

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2664-2069.2021.1

Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики:

матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 12-13 травня, 2021 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 168 с.

Містить матеріали щодо застосування сучасних здоров'язберезувальних технологій, інноваційних практик у спорті та фізичному вихованні. Розглянуті філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, питання фізичного виховання різних груп населення, сучасних фітнес технологій, фізичної терапії та ерготерапії.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Голова організаційного комітету: Лопатенко Г.О.

Організаційний комітет: Білецька В.В., Буйницька О.П., Даниленко А.М., Патук Т.М., Пилипченко Н.М., Савченко В.М., Ярмолюк О.В., Ясько Л.В.

Редакційна комісія: Латишев М.В., Сушко Р.О., Ярмолюк О.В.

Затверджено Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 5 від 25 травня 2021 року).

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



© Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021

UDK: 796+61]:378(082)

DOI: [10.28925/2664-2069.2021.1](https://doi.org/10.28925/2664-2069.2021.1)

Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices.

Book of Abstracts of the 3rd International scientific and practical online conference. 12-13 May, 2021, Kyiv / Borys Grinchenko Kyiv University; edited by O. Yarmoliuk. – Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2021. – 168 p.

Modern health care technologies, innovative practices in sports and physical education are covered in the Book of Abstracts. Philosophical, organizational and socio-economic aspects of the development of physical culture and sports, medical-biological, physiological and psychological principles of the athletes' training, issues of physical education of different groups, present-day fitness technologies, physical therapy and ergotherapy are considered here.

The abstracts are open for free access under the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license, which allows to freely distribute the published materials with mandatory reference to the author(s) of the original work and publication of the work in this edition.

Head of Organizing Committee: Lopatenko G.O.

Organizing Committee: Biletska V.V., Buinytska O.P., Danylenko A.M., Patuk T.M., Pylypchenko N.M., Savchenko V.M., Yarmoliuk O.V., Yasko L.V.

Editorial Commission: Latyshev M.V., Sushko R.O., Yarmoliuk O.V.

The Abstracts are recommended for publication by the Academic Council of Faculty of Health, Physical Education and Sport at Borys Grinchenko Kyiv University (protocol No 5 of May 25, 2021).

Web-site: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



© Borys Grinchenko Kyiv University, 2021



Виноградова Олена. СИСТЕМНА ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ І ПОЗАТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЕСЛЯРІВ	86
Кожанова Ольга, Александрова Ольга, Петрова Наталія. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК ВПРАВАМИ ЗІ СТІЧКОЮ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	90
Коханська Софія. АНАЛІЗ ДУМКИ ФАХІВЦІВ ЩОДО ВПЛИВУ ЗМІН МІЖНАРОДНИХ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ НА СИСТЕМУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАТУТИСТІВ	95
Секція 3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, РЕКРЕАЦІЯ, ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ТА ЕРГОТЕРАПІЯ / Section 3. PHYSICAL EDUCATION, RECREATION, PHYSICAL THERAPY AND ERGOTHERAPY	
Talaghir Laurentiu-Gabriel, Olaru Bogdan, Iconomescu Teodora Mihaela. PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL DURING THE COVID19 PANDEMIC — CASE OF ROMANIA	97
Erkan Mert, Türkmen Ecem, Munusturlar Süleyman, Kesen Tolga Berkay. EXAMINING THE IMPACTS OF RECREATIONAL PARTICIPATION IN TERMS OF HEALTHY LIFE PERCEPTION AND DIFFERENT VARIABLES	97
Рахманов Вагіф, Рахманов Васіф. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ХВОРИХ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ (А), РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ (РСА) І ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ	99
Білецька Вікторія, Семененко Вячеслав, Завальнюк Вікторія. ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	103
Іващенко Сергій. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЇХ САМОПОЧУТТЯ В ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ	105
Ляшенко Валентина, Гнutowa Наталія, Корж Євген. ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ І ЙОГО ВПЛИВ НА ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	108
Пітенко Сергій, Кожанова Ольга. ЗНАЧИМІСТЬ КОРПОРАТИВНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД ОФІСНИХ СПІВРОБІТНИКІВ.	110
Ясько Лілія, Буряк Ольга. ХАРАКТЕРИСТИКА ПОКАЗНИКІВ ВЛАСТИВОСТЕЙ УВАГИ ТА КОРОТКОЧАСНОЇ ЗОРОВОЇ ПАМ'ЯТІ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З УРАХУВАННЯМ ЇХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	113
Лахтадир Олена, Євдокимова Лілія, Чорній Ілона. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	115
Тьорло Олена, Котов Сергій, Домінюк Михайло. АНАЛІЗ НОРМАТИВІВ З ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КАНДИДАТІВ НА НАВЧАННЯ ДО ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ	118



- физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия. Москва, 2009. 45 с.
6. Bangsbo J. Performance in sports – With specific emphasis on the effect of intensified training. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2015;25(S4):88-99. DOI:10.1111/sms.12605.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК ВПРАВАМИ ЗІ СТІЧКОЮ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Ольга КОЖАНОВА, Ольга АЛЕКСАНДРОВА, Наталія ПЕТРОВА

Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)

Вступ. Художня гімнастика — це складно-координаційний вид спорту, одна із найбільш видовищних та витончених спортивних дисциплін. Основним компонентом технічної підготовки гімнасток є вправи з предметами. До найбільш видовищних композицій в художній гімнастиці відносять вправи зі стрічкою.

Поряд зі значущістю різних видів підготовки спеціально-рухова підготовка займає одне з головних місць. Закономірність ускладнення змагальних вправ призводить до необхідності пошуку найбільш раціональної, науково-обґрунтованої методики навчання техніці вправ з предметами [2].

Найбільш яскравою відмінністю і провідним компонентом технічної підготовки художньої гімнастики є вправи з предметами, процес вдосконалення вправ з якими досить складний, тривалий і вимагає раціонального методичного підходу, а також знання техніки рухів і закономірностей її становлення, використання передових форм навчання тощо. Вправи з предметами сприяють поліпшенню тактильно-моторної чутливості, функціональному вдосконаленню рухового, зорового і слухового аналізаторів [4].

Доведено, що недостатній рівень виконання порівняно простих, але базових, численних в кількісному плані дій з предметами, є однією з причин багатьох технічних помилок, що допускаються гімнастками на змаганнях. Разом з тим елементи настільки ускладнилися і постійно розвиваються, що без застосування спеціальних прийомів навчання їх виконання просто неможливо досягти бажаного результату в сучасних умовах розвитку цього виду спорту [1, 2, 5].

Спортивна техніка – це не якийсь еталонний план необхідних дій або елементів, а постійний рух до більш досконалого, нового, оригінального виконання. Робота над якістю виконання елементів і деталей техніки повинна передувати тій, яка спрямована на вдосконалення комбінацій в цілому [3].

У зв'язку з цим очевидно, що вдосконалення спеціальної рухової підготовки гімнасток зі стрічкою на етапі спеціалізованої базової підготовки багато в чому б сприяло вирішенню завдання підвищення результативності змагальної діяльності спортсменок в художній гімнастиці, яка в теперішній час являє особливу актуальність.

Мета дослідження – виявлення теоретико-методичних засад удосконалення методики навчання техніки вправ зі стрічкою зі спортсменками в художній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки за даними науково-методичної та спеціальної літератури.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що у класифікаційній програмі майстрів спорту з художньої гімнастики чотири вправи з предметами, один - без предмета. Починаючи з II юнацького розряду і включаючи розряд майстра спорту, 83% всіх вправ складають композиції з предметами [5].

Вправи з предметами – це цінний засіб для розвитку витривалості, спритності, швидкості,



смівості і наполегливості. Кидки, ловлі, перекати, обертання і інші вправи з предметами, пов'язані з умінням розподіляти рухи в просторі і в часі і поєднувати їх з рухами тіла, вимагають різнобічної координації і тонких м'язових відчуттів від спортсменок [1, 2]. При технічній підготовці на етапі спеціалізованої базової підготовки гімнасток необхідно враховувати вікову періодизацію, анатоμο-фізіологічні та індивідуальні особливості спортсменок. Для навчання вправ з предметами важливо підготувати руховий апарат спортсменок і розвинути координаційні здібності гімнастки, щоб забезпечити значний запас міцності при виконанні композицій і створити нові оригінальні варіанти рухів.

