

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ ІV МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
24-25 листопада 2020 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Ігнатенко С. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали ІV інтернет-конференції.
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2020

Література

1. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. -2008. -№ 1. - С. 139-145.
2. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. - 2008. - № 2. - С. 83-84.
3. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури /І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання. - 2010. - № 1-2. - Том 1. - С. 605- 610.
4. Раєвський Р. Т. Здоров'я, здоровий спосіб життя студентської молоді / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, І. Д. Смолякова / Науковий вісник. Одеський державний економічний університет. Науки: економіка, політологія, історія. – 2006. -№3(23). – С. 117 – 126.
5. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у в системі фізичного виховання вищого навчального технічного закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.12 – Теорія та методики навчання (фізична культура, основи здоров'я) / І. Д. Смолякова. – К., 2010. – 21 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПЛАСТИЧНОСТІ РУХІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ ЗАСОБАМИ ПАНТОМІМИ.

Маматова З. Р.¹, Теслюк Н. І.², Богатирьова М. В.⁴, Цховребова З. Л.³

ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, Україна.

ОНУ ім. І. І. Мечникова, Україна.

ПОДУ ім. А. А Тібілова, РПО. Республіка Південна Осетія.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна.

Анотація: Для удосконалення тренувань у художній гімнастиці широке застосування сьогодні знаходить пантоміма, та її методичні прийоми. Розвиток пластичності рухів дітей за допомогою методів пантоміми сприяє вихованню творчого ставлення до занять, стимулює пізнавальну активність тих, хто займається, допомагає розвивати навички управління жестами, рухом і мімікою, підвищує емоційний стан, виховує естетичний смак.

Актуальність. В наш час художня гімнастика характеризується постійним зростанням складності змагальних програм, підвищенням виконавчої майстерності у обмежених параметрах часу і все це обумовлене правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики [1].

Спортивна конкуренція у світовій та вітчизняній художній гімнастиці змушує звертати особливу увагу на подальше підвищення ефективності

спортивного тренування та пошук додаткових засобів для більш ефективного оволодіння руховими вміннями і навичками юними спортсменками [3].

На думку багатьох авторів [3, 4, 5] на етапі попередньої базової підготовки, слід достатньо уваги приділяти різносторонній фізичній підготовці, використовуючи здатність дітей опановувати складні у технічному відношенні рухи. Необхідно значну частину тренувального часу приділяти розвитку раціональної техніки з використанням комплексу спеціальних і підготовчих вправ у часі.

Кряж В. Н. відзначає, що однією з важливих якісних сторін рухової діяльності, що відображають рівень фізичної підготовленості, є пластичність рухів, цілеспрямоване формування якої дозволяє вирішувати завдання з фізичного, естетичного, інтелектуального розвитку [5].

Для удосконалення тренувань у художній гімнастиці широке застосування сьогодні знаходить пантоміма, та її методичні прийоми. Пантоміма – вид сценічного мистецтва, в якому художній образ створюється за допомогою міміки, жестів, пластики тіла, тощо [7]. Також пантоміма це виразний жест руки, рух людського тіла, що служить засобом передавання думки, спілкування між людьми [2]. Методика навчання цьому мистецтву особливо у художній гімнастиці, знаходиться в процесі становлення і вимагає постійного удосконалення.

Для дітей-спортсменів застосування вправ із пантоміми особливо корисно, оскільки сприяє розвитку творчої уяви, навчає умінню використовувати набуті знання у реальному житті, і допомагає розвивати навички управління жестами, рухом і мімікою, коректно висловлювати свої емоції і почуття.

Метою роботи є створення умов для творчої самореалізації дітей засобами пантоміми, а саме вивчення та застосування пластичної вправи «Хвиля».

Для досягнення зазначеної мети передбачається виконання таких **завдань**: розвиток психічних процесів (уваги, фантазії, спостережливості, ритмічності), акторської майстерності; загальнофізичне удосконалення тіла; розвиток пластичності його руху та дії; засвоєння специфічної техніки пантоміми.

На думку Кисилевської С. М. та Войтенко О. А., «пластичність виявляється в різних видах і формах рухів, що обумовлено необхідністю диференціювання її структурних елементів. Аналіз змісту гімнастики дозволив виявити такі різновиди і прояви:

- пластичність рухів тіла;
- пластичність рухів верхніх кінцівок;
- пластичність рухів п'ястей;
- пластичність рухів нижніх кінцівок;
- передача характеру рухів у позі (емоційна міміка, змістовий жест).

Кожен з цих різновидів пластичності рухів, характерних для ритмічної та художньої гімнастики, розвивається і вдосконалюється специфічними засобами, методами, прийомами навчання і тренування» [4].

Пластичність рухів є вродженою якістю, обумовленою характером протікання нервових процесів, їх рухливістю і діяльністю і в різному ступені властива всім людям і особливо дітям.

Для художньої гімнастики специфічними вправами є хвилеподібні рухи. Товт В. А., вказує, що «такі рухи найбільш виразно відображають рухи спортсменів у цьому виді спорту. До цієї групи рухів відносяться складні цілісні рухи тулуба, які складаються з послідовного згинання в одних суглобах і згинання в інших. Хвиля рукою – хвилеподібний рух рукою або руками» [6].

