

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ФОРМИРОВАНИЕ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Хало П. В., к.техн.н., доц., Афолина К., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)
nabard@yandex.ru*

Спортивная акробатика - вид спорта, в котором постоянно совершенствуются программы соревновательных упражнений, усложняются элементы по биомеханическим и энергетическим характеристикам, неуклонно растет количество соединённых движений, выполняемых в условиях линейных, угловых и комбинированных ускорений. Повышаются требования к сложности элементов и композиционной сложности программы. Усложнение идет за счет увеличения скорости выполнения элементов и переходов между ними, увеличения углов поворотов, как в элементах, так и в соединённых движениях, сокращения точек опоры и т.п. Следовательно, специфической особенностью спортивной акробатики являются высокие требования к статокINETической устойчивости спортсменов. Объединяющим фактором здесь является необходимость построения тренировки статокINETической устойчивости с учетом специфических особенностей гравиинерционных воздействий на спортсмена в процессе соревнований [1].

Гипотеза: тренировка статокINETической устойчивости учащихся старших классов начального этапа подготовки на учебно-тренировочных занятиях спортивной акробатикой окажется результативной, если в занятия будут включены следующие упражнения: для адаптации организма к вестибулярным нагрузкам, для укрепления мышц стопы и голени, для устранения внутривестибулярных и межанализаторных сенсорных конфликтов;

Для подтверждения гипотезы нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы по спортивной акробатике в возрасте 14-15 лет контрольная (n=8 человек) и экспериментальная (n=8). Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике с включением упражнений приведенных в гипотезе. Контрольная, занималась по традиционной методике.

Для оценки статокINETической устойчивости использовалась стабиллоплатформа «СТАБИЛАН-01» (ЗАО «ОКБ Ритм», г. Таганрог). Для оценки достоверности различий применялся t-критерий Стьюдента, показавший статистическую значимость прироста результата в экспериментальной группе учащихся/

Предложенная методика формирования статокINETической устойчивости учащихся старших классов начального этапа подготовки позволяет восполнить пробел в учебно-методическом обеспечении общей и специальной физической подготовки в спортивной акробатике.

Литература:

1. Хало П. В. Индивидуальные технические средства психотренинга // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2006. – № 11 (66). – С. 249–255.