

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Яський університет «Alexandru Ioan-Cuza University»
Чернівецьке обласне відділення НОК України
Рада молодих вчених
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

***АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ,
СПОРТУ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ***

*Збірник тез II Міжнародного науково-спортивного конгресу
студентів та молодих вчених*

24-25 квітня 2020 р.
м. Чернівці

Чернівці
Чернівецький національний університет
2020

**Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених
проводиться відповідно до плану наукової роботи кафедри фізичної
культури та основ здоров'я ЧНУ імені Ю. Федьковича**

А 437 Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії:
матеріали II Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та
молодих вчених (Чернівці, 24-25 квітня 2020 р.) / за редакцією Я. Б. Зорія, О.М
Киселиці,- Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2020. - 132 с.

Збірник містить тези виступів учасників II Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії», який відбувся в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича 24-25 квітня 2020 р.

Тези присвячено таким питанням сучасної освіти, як філософія, психологія та історія фізичного виховання і спорту; фізичне виховання різних груп населення; здоров'язбережувальні технології, фітнес та рекреація; олімпійський, професійний та паралімпійський спорт; теоретико-методологічні основи професійної підготовки фахівців з фізичної терапії та ерготерапії; проблеми формування здорового способу життя, безпеки життєдіяльності та обороноздатності.

Матеріали призначені для науковців, викладачів закладів вищої освіти, фахівців фізичної культури, спорту та ерготерапії, молодих вчених та студентів.

УДК 796.011.3+615.825 (08)

Усі матеріали подано в авторській редакції.

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ВПРАВ З БУЛАВАМИ

Дейнеко А.Х., Шевчук О.К.

Харківська державна академія фізичної культури

Сучасна гостра конкуренція в художній гімнастиці приводить до постійних змін у змагальних програмах гімнасток. З введенням у художній гімнастиці нових правил змагань ФІЖ [4] пріоритетним напрямком стало освоєння складних за технічною базою змагальних програм [3]. Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується високим рівнем зростання складності виконуваних елементів, які обумовлюють підвищені вимоги до технічної підготовленості гімнасток [1; 2]. Слід зазначити, що процес вдосконалення гімнастками вправ з предметами вельми складний, тривалий, вимагає раціонального методичного підходу, знання техніки рухів і закономірностей її становлення, використання передових форм навчання [4]. У основу технології навчання рухам з предметами покладені принципи варіювання, полегшених та ускладнених умов, поєднання кидків з роботою тіла, випереджальної складності [4].

Недостатній рівень виконання порівняно простих, але базових, численних в кількісному плані дій з предметами, є однією з причин багатьох технічних помилок, яких припускаються гімнастки на змаганнях. Разом з тим, елементи настільки ускладнилися і постійно розвиваються, що без застосування спеціальних прийомів навчання їх виконання просто неможливо [1]. Необхідно зазначити, що навчання вправам з предметами (булави) має специфічні правила, рекомендації і методичні положення: *Правила*: учити треба не рухам предметів (булав), а діям, що забезпечують ці рухи (для цього незамінними є імітаційні вправи); учити потрібно окремо по структурних групах рухів булавами (тільки після освоєння окремих рухів їх можна об'єднувати в з'єднання); учити рухам предметами потрібно ізольовано від рухів тілом (у міру освоєння рухів предметами, поєднувати їх з найрізноманітнішими рухами тіла по збільшенню труднощі); чергувати навчання рухам з булавами потрібно так, щоб, по-перше, чергувати навантаження на різні м'язові групи, і, по-друге, щоб

попередні рухи готували до виконання наступних. [1; 3; 4]. *Рекомендації:* не вводити різноманітні вправи з булавами в навчально-тренувальне заняття раніше, ніж будуть освоєні основні навички рухів без цього предмету; навчати рухам з предметами слід в наступній послідовності: рухи з м'ячем та обручем, потім скакалкою та булавами; навчати вправи з предметами (особливо булавами) в полегшених умовах: на місці, сповільнюючи темп, використовуючи підвідні вправи і спрощені варіанти предметів; застосовувати вправи в однаковому обсязі для правої і лівої руки, що обмежить рухову функціональну асиметрію і підвищить можливості обох рук; вправи з предметами (булави) рекомендується вводити в основну частину заняття, при цьому розучування нових вправ, що вимагають тонкої координації, має передувати вже вивченим, виконуваним інтенсивно; після освоєння основної форми, рухи вивчаються, закріплюються і вдосконалюються шляхом зміни умов їх виконання, до яких відносяться: зменшення і збільшення імпульсу сили (амплітуда і висоти кидків); додаткові рухи тулубом при махах, кидках, ловлі, збільшення амплітуди згинання-розгинання, повороту і т.д.; перенесення ваги тіла з ноги на ногу або кругові рухи при махах, перекатах, вісімка; відповідні або посилені рухи тулуба, які супроводжують руху предмета (булави); ускладнені положення рук і подальше вдосконалення здійснюється шляхом з'єднання декількох елементів [1; 3; 4]. *Методичні положення:* необхідно постійно повертатися до елементарних дій, якими вважаються базові навички і елементи школи предмета: передачі, перехоплення, кола, обертання, кидки і т.д.; при розробці заняття тренер повинен враховувати всі основні структурні групи рухів, специфічні для даного предмета (булави), необхідність їх варіювання і багаторазового повторення; після виконання серій рухів з булавами контрастних структурних груп в чистому вигляді необхідно переходити до виконання поєднань їх між собою; дуже важливим є включення в урок хореографії робочих поз і дій, характерних для елементів з предметами; при проведенні уроків тренер повинен особливу увагу приділяти точності рухів рук і переміщень предмета (булав), чіткості динамічної постави, збереженню

стійкості, створювати ситуації, що вимагають від гімнасток значних зусиль, для бездоганного виконання навіть елементарних дій; сотні повторень дозволяють зробити найскладніші елементи простими, однак лише за умови безперервного контролю за якістю виконання, інакше можна закріпити помилкові варіанти, нерациональну техніку рухів. Тут потрібна велика увага з боку тренера і постійна зосередженість гімнастки, навички осмисленого самоконтролю [4].

Таким чином, навчання техніки рухів з булавами може складатися з трьох циклів завдань. Перший цикл охоплює всі структури рухів, він може повторитися знову в дещо зміненому вигляді. Основним у другому циклі є акцент на поєднання різноструктурних рухів з опрацюванням усіх можливих варіантів. Завершують роботу з булавами (третій цикл завдань) рухи найбільш наближені за структурою до класифікаційних елементів, з переміщенням по майданчику, з включенням поворотів, рівноваг, стрибків.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва Н. О. Удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем на етапі попередньої базової підготовки в художній гімнастиці: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2015. –24 с.
2. Дейнеко А.Х., Шевчук О. К. Особливості технічної підготовки в художній гімнастиці. Актуальні наукові дослідження у сучасному світі: LV Міжнародна наукова конф., Переяслав-Хмельницький. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 11(55). Ч 4. С 18-24.
3. Дейнеко А., Шевчук О., Архипова А. Вдосконалення технічної майстерності гімнасток 8-9 років у вправах з булавами. Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.- теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2020. – №. 1(75). С.25-29.
4. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учеб. для тренеров, преподавателей и студентов физ. культуры. Москва, 2003. 384 с.
5. Правила змагань з художньої гімнастики. Технічний комітет з художньої гімнастики FIG, 2017. 100 с.