

перекиди стрибком, стійки на лопатках, голові, руках, утримання рівноваги); – лазіння по похилій гімнастичній лаві вгору й униз у різних вихідних положеннях, лазіння однойменними та різнойменними способами, із перехватом обома руками одночасно, лазіння в упорі присівши та упорі лежачи.

Висновки. Аналіз літератури свідчить, що спортивна діяльність при ранній спеціалізації та різкому прирості величини тренувальних і змагальних навантажень служить непосильним тягарем для багатьох дітей, що займаються спортом. Крім того, надмірні навантаження можуть стати причиною предпатологічних і патологічних змін організму. Доцільним є використання здоров'язберігаючих методик. Нами розроблено програму тренувань для груп початкової підготовки з тхеквандо із застосуванням оздоровчих технологій, яка має блочну структуру: блок теоретичних відомостей, блок розвитку фізичних якостей, блок оздоровчий, блок контролю.

Література.

1. Дяченко А.А. Використання засобів фітбол-аеробіки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.52-55
2. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту /А.А Дяченко, В.М.Костюкевич //Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
3. Дяченко А.А. Ефективність технології корекції постави молодших школярів з послабленим зором /А.А Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» / гол. ред. В.М.Костюкевич. – Житомир- Вінниця: ТОВ «Планер». – Випуск 2, 2016. – С. 262-266.
4. Дяченко А.А. Технологія корекції функціональних порушень постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором в процесі адаптивного фізичного виховання /А.А Дяченко // Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації».- Вінниця: ВДПУ. – Випуск 13. – 2012. – С.225-230
5. Бекас О.О. Дзюдо.Фізична підготовка юних спортсменів : навчально-методичний посібник / О.О.Бекас, Ю.Г. Паламарчук. – Вінниця, 2014 – 152 с.
6. Еганов А.В. Управление тренировочным комплексом высококвалифицированных дзюдоистов: монография / А.В. Еганов. – Челябинск: Урал ГАФК, 1998, - 146 с.
7. Мельник В.В.Характеристика змагальної діяльності юніорок-дзюдоїсток різного рівня майстерності / Мельник В.В. //Зб. наукових праць «Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2015.
8. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимп, лит., 2004. - 808 с.

ЯКІСНА ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ

ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Торшина Діана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлено якісну оцінку показників фізичної та технічної підготовленості дівчат, які займаються художньою гімнастикою.

Summary. The article presents the quality evaluation indicators physical and technical preparedness of girls engaged in artistic gymnastics.

Актуальність теми. Технічна підготовка – це процес формування знань, умінь і навичок виконання вправ, властивих виду спорту і вдосконалення їх до максимально можливого рівня. Мета технічної підготовки – сформувати такі знання, вміння та навички, які дозволили б гімнасткам з найбільшою ефективністю продемонструвати свою індивідуальність у поєднанні з різноманітністю, труднощами та оригінальністю вправ у поєднанні з музикою й забезпечити подальше зростання спортивної майстерності [3, 6].

Завданнями технічної підготовки є:

- формування системи спеціальних знань про раціональну техніку вправ, вимог до їх виконання, вивчення правил змагань;
- розвиток широкого кола різноманітних рухових умінь і навичок, властивих представникам художньої гімнастики;
- вдосконалення всіх спортивно-значущих компонентів виконавської майстерності: технічних, фізичних, естетичних та музично виразних;

За даними Карпенко Л.А. [2] у технічній підготовці гімнасток виділяють наступні компоненти:

1. Безпредметна підготовка – формування техніки рухів тіла, її компонентами є специфічна, рівноважна, обертальна, стрибова, акробатична і танцювальна підготовки.

2. Предметна підготовка – формування техніки рухів з предметами, компоненти цього виду підготовки: балансова, обертальна, фігурна, кидкова і перекатні види підготовки. Вправи виконуються з 5 різними за формою, фактурою, розмірам предметами: скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою, які припускають наступні групи рухів: утримання і баланс, обертальні та фігурні рухи, кидкові рухи й перекати.

3. Хореографічна підготовка включає навчання елементам 4 танцювальних систем: класичної, історично-побутової, народно-характерної та сучасної. Хореографічна підготовка збагачує руховий досвід гімнасток, сприяє різноманітності їх діяльності та розширенню засобів виразності в змагальних програмах, формує правильне розуміння краси поз, ліній, положень і рухів тіла, розвиває культуру рухів, а також виховує музичність, ритмічність, емоційність і виразність [8].

4. Музично-рухова підготовка – формування умінь розуміти музику і виконувати рухи відповідно з її характером, темпом, ритмом, динамікою. Цей

вид підготовки передбачає: знайомство з елементами музичної грамоти; формування вміння слухати і розуміти музику, розрізняти засоби музичної виразності; розвиток уміння погоджувати рухи з музикою [1, 7].