«Хвиля» – назва вправи, якою відпрацьовується проходження імпульсу. Саме вона є основою пластичності руху. Для освоєння цієї техніки необхідний високий рівень уваги до самого процесу дії. У біомеханіці фізичний рух і психофізична дія розглядаються як результат виникнення і проходження імпульсів, які мають властивість до зміни напрямків – «прямий» (бажання людини) і «зворотній» (протидія середовища бажанню людини).

У пластиці руху або техніці пантоміми вправа «Хвиля» є візуальним відтворенням поширення імпульсу, який має напрямок, силу, амплітуду, швидкість, малюнок, тощо. У класі пластики руху розроблена визначна кількість різноманітних вправ на оволодіння виразним виконанням хвилі. Вони зібрані у технічний блок «Хвилі» послідовно, з наростанням складності виконання.

Хвиля пряма в тілі – від ніг до голови, хвиля зворотня в тілі – від голови до ніг, бокові хвилі в тілі, що відстають або випереджають. Пряма (від плеча до кінчиків пальців) та зворотня (від кінчиків пальців до плеча), хвилі в руках. Все це є виникнення імпульсу – розвиток – згасання імпульсу. Засвоєння визначної кількості хвиль у зафіксованій послідовності як основного опорного комплексу хвиль для наступного ускладнення та використання в технічних завданнях.

Найбільшу трудність при виконанні «хвилі» тілом представляє контроль за здійсненням синхронного протиспрямованого руху п'ятами вниз і поступального залучення в рух тіла - вгору. Ті, що навчаються, як правило, намагаються форсувати дію і як можна швидше досягти кінцевого пункту розгортання руху, що призводить до порушення послідовності виконання «хвилі». Помітні труднощі викликає включення в роботу окремих частин тіла і, перш за все, області тазу і грудного відділу. Нездатність тривалої концентрації уваги на тілесних відчуттях в різних точках тіла, нерозвиненість психомоторики в цілому роблять освоєння техніки непростою справою. «Хвиля» краще виходить у спортсменів, що мають витончено-розвинені м'язові структури і володіють більшою свободою в тілесному самовираженні.

Вищою майстерністю у виконанні «хвильової» техніки вважається досягнення такого рівня дії, коли людина може «пускати хвилі» спиною; тобто імпульс спрямований не вентральнo-краніальної - вперед, а дорсально-краніальної – назад. Наприклад, рух починається з імпульсу від гомілкового суглоба назад і «прокочується» в дорсальній площині точно так же, як в вентральній [7].

Переважною формою проведення занять є практичне заняття з викладачем, тренером, але для творчого осмислення ідей і методики вправи спортсмени заохочуються до активної самостійної роботи. Критерієм оцінки ефективності роботи є не стільки обсяг матеріалу, що залишився у пам'яті, скільки вміння його аналізувати, узагальнювати, активно використовувати у поза-навчальній ситуації, самостійній роботі.

Для успішного виконання завдань по заданій проблемі потрібно дотримуватись деяких правил. Бажано будувати урок за таким принципом: коротка вправа на концентрацію, вивчення нових пластичних вправ, перехід до технічних вправ, створення комбінацій замальовок, етюдів, перегляд домашніх завдань.

Вільне виконання вправ «Хвиля» говорить про те, що спортсмен оволодів основами виразного руху. Оволодіння виразним виконанням хвилі, відпрацювання проходження імпульсу дає можливість в майбутньому працювати над виразною дією – основою сучасної пантоміми.

Таким чином, удосконалення пластичності рухів дітей за допомогою методів пантоміми сприяє вихованню творчого ставлення до занять, стимулює пізнавальну активність тих, хто займається, підвищує емоційний стан, виховує естетичний смак. Розвиток пластичності рухів, а саме вправи «Хвиля», відповідно до її різновидів та проявів сприяє тіснішому зближенню фізичної культури і мистецтва, надає практичну допомогу у самовдосконаленні особистості.

Література

1. Белокопытова Ж. А. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике/Ж.А. Белокопытова, А.М. Дячук // Физическое воспитание студентов.-2010.-№2.-С.24-28.
2. Заович М. М. Українська та зарубіжна культура: Навч. посібн./ Заович М. М. – К. : Т-во “Знання”, -2000.
3. Карпенко Л. Художественная гимнастика/ Л. Карпенко: учебник. Москва, 2003.
4. Киселевська С. М. Вдосконалення пластичності рухів на заняттях з ритмічної гімнастики: методичні вказівки для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки /уклад.: С. М. Киселевська, О. А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2016 . – 32 с.
5. Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика./ Кряж В.Н. – Минск: Полымя, 1987. – 175 с.
6. Товт В. А. Гімнастика у фізичній реабілітації (основи методики викладання)/ В. А.Товт, М. І. Товт-Коршинська, О. П. Пишка. Навчальний посібник. Ужгород, «УжНУ», 2004. – 104 с.
7. Ужвенко Н. Я. Пантоміма у питаннях та відповідях./ Ужвенко Н. Я., Скрябина Н. С. / Київ, - 2013.