

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТУ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів та молодих учених**

м. Миколаїв, 28–29 жовтня 2021 року

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент,
завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції.

*За зміст матеріалів і достовірність наведених даних
несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.*

Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини :
А 43 матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів
та молодих учених, 28–29 жовтня 2021 року. – Миколаїв: НУК імені адмірала
Макарова, 2021. – 318 с.

ISBN 978-966-321-436-8

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції:
"Олімпійський рух, олімпійська освіта: історія проблеми, можливості";
"Олімпійський та професійний спорт: проблеми та перспективи розвитку";
"Фізичний стан, контроль фізичної підготовки та успішності фізичного
виховання"; "Адаптивна фізична культура і спорт"; "Розвиток Wellness-індустрії
в Україні та світі". Матеріали конференції становлять науковий інтерес для
науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових
співробітників.

КЛАСИФІКАЦІЯ І ОСОБЛИВОСТІ РУХІВ ТА ЕЛЕМЕНТІВ У ЧЕРЛІДІНГУ

Дудка М. Л., Слободян Л. В.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв

Вступ. Черлідінг – це вид спорту, який органічно поєднує у собі елементи шоу і видовищні складні елементи. Свій початок він бере з традиційної гімнастики, акробатики, хореографії, балету, спортивних танців, пантоміми та елементів мюзиклу. Серед великої кількості різноманітних гімнастичних і танцювальних елементів черлідінг вирізняється специфічним змістом змагальних програм.

«Чір-данс» – рухи, зв'язки, поєднання і комбінації складної координації, елементи складності різних структурних груп (гнучкість, стрибки, повороти). «Чір-данс» виконується синхронно, де групова робота у швидкому темпі поєднується з багаторазовою зміною ритму, темпу, рівнів і площини виконання, артистизмом і музикальністю. Змагальні програми вирізняються своїми динамічними параметрами, пластичністю та витонченістю виконання, мистецтвом володіння предметом (помпоном).

Мета дослідження – здійснити аналіз процесу постановки елементів танцювальних програм з черлідінгу згідно існуючих вимог.

Методи дослідження. Аналіз науково-дослідницької літератури та інтернет-ресурсів проводився в процесі вивчення стану питання, формування робочої гіпотези, постановки мети, дослідження та обговорення отриманих результатів. Аналізувалися роботи вітчизняних [1, 2, 3, 5] та зарубіжних [4] авторів. Основна увага приділялась вивченню правил змагань та етапів складання змагальних програм.

Результати дослідження та їх обговорення. Для того, щоби скласти змагальну програму, необхідно досконало володіти правилами змагань, мати уяву про історію танцю і музики, знати традиції різних народів, використовувати оригінальне бачення і сприйняття музики, узгоджувати його з часом і сюжетом музичного твору. Слід зазначити, що зміст майбутньої композиції повинен відповідати віку, зовнішньому вигляду, фізичній та технічній підготовленості виконавців.

Розрