

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

**у контексті державної
програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

ЗМІСТ

НАПРЯМ І.

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Атаманюк Д. В., Немелівський О. М. ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС)	6
Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О. ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ	10
Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О. СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД	13
Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В. ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ	17
Кидонь В. В. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	21
Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Дудник О. К. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	25
Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К. ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ	29
Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А. РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ	40
Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	43
Мичка І. В. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	45
Сіпліва М. О., Лайчук А. М. ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ	47
Соловей О. М., Мицак І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	51
Тамашевський І. Я., Саранча М. П. ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	55
Яворська Т. Є., Севастьянов Є. О., Андрєєв А. С. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ	58

**ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Кидонь В. В.

Академія митної служби України, м. Дніпропетровськ

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Естетична гімнастика – жіночий командний вид спорту є масовим, оскільки ним може займатися все жіноче населення від малят до жінок зрілого віку. Однак, як вид спорту, вона має свою програму з підготовки спортсменок та любителів та систему проведення змагань різного рівня, в тому числі і міжнародного. Новий напрям такої гімнастики спрямований на зміцнення здоров'я і покращення фізичного розвитку дівчат і базується на стильних, природних рухах всього тіла. Вона включає гармонійні, ритмічні і динамічні елементи, пов'язані з природною грацією і силою. Естетична гімнастика є командним видом спорту і якщо в програмі для спортсменів існує обмеження учасників в одній команді, то для любителів немає жодних кількісних обмежень. У програму ДЮСШ з естетичної гімнастики входять елементи з хореографії, сучасних танців, загальної та художньої гімнастики, акробатики, ритміки та інші (навчальна програма для ДЮСШ, 2008).

До специфічних елементів естетичної гімнастики відносяться натуральні, природні рухи всього тіла, які засновані на гармонії. Гармонічні дії впливають плавно й природно від одного руху до наступного, так начебто вони створені попереднім рухом. Техніка їх виконання повинна демонструвати амплітуду, різноманітність у динаміку й швидкості.

Значна роль у фарбуванні рухів належить роботі рук і поворотам голови, які координуються з іншими елементами.

Руки рук в естетичній гімнастиці різноманітні, вони найбільш яскраво передають емоційний зміст, стильові відтінки, завершують пластичну форму. Уміння гімнасток використовувати пластичні можливості рук і кистей збагачують виразні засоби в створенні художнього образу, допомагають у пошуку нових форм рухових дій.

При навчанні тих, які займаються класичному танцю, важливим розділом є «постановка рук».

Виразні пластичні руки свідчать про гарну «школу» гімнасток, про рівень їх рухової культури (Л. К. Каспарова, 1965; З. Д. Вербова, 1967; Л. Д. Назаренко, 2000).

Основна гімнастика – це рухи рук по більших і малих дугах; положення кисті: долонею нагору, униз, усередину при підніманні рук від плеча, ліктя, уперед, нагору; вихідні положення рук: навхрест, за голову, перед грудьми, за спину і т.д.; напрямку рухів руками: догори, донизу, усередину, назовні, у різних площинах. Рухи можуть бути симетричні й асиметричні, одночасні, почергові, послідовні, паралельні, виконуватися в основних і проміжних площинах, прямими й зігнутими руками.

Зі школи класичного танцю запозичені положення й позиції рук, переходи з позиції в позицію. Правила роботи рук, корпусу й голови представлені в найбільш важкому розділі танцю *port de bras*, який виробляє не тільки правильну гарну лінію рук, але й координує рухи рук з іншими частинами тіла, головою, корпусом, ногами. Постановка рук у позиції й пози вирішує координаційні й художні завдання. Крім того, руки беруть активну участь у русі, будучи важливою складовою частиною, наприклад: округлі положення надають позам підібраний і акуратний вид, а «укорочений» важіль допомагає виконувати обертання.

Розбудовувати виразність, жести й натхненність гімнасток можна за допомогою етюдів, не просто фізично відтворюючи їх, але в кожному окремому випадку намагатися виразити певний стан, емоції, переживання людини. Фабула може бути різною: створення й передача конкретного характеру (радість, смуток, розпач, гнів і т. д.), етюди на відображення органів почуттів (зір – темна кімната, нюх – запах улюбленої квітки, дотик – іжачок у руках, і т. д.). Етюди необхідно виконати так, щоб були виражені думка й задане почуття.

Метою таких завдань є розвиток уяви, фантазії, творчій активності, чуттєвості й емоційності, що займаються, з їхньою допомогою гімнастки пізнають такі поняття, як «образ», «характер», «перевітлення».

Крім специфічних елементів, композиція естетичної гімнастики містить елементи всіх структурних груп без предмета: рівноваги, повороти, стрибки, у яких також проявляється пластичність рухів тіла, нерозривно пов'язана з умінням, тих що займаються вільно володіти своїм тілом, створюючи привабливий образ.

