасля года заняткаў.

Высновы. Навучанне тэхніцы базавым гімнастычным практыкаванням павінна прытрымлівацца наступных правілаў: – адпаведнасць структуры зададзеных позо элементаў; – становішча звёнаў цела ў прасторы падчас формаўтваральных рухаў; – захаванне раўнавагі ў канчатковай кропцы руху. Захаванне гэтых умоў будзе садзейнічаць эфектыўнасці навучання складана каардынацыйным рухам з арсенала мастацкай гімнастыкі.

Крыніцы

1. Бондаренко, Е.К. Повышение риска травматизма нижних конечностей в зависимости от кинематических характеристик движения во флорболе / Е.К. Бондаренко, А.Е. Бондаренко / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики : сборник научн. статей 2-ой Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти ректора ВГИФК Владимира Ивановича Сысоева. 2019. – С. 303-307.
2. Бондаренко, К.К. Рациональность кинематических и динамических структур узловых элементов гребкового движения в баттерфляе / К.К. Бондаренко, С.С. Волкова / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций : сб. науч. тр. / Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конк. науч. работ в обл. физич. культ., спорта и безопасности жизнедеятельности ; под общ. ред. А.А. Шахова. – Елец, 2019. – С. 235-239.
3. Бондаренко, К.К. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / К. К. Бондаренко, А. Е. Бондаренко / Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования ; матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 100-летию Респ. Башкортостан. – Уфа, 2019. – С. 18-22.
4. Бондаренко, К. Изменение техники выполнения прыжка в шпагат в процессе тренировочного занятия / К. Бондаренко, А. Бондаренко, А. Никитина // Педагогичні науки: теорія, історія, інновацыйні тэхналогіі : наук. журнал / гол. ред. А. А. Сбруюва. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. – № 2 (96). – 327-336. DOI 10.24139/2312-5993/2020.02/327-336
5. Никитина, А.А. Структурно-фазовая модель выполнения гимнастического элемента / А.А. Никитина, К.К. Бондаренко / Спорт высших достижений : интеграция науки и практики: матер. III Междунар. науч.-метод. конф. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2020. – С. 131-135.
6. Никитина, А.А. Изменение биомеханических параметров движения в гимнастических упражнениях при утомлении скелетных мышц / А.А. Никитина, К.К. Бондаренко / Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма : сб. ст. Всерос. с меж. уч. науч.-практ. конф. студ. – Воронеж: ООО «РИТМ», 2020. – С. 432-437.
7. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский [и др.] // Россия - Беларусь - Сколково: единое инновационное пространство : тезисы междунар. науч. конф. – Минск, 2012. – С. 124-125.
8. Титова, Т.А. Биомеханический анализ выполнения гимнастического упражнения при обучении юных гимнасток / Т. А. Титова, К.К. Бондаренко / Спорт высших достижений: интеграция науки и практики: матер. III Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2020. – С. 166-170.

Бандарэнка Ала Яўгенаўна

Кандыдат педагагічных навук, дацэнт

Установа адукацыі «Гомельскі дзяржаўны ўніверсітэт імя Францыска Скарыны»

ЎЗАЕМАСУВЯЗЬ ПАМІЖ ФІЗІЧНАЙ АКТЫЎНАСЦІ І ЎЗРОЎНЕМ ФУНКЦЫЯНАЛЬНЫХ СІСТЭМ АРГАНІЗМА МАЛОДШЫХ ШКОЛЬНІКАЎ

У артыкуле прадстаўлены вынікі даследавання функцыянальнага стану арганізма малодшых школьнікаў пры прымяненні спецыяльных фізічных практыкаванняў. Выяўлена дынаміка дыхальнай і сардэчна-сасудзістай сістэм арганізма малодшых школьнікаў на працягу навучальнага года. Прыведзены дадзеныя на параметрах магчымасцяў дыхання малодшых школьнікаў. Ключавыя словы: фізічныя нагрукі, функцыянальнае стан, малодшыя школьнікі.