Доведено, що недостатній рівень виконання порівняно простих, але базових, численних в кількісному плані дій з предметами, є однією з причин багатьох технічних помилок, що допускаються гімнастками на змаганнях. В правилах змагань з художньої гімнастики зазначено, що при виконанні вправи з предметами найгрубішою і караною помилкою є падіння предмета [5].

Програма гімнасток в індивідуальних вправах зазвичай складається з 4 вправ з використанням 4 з 5 програм (скакалка, обруч, м'яч, булави, стрічка). Тривалість кожної вправи від 1'15 "до 1'30". Найбільш яскравою відмінністю художньої гімнастики є вправи з предметами. Вони складають основний зміст технічної підготовки гімнасток. Серед основних технічних груп в роботі зі стрічкою виділяють: прохід через малюнок або над малюнком стрічки, спіралі, змійки та «ешапе». Стрічка вважається одним з найскладніших предметів з точки зору оволодіння високим рівнем технічної майстерності у гімнасток. Саме цей предмет починають опановувати гімнастки найчастіше останнім серед всіх предметів. Недостатній рівень техніки роботи зі стрічкою буде лімітуючим фактором при досягненні високого спортивного результату [3, 4].

Вправи з предметами рекомендується вводити в основну частину уроку, причому розучування нових вправ, що вимагають тонкої координації, має передувати вже вивченим, що виконуються інтенсивно. Велику роль відіграє підбір музичного супроводу і вміле його використання в уроці [4]. Після освоєння основної форми, рухи вивчаються, закріплюються і удосконалюються шляхом зміни їх умов виконання (табл. 1).

Таблиця 1

Основні способи закріплення і вдосконалення виконання вправ зі стрічкою в художній гімнастиці після освоєння основної форми окремого руху

№	Спосіб виконання	Варіації виконання	Метод виконання
1	Зменшення і збільшення імпульсу сили	Варіювання амплітуди та висоти кидків	Повторний
2	Додаткові рухи тулубом при махах, кидках, ловлі	Збільшення амплітуди згинання, розгинання, повороту і т.д	Повторний
3	Перенесення ваги тіла з ноги на ногу або кругові рухи	При махах, перекатах, вісімках	Повторний або ігровий
4	Відповідні або посилені рухи тулуба, що супроводжують рух предмета	При перекатах палички стрічки	Повторний або ігровий
5	Ускладнені положення рук	В момент ловлі рука за спиною, під ногою, руки в схресному положенні	Повторний або ігровий



Техніка вправ зі стрічкою передбачає послідовну передачу руху від початку її до кінця в процесі руху палицею. Стрічка повинна рухатися безперервно, що досягається нашаруванням одного елемента на інший. Необхідної цілісності виконання вправи можна домогтися за рахунок узгодженості рухів рук зі стрічкою (махів, кіл, змійок, вісімок, кидків) і основних рухів тулубом (стрибків, поворотів, рівноваг, нахилів, напівакробатичних елементів і танцювальних кроків) з урахуванням фундаментальної та нефундаментальної технічних груп роботи зі стрічкою (табл. 2).

Таблиця 2

Структурні фундаментальні групи роботи зі стрічкою за сучасними правилами змагань художньої гімнастики [5]

Фундаментальна технічна група предмета	Нефундаментальна технічна група предмета
Прохід через малюнок або над малюнком стрічки	Обертальний рух палички стрічки навколо кисті. Закручування (розкручування) стрічки.
Спіралі (4 -5 кіл), щільних та однакових за висотою, що виконуються в повітрі або по підлозі	Рухи стрічки навколо частини тіла, яке створюється, коли паличка стрічки утримується різними частинами тіла (кисть, шия, коліно, лікоть) під час рухів тіла або труднощів тіла з обертанням (не під час «турляну»)
Змійки (4 -5 хвиль), щільних та однакових за висотою, що виконуються в повітрі або по підлозі	Переكات палички стрічки по частині тіла
«Ешапе»: обертання палички під час польоту, мала або середня висота	«Бумеранг»: кидок стрічки по повітрю або на підлозі, з утриманням кінця стрічки і ловіння

