



Тетяна Кравчук, к.п.н., доцент,
Анастасія Ленкова, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Вступ. Вправи з м'ячем є одним з найяскравіших видів багатоборства в художній гімнастиці. Більшість тренерів з художньої гімнастики починають навчання вправам з предметами саме з м'яча, бо кожній дитині він знайомий з раннього дитинства. Але, не дивлячись на це, не завжди вправи з м'ячем даються дітям легко. Найбільш ґрунтовно проблема удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем була розглянута в дисертації Н. Андреевої (2015). Авторка пропонувала розробляти програми навчання техніці кидків і ловіння м'яча на основі глибокого біомеханічного аналізу показників кінематичної структури вузлових елементів. Але, у зв'язку з постійно зростаючими вимогами до техніки виконання вправ з предметами, пошук нових та удосконалення традиційних засобів предметної підготовки спортсменок залишається актуальним.

Мета дослідження. Обґрунтувати та підібрати засоби, спрямовані на удосконалення процесу навчання техніки вправ з м'ячем в художній гімнастиці.

Методи дослідження: аналіз наукової і спеціально-методичної літератури; аналіз правил та відео матеріалів змагань з художньої гімнастики; узагальнення досвіду фахівців з цього виду спорту і власного практичного досвіду; анкетування тренерів і гімнасток; педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті дослідження нами було виявлено найбільш використовувані засоби навчання техніки вправ з м'ячем. Так, опитування тренерів з художньої гімнастики (всього було опитано 25 тренерів з досвідом роботи від 5 до 20 років) показало, що 75 відсотки тренерів при навчанні техніки вправ з м'ячем перевагу надають використанню підвідних вправ та цільових вправ зі стандартними м'ячами. Серед методів, найбільш поширеними (використовують всі опитані тренери) є навчання окремим фазам вправи (розчленований метод), навчання вправі в цілому та метод підвідних вправ. Щодо інших засобів, таких як м'ячі нестандартного розміру, ваги чи фактури, обтяжувачі, амортизатори, тощо, то їх використовує всього 25 відсотків опитаних тренерів і то в групах початкової підготовки.

Переважає більшість тренерів навчання техніки вправ з м'ячем проводить в основній частині заняття у вигляді спеціальних завдань на засвоєння окремих фаз рухів та вправ з м'ячем в цілому. Удосконалення техніки виконання вправ здійснюється шляхом поступового ускладнення умов виконання та поєднанням їх з додатковими рухами тіла. Серед них: прості рухи різними частинами тіла (супроводжуючі рухи, хвилі, змахи та махи, а також елементи різних груп складностей: рівноваги, повороти, стрибки, а також різноманітні акробатичні вправи [3].

Підбираючи засоби для удосконалення процесу навчання вправам з м'ячем ми керувалися наступними положеннями: 1) використання м'ячів різної величини, ваги й фактури може і має використовуватися на всіх етапах підготовки гімнасток з метою покращення «відчуття предмета»; 2) засоби, спрямовані на навчання та удосконалення техніки виконання рухових дій з м'ячем мають використовуватися також у підготовчій частині у вигляді розминок з м'ячем, при чому це можуть бути як звичайні гімнастичні, так і хореографічні, партерні або танцювально-гімнастичні розминки; 3) для удосконалення вже засвоєних окремих рухових дій або вправ з м'ячем широко використовувати рухливі ігри та змагальний метод. Тож, поряд з вправами зі стандартним м'ячем, спрямованими на засвоєння техніки роботи з цим предметом ми пропонуємо додаткові засоби, представлені в таблиці.

Висновки. У результаті дослідження виявлено, що тренери з художньої гімнастики як правило використовують стандартні засоби й методи навчання вправам з м'ячем. Удосконаленню цього процесу може сприяти застосування в навчально-тренувальному процесі додаткових засобів, таких як вправи з малими м'ячами, невеликими фідболами, динамічними медболами та ігрові вправи.



Таблиця 1.

Додаткові засоби удосконалення техніки виконання вправ з м'ячем.

№	Засоби розвитку координаційних здібностей	Рекомендації щодо використання
1.	Вправи з малими м'ячами. (різновиди ходьби й бігу, танцювальні кроки та загальнорозвиваючі вправи з різними маніпуляціями малим м'ячем: утриманнями, викрутками, колами й вісітками, відбивами, кидками й ловіннями та перекатами.	Використовуються для розминки, а також покращення відчуття предмету.
2.	Вправи з фітболами (діаметром 45 см) - Вправи партерної гімнастично-хореографічної розминки з використанням фітболів	Виконуються в підготовчій або заключній частині заняття.
3.	Вправ з динамічними медболами діаметр 16см вага 1 кг (загальнорозвиваючі вправи та вправи спрямовані на спеціальну фізичне підготовку)	Можуть використовуватися як в підготовчій так і заключній частині.
4.	Ігри з м'ячами: рухливі та музичні ігри з використанням м'ячів, рухливі ігри з елементами спортивних.	Можуть використовуватися як в підготовчій так і заключній частині.

Список використаної літератури:

1. Андреева 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. Черняков В.В., Желізний М.М. Загальнорозвивальні вправи з м'ячем у школі: навч. посіб. для студ. та вчителів. – Чернігів: ЧНПУ, 2012. – 116 с.
3. Tsopani D., Dallas G., Tasika N., Tinto, A. The effect of different teaching system in learning rhythmic gymnastics apparatus motor skills. *Sci. Gymnastics*. 2012. № 4. pp. 55-62.