Мета роботи – здійснити якісну оцінку показників фізичної та технічної підготовленості дівчат, які займаються художньою гімнастикою.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети роботи були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

В роботі використовувались такі тести для визначення загальної фізичної підготовленості [5]: згинання, розгинання рук в упорі лежачи, стрибок вгору з місця, одночасне піднімання рук та ніг з положення лежачи, нахил вперед з положення стоячи на лаві, викрут гімнастичної палиці; спеціальної фізичної підготовленості: «міст», рівновага «арабеск»; технічної підготовленості: подвійні стрибки через скакалку, стрибки через скакалку за 10 сек.

Наші дослідження були організовані та проведені на базі спортивного клубу з художньої гімнастики «Прем'єра» м.Вінниці восени 2016 року. В дослідженнях брали участь 30 юних гімнасток 2006-2008 років народження. Відповідно до нормативів ЄСК України 15 осіб I-го розряду та 15 II-го.

Якісна оцінка результатів здійснювалася за розробленою нами системою шкал методом сігмальних відхилень за методикою Круцевич Т.Ю. [4].

Результати дослідження. Розподіливши результати загальної фізичної підготовленості у відсотковому співвідношенні, встановлено, що у тесті згинання-розгинання рук в упорі лежачи 26,7% дівчат мають рівень нижче середнього, 20% середній, 30% вище середнього та 23,7% дівчат мають високий рівень розвитку сили.

Стрибок вгору з місця: 10% нижче середнього, 43,3% середній результат, 40% вище середнього, а високий рівень розвитку швидко-силових здібностей мають 6,7% дівчат. При проведенні тесту одночасне піднімання рук та ніг з положення лежачи переважає середній рівень – 43,3% і вище середнього 40%. Всього 6,7% дівчат мають високий рівень розвитку м'язів черевного пресу.

При визначенні показників гнучкості за допомогою тесту нахил вперед стоячи на лаві та викрут гімнастичної палиці ми отримали наступні дані: нахил – переважає середній та високий рівень по 30% відповідно і 10% вище середнього. У викруті гімнастичної палиці 36,7% дівчат мають середній рівень. Низький та нижче середнього мають 20% та 23,3% дівчат. У 13,3% дівчат встановлено високий рівень розвитку рухливості в плечових суглобах.

При розподілі показників спеціальної фізичної підготовленості встановлено такі значення. У тесті «міст»: 30% дівчат мають низький рівень, 6,7% нижче середнього, 23,3% середній показник та переважає високий рівень 40%. Показники рівноваги «арабеск», яка визначає координаційні здібності у спортсменок склали по 13,3% нижче середнього та високий рівень, переважає середній рівень 56,7%, 16,7% вище середнього.

Під час визначення показників технічної підготовленості, а саме робота зі

скалкою, серед дівчат встановлено наступні показники по 33,3% показали нижче середнього та середній рівні, всього 3,3% вище середнього, 30% високий рівень.

Висновки. Таким чином, в показниках фізичної підготовленості дівчат, які займаються художньою гімнастикою переважає середній та вище середнього рівні розвитку, а в показниках технічної підготовленості – нижче середнього та середній рівні розвитку.

Література.

1. Дяченко А.А. Використання музичного супроводу в процесі адаптивного фізичного виховання /А.А Дяченко // 36. Наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – С.91-95.
2. Карпенко Л.А., Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой/ Л.А. Карпенко. – Ленинград: ГДИФОК, 1989. – 64 с.
3. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник / Л.Карпенко. – М.: ФиС, 2003. – 174 с.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
5. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Ж.А. Білокопитова,Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Безсонова. - К.:РНМК, ФГУ, 1999. - С. 26-33.
6. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Оцінка ритмічної підготовленості студентів факультету фізичного виховання і спорту / Т.М. Чернишенко, В. М. Кізім // Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. Научн. Конф., 26-27 января 2017г., Переяслав-Хмельницкий. Сб.научных трудов – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 1(21), ч.2 -172 с. С.157-162.
7. Словник визначень основних музичних. Танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. – Вінниця, 2015. – 67 с.
8. Чернишенко Т.М. Вплив засобів хореографії на фізичну підготовленість молодших школярів / Т.М. Чернишенко, В. М. Кізім, М. Репетацька // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. – С. 44-45.

ДІЯЛЬНІСТЬ ПАРАЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ УКРАЇНИ З ПЛАВАННЯ

Цуркан Богдан

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті визначено деякі напрямки діяльності паролімпійського комітету України в галузі спортивного плавання. Встановлено, що за статтею 30 «Конвенції про права інвалідів» люди з обмеженими можливостями мають право нарівні з іншими брати участь в спортивних заходах. В нашій державі функціонує Національний комітет спорту інвалідів