Виконувати фундаментальні та нефундаментальні технічні групи предмета треба так, щоб стрічка безперервно перебувала в русі. До дрібних помилок відносяться:

- хвилястість стрічки і уривчастість руху при виконанні махів і кіл;
- неоднакові по висоті зигзаги стрічки при виконанні махів і кіл;
- неоднакові по висоті зигзаги стрічки при виконанні змійок і випрямлений кінець її;
- виконання змійки не кистю, а всією рукою; при виконанні спіралей кільця не однакового розміру, кінець стрічки не бере участі в русі, спіраль виконується за допомогою плеча;
- при виконанні вісімок обидві її частини неоднакові за величиною.

Значними помилками вважаються: падіння частини стрічки на підлогу при зміні напрямку її руху; заплутування стрічкою тіла з втратою темпу до 4 рахунків; зав'язування вузла або петлі; втрата стрічки з падінням палички на підлогу до 4 рахунків; неучасть більшої частини стрічки в русі змійки або спіралі; немає повної вісімки (тільки одна половина). До грубих помилок належать: втрата стрічки з зупинкою руху більше 4 рахунків; тривалий заплутування стрічки навколо тіла, рук або ніг, що несе за собою пропуск елемента.

Методика навчання вправ з предметами широко висвітлена у вітчизняній і зарубіжній літературі, рекомендації наступні [1, 2, 3]:

- не вводити різні предмети в урок раніше, ніж будуть освоєні основні навички рухів без предмета;
- починати навчання зі вправ із м'ячем, потім переходити до вправ зі скакалкою (в практиці зустрічається і зворотний варіант), обручем, булавами та стрічкою.

Пропонується шлях роздільного відпрацювання рухів без предмета і з предметами, а



також їх сполучення на новому рівні. В основу технології побудови уроків з предметами покладені принципи циклічності, варіювання, ускладнених умов, сполучного впливу, випереджаючої труднощі. Сенс пропонованої методики полягає в тому, що програмується вдосконалення базових елементів, опробуються всі варіанти з'єднань, здійснюється розвиток засобів, предметної підготовки, створюється необхідний запас технічної підготовленості та умови, що забезпечують надійність виконання змагальних композицій [3].

При побудові уроків з предметами слід враховувати деякі методичні положення, специфічні для цієї форми занять:

- 1) Необхідність постійного повернення до елементарних дій, якими вважаються базові навички і елементи «школи предмета»: передачі, перехоплення, кола, обертання, кидки.
- 2) Досить перспективною на початкових етапах представляється відпрацювання рухів різної структури з тим предметом, який найбільшою мірою відповідає її специфіці: кидки і відбиви - м'яч; обертання і підскоки – скакалка; пози і кола – булави; перекати, обертання – обруч. Цей підхід дозволяє використовувати кілька предметів в уроці вже на початковому етапі роботи з дітьми.
- 3) При розробці уроку тренер повинен враховувати всі основні структурні групи рухів специфічні для даного предмета, необхідність їх варіювання і багаторазового повторення.
- 4) Після виконання серій рухів контрастних структурних груп в чистому вигляді необхідно переходити до виконання поєднань їх між собою. Оскільки виконати всі можливі поєднання в одному занятті не можна, тренер повинен передбачати перспективу, щоб проходячи по якомусь колу, гімнастки знову і знову поверталися до кожного. Це саме той момент, який забезпечить гнучкість і різнобічність навички.
- 5) Дуже важливим є включення в урок хореографії, або інші різновиди уроку без предмета, робочих поз і дій характерних для елементів з предметами – положення рук, активні переміщення тулуба, нахили і повороти голови, фіксація погляду, робота ніг, що ускладнюється особливими рухами рук тощо. Виконання вправ з предметами в цілому ряді випадків виключає можливість допоміжних махових рухів руками при стрибках, ускладнює координатії, вимагає іншого запасу фізичної підготовки.
- 6) При проведенні уроків тренер повинен особливу увагу приділяти точності рухів рук і переміщень предмета, чіткості динамічної постави, збереженню стійкості, створювати ситуації, що вимагають від гімнасток значних зусиль, для бездоганного виконання навіть елементарних дій.
- 7) Сотні повторень дозволяють зробити найскладніші елементи простими, однак лише за умови чіткого контролю за якістю виконання, інакше можна закріпити помилкові варіанти, нераціональну техніку рухів. Тут потрібна велика увага з боку тренера і постійна зосередженість гімнастки, навички осмисленого самоконтролю.