Мета статті: Показати техніку виконання основних елементів в естетичній гімнастиці, розкрити їх специфіку та ключові моменти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та програмного матеріалу ДЮСШ України з естетичної гімнастики.

Рухові дії у вправах подані індивідуальною роботою гімнасток (рис. 1), окремими компонентами якої є елементи акробатики, пластики та елементи з роботою ногами. Важливе композиційне навантаження має контактна робота й просторове розподілення гімнасток (побудова й перебудова) на площадці. Індивідуальне виконання елементів повинно відображати специфічність роботи групи: воно повинно бути наслідком загальної роботи всіх гімнасток команди, навіть під час виконання різних елементів. Тобто швидкість рухів, зміна динамізму, узгодженість усіх гімнасток з музикою, внутрішня єдність емоцій, стилю повинні бути однаковими [9].

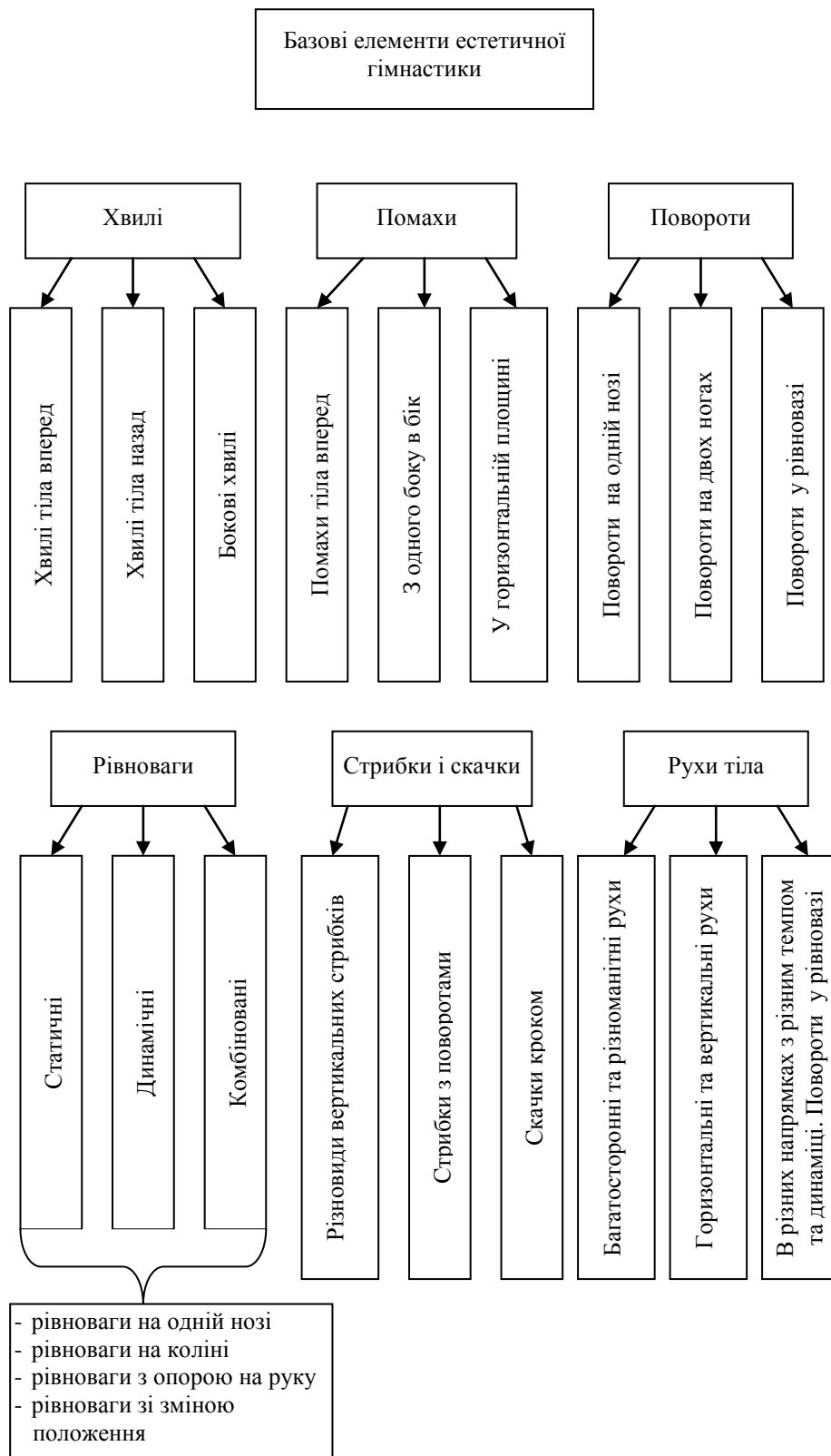


Рис. 1. Класифікація елементів естетичної гімнастики

Основну групу рухових дій складають шикування та перешикуння гімнасток під час виконання вправи. Композиція повинна мати не менш 6 різноманітних перешикунь. Виділяють прості, геометрично правильні та складні види шикування. До перших відносяться прямі лінії, коло, трикутники, багатокутники. До складних належать Т-подібні, хрестоподібні, підковоподібні просторові розташування, а також змішані, наприклад, пряма та трикутник. Робота в наведених шикуваннях може проходити при відносно жорсткою фіксацією малюнка (рухи на місті або з мінімальним зсувом), а також при значних переміщеннях в діагональному напрямі, руху «трикутників» від задньої лінії до передньої та інші [3, 8].

До базових елементів в естетичної гімнастики належать: хвилі, помахи, стиснення, рівноваги, повороти, стрибки і скачки, рухи тілами (рис. 1) [6].

Хвиля тіла вперед

Хвиля починається з невеликого розслаблення тіла і продовжується з сильним тиском тазу і стегон вперед і рефлекторним поштовхом всього тіла. Хвиля проходить через тіло від колін до голови. Стегна описують ціле коло під час хвилі: стегна йдуть назад, вниз, вперед вгору [4].

Хвиля тіла назад

Рух починається з тиску таза вперед, спина прогинається вперед. Після цього верхня частина тіла опускається вниз грудьми вперед, голова рухається останньою. Піднімання вгору відбувається з округлою спиною, голова рухається останньою. Хвиля рефлекторно проходить через все тіло [10].

Бокова хвиля