Уроками з предметами регламентується кількість повторень і при високій інтенсивності є можливість порівнювати успіхи гімнасток в предметній підготовці. Вони привчаються працювати синхронно, узгоджено з музикою. Перевага і у використанні майданчику, оскільки для уроку з предметами підходять і порівняно невеликі приміщення [3]. Залежно від періоду підготовки тривалість уроку варіює від 15 до 45 хвилин. В урок включаються вправи з одним, двома, рідше з великою кількістю предметів. Вправи виконуються синхронно всією групою. Завдання можуть виконуватися індивідуально, а також в парах, трійках, групах та інших побудовах, що дозволяють виконувати перекидання і передачі предметів.

Музичний матеріал повинен бути виразним ритмічно різноманітним, що спонукає до рухів в певному характері. Найкраще підходять для цієї мети магнітофонні записи. Тривалість виконання елементів однієї структури досить велика від 32 до 64 тактів, тобто цілий музичний період. Рухи виконуються в обидві сторони, правою і лівою рукою. Кількість повторень кратне або навіть з переважанням елементів для не домінуючої руки, причому в ряді випадків



доцільно починати вправу з лівої руки. Слід чергувати контрастні структурні групи, наприклад кидки, перекати, передачі, відбиви, за рекомендованою схемою, з подальшим їх варіюванням і нарощуванням труднощі.

Після завершення циклу, що охоплює всі структури рухів, він повторюється знову в дещо зміненому вигляді: інший спосіб кидка, інше в.п., іншою частиною тіла тощо. Основним у другому циклі є акцент на поєднання різноструктурних рухів з опрацюванням усіх можливих варіантів. Завершують урок рухи найбільш наближені за структурою до класифікаційних елементів, з переміщенням по майданчику, з включенням поворотів, рівноваг, стрибків. Проте, при побудові уроків орієнтуватися слід перш за все на техніку самого предмета, якісне виконання деталей, підвищення вимог до точності.

Звичайно, на початкових етапах підготовки урок не може ще мати тієї форми, яка впливає з пропонувананих схем, обмежуючись одним, двома циклами, або скороченням кількості структурних груп. Урок для кваліфікованих гімнасток проводиться більш інтенсивніше. Перша частина менш тривала за часом, але кількість повторень при цьому зберігається за рахунок скорочення пауз і збільшення темпу відпрацювання спеціальних вправ. Головною перевагою, яка досягаються при проведенні уроків з предметами, є задіяність в роботі всієї групи спортсменок. Вправи виконуються без пауз для відпочинку. Важливим є імпровізаційний характер: задаються тільки структура руху, а також пускова і підсумкова пози, деталі елемента створюються в ході виконання, що в ряді випадків призводить до оригінальних знахідок [1, 2].

Таким чином, доведено, що недостатній рівень виконання порівняно простих, але базових, численних в кількісному плані дій з предметами, стрічкою зокрема, є однією з причин багатьох технічних помилок, що допускаються гімнастками на змаганнях. Разом з тим елементи з предметами настільки ускладнилися і постійно розвиваються, що без застосування спеціальних прийомів навчання їх виконання просто неможливо досягти високих результатів спортсменками в цьому виді спорту при постійному зростанні конкуренції.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що наявні недостатньо відомостей про методику навчання техніці роботи з предметами на етапі спеціалізованої базової підготовки, зі стрічкою зокрема. На даному етапі розвитку художньої гімнастики технічні рухи предметом в композиціях гімнасток грають важливу роль для досягнення високих результатів. Гімнастки виконують маніпуляційні рухи предметом, що вимагає особливої уваги до процесу навчання, при правильному підході який може дати можливість оволодіти технікою маніпуляцій з позитивним перенесенням на інші види рухів предметом складних форм.