Хвиля починається з невеликого розслаблення або маленького стиснення тіла, вага тіла на одній нозі. В цій хвилі важливо направляти стегна з боку в бік, переносячи вагу тіла з однієї ноги на іншу, витягаючи протилежну ногу від стегна, при цьому одночасно сильний поштовх стегон убік і вгору. Коли стегна рухаються з боку в бік, верхня частина тіла і голова рухаються з розслабленням в протилежну сторону. М'язи ший повинні бути розслаблені. Коліна, таз і стегна описують під час хвилі півколо [8].

Всі хвилі можуть виконуватися з рухами рук, кроками або в комбінації з іншими рухами [2, 10].

Помахи

Помах складається з трьох частин, таких як 1) витягування з подальшим прискоренням, 2) помах тіла, коли тіла розслаблено, і 3) витягування. Важливо показати різницю між витягуванням і розслабленням також добре як між потужністю і легкістю. У цілісному помаху попередній рух і поштовх, що викликають помах, починаються ногами і стегнами. Цілісний помах закінчується випрямленням тіла або переходить в наступний рух [7].

Помах тіла може виконуватися вперед, з одного боку в бік і в горизонтальній площині (по колу) [9].

Стиснення

В стисненнях беруть участь м'язи живота, спини або боків. Спокійне положення тіла природно переходить в стиснення. Основна форма: стиснення м'язів живота. Таз, стегна і плечі рухаються назустріч один одному; груди стиснуті і плечі просунуті вперед. Спина округлена, і голова нахилена назад [1].

Рівноваги

Тривалість використання опори в рівновазі повинна бути чітко видна [5].

Форма повинна бути зафіксована і добре визначена під час рівноваги [5, 9].

Рівноваги повинні мати такі характеристики:

- форма зафіксована і добре визначена під час рівноваги;
- максимальна амплітуда форми рівноваги
- постійний контроль тіла під час і після рівноваги

Недостатня форма під час обертання в «турлянах» і «циркуля» знижує рівень виконуваної труднощі [8].

Повороти

Обертання повинні мати такі характеристики:

- Форма зафіксована, амплітудна і чітко визначається протягом усього обертання;
- Постійний контроль тіла протягом і після обертання
- Обертання можуть виконуватися на всій стопі [6].

Стрибки і скачки повинні мати такі характеристики:

- Форма зафіксована, амплітудна і добре визначається протягом польоту, якщо стрибок з обертанням в повітрі то протягом обертання;

- Максимальна амплітуда висоти польоту під час стрибків, приземлення повинне бути легким і м'яким;
- Постійний контроль за технікою виконання протягом стрибка і після стрибка або скачка.

Недостатня форма або політ стрибка (скачка), кількість поворотів в стрибках з поворотом може спричинити за собою зниження рівня труднощі. Стрибок В стає стрибком А. Стрибок А не зараховується як стрибок [5].

Естетична групово-гімнастика – це вишукані і природні цілісні рухи тіла, де стегна формують базовий (основний) центр руху. Рух йде назовні від центру (стегон) або всередину, до центру. Рух, виконаний однією частиною тіла, рефлекторно проходить по усьому тілу. Філософія спорту заснована на гармонійних, ритмічних і динамічних рухах, виконаних з економічним і природним використанням сили.

Всі рухи тіла повинні бути виконані плавно, підкреслюючи безперервність. Виконання повинно демонструвати амплітуду, різноманітність в динаміці і швидкості.

Ключові моменти:

Вигин:

- форма чітка і добре контролюється;
- хороша амплітуда руху.

Розслаблення:

- починається з добре контрольованої м'язами позиції;
- у фазі розслаблення стегна повертаються вперед, спина округлена, шия дещо зжата, плечі розслаблені.

Нахил/ Випад:

- форма і лінія руху чіткі;
- добрий м'язовий контроль і постава в позиції тіла.

Скручування тіла:

- форма і напрям чітко видимі;
- хороша амплітуда;
- різниця в положенні лінії плечей і стегон повинні бути мінімум 90°.

Висновки:

1. При виконанні базових елементів в естетичній гімнастиці техніка естетичної гімнастики повинна переважати. Всі рухи і комбінації рухів повинні виконуватися технікою цілісних рухів, коли зміни і переходи від одних рухів тіла або побудов до інших повинні бути плавними.

2. Виконання повинно показувати добру техніку, гарне поширення, точність виконання рухів, різноманітність у застосуванні м'язової напруги, розслаблення і сили, точність побудов і переходів.

3. Всі елементи повинні виконуватися з урахуванням аспектів здоров'я: позиції (лінії) плечей і стегон, положення опорної ноги, форма елементів, двостороння розтяжка і м'язова робота, постава, підтримки.

Перспективами подальшого дослідження є вдосконалення системи побудови тренувального процесу спортсменок з естетичної гімнастики, їх фізичної підготовки, розробка методик, що дозволять більше уваги приділяти, технічному, а також функціональному стану спортсменок, техніці виконання рухів тіла (стрибки, нахили), підвищення фізичної працездатності спортсменок.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бекус Р. Ф. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Р. Ф. Бекус, Е. У. Банистер. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 430с.
2. Блинов Н. Г. Практикум по психофизиологической диагностике / Н. Г. Блинов, Л. Н. Игишева. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 215 с.
3. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
4. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений : популярное учеб. пособ. / Ю. К. Гавердовский. – М. : Академия, 2002. – 224 с.
5. Гимнастика : учеб. для вузов / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. .Меньшикова. – М. : Академия, 2001. – 448 с.
6. Карпенко Л. А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике : учеб. пособ. / Л. А. Карпенко. – СПб. : СПбГАФК, 2000. – 40 с.
7. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания / А. В. Канеман. – М. : Логос, 2004. – 246 с.
8. Морозова Л. П. Методика проведения занятий по эстетической гимнастике : учеб.-метод. пособ. / Л. П. Морозова, П. В. Ночевнова. – М. : 2006. – 54 с.
9. Плешкань А. В. Организация и методика проведения централизованной подготовки гимнасток в групповых упражнениях : учеб. пособ. / А. В. Плешкань, М. А. Говорова. – М. : 1999. – 48 с.
10. Протоколи змагань Чемпіонату та Кубків України з естетичної гімнастики.

АНОТАЦІЇ

ТЕХНИКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Кидонь В. В.

Академія митної служби України, м. Дніпропетровськ

В даній статті розглянута техніка виконання основних елементів в естетичній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки. На підставі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури та програмного матеріалу ДЮСШ України з естетичної гімнастики показані основні елементи естетичної гімнастики, розкриті їх специфіка та ключові моменти.

Ключові слова: естетична гімнастика, техніка виконання, елементи естетичної гімнастики, рухові дії.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ В ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Кидонь В. В.

Академия таможенной службы Украины, г. Днепропетровск

В данной статье рассмотрена техника выполнения основных элементов в эстетической гимнастике на этапе специализированной базовой подготовки. На основании анализа и обобщения научно-методической литературы и программного материала ДЮСШ Украины по эстетической гимнастике показаны основные элементы эстетической гимнастики, раскрыта их специфика и ключевые моменты.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, техника выполнения, элементы эстетической гимнастики, двигательные действия.

THE TECHNIQUE OF THE BASIC ELEMENTS IN AESTHETIC GYMNASTICS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING

Kidon V.

This article describes a technique of the basic elements in aesthetic gymnastics at the stage of specialized basic training. Based on the analysis and synthesis of scientific and methodical literature and program material Youth of Ukraine on aesthetic gymnastics the main elements are showed of aesthetic gymnastics, their specificity and key points are revealed.

Keywords: the aesthetic gymnastics, technique, basic elements of aesthetic gymnastics, physical actions.