Поетапна зміна правил змагань в художній гімнастиці призвела до того, що на даний час складна програма змагань вимагає до себе особливої уваги, особливо техніка роботи з предметами, зі стрічкою зокрема. Це призвело до того, що навіть гімнастки високої кваліфікації допускають технічні помилки в роботі зі стрічкою на змаганнях високого рангу. Разом з тим елементи з предметами, зі стрічкою зокрема, настільки ускладнилися і постійно розвиваються згідно вимог правил змагань, що без застосування оновлених спеціальних методів, прийомів та засобів навчання просто неможливо досягти високих результатів спортсменками в цьому виді спорту при постійному зростанні конкуренції. Подальші наші дослідження будуть стосуватися розробки та оцінки ефективності спеціальної програми вдосконалення технічної підготовленості у володінні стрічкою гімнастками на етапі спеціалізованої базової підготовки в художній гімнастиці.

Література:

1. Адашевский ВМ, Ермаков СС. Индивидуальные биомеханические особенности взаимодействия спортсменок с предметами в художественной гимнастике. *Педагогика, психология и медико-*



биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2014; 6:33-35.

2. Зайцев АА, Рожкова ЛВ. Педагогические и психофизиологические аспекты технической подготовки с предметами в художественной гимнастике. *Вестник Балтийского федерального ун-та им. И. Канта, 2011;11:6-7.*
3. Карпенко ЛА, Румба ОГ. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие. Москва. 2014. 264 с.
4. Радченко Н. Воспитание спортом: Записки тренера по художественной гимнастике: Издательское решение. По лицензии Ridero 2020. 270 с.
5. Художественная гимнастика. Правила. 2017-2020 FIG. 2016. С. 80.

АНАЛІЗ ДУМКИ ФАХІВЦІВ ЩОДО ВПЛИВУ ЗМІН МІЖНАРОДНИХ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ НА СИСТЕМУ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАТУТИСТІВ

Софія КОХАНСЬКА

Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)

Вступ. Система спортивної підготовки спортсменів в стрибках на батуті характеризується чіткою спрямованістю форм, методів та засобів, що застосовуються для досягнення найвищих спортивних результатів. Разом з тим ряд авторів, серед яких D. Nauw , M. Durand, займаються питаннями особливості структури змагальної діяльності батутистів, фізіологічних показників спортивної підготовленості кваліфікованих спортсменів (P. Jensen , S. Scott), особливостями технічної підготовки (M. Yeadon , M. Hiley) та застосуванням снаряду в інших видах гімнастики (J. Qian, Y. Mao). Проте, аналіз сучасної науково методичної літератури та результати опитування фахівців, що займаються підготовкою кваліфікованих спортсменів у стрибках на батуті показав, що існує дефіцит науково обґрунтованих підходів до побудови процесу спеціальної фізичної підготовки батутистів.

Мета дослідження – визначення особливостей системи спортивної підготовки батутистів у зв'язку зі змінами міжнародних правил змагань.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з даної проблематики, ретроспективний аналіз міжнародних правил змагань зі стрибків на батуті, опитування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Ретроспективний аналіз міжнародних правил змагань зі стрибків на батуті свідчить, що основні компоненти змагальної діяльності змінилися в період з 2011 по 2017 рр. Введення нових компонентів оцінювання змагальних вправ, таких як «оцінка часу» та «оцінка горизонтального переміщення по сітці» висунуло нові вимоги до системи підготовки спортсменів в стрибках на батуті.

На думку провідних тренерів, нововведення до міжнародних правил змагань значно підвищили вимоги до рівня спеціальної фізичної працездатності та розвитку рухових якостей батутистів. Проведене анкетне опитування свідчить, що вітчизняні фахівці вважають найважливішими компонентами змагальної діяльності спортсменів в стрибках на батуті оцінку техніки й оцінку часу, далі йдуть складність виконаних вправ й оцінка горизонтального переміщення по сітці. Згідно результатів дослідження, 62,5% всіх тренерів частково погодилися з тим, що існує прямий взаємозв'язок між системою спеціальної фізичної підготовки спортсменів-батутистів 13-16 років оцінкою «часу» змагальних вправ, ще 33,3% повністю підтримують твердження і лише 4,2% частково не погоджуються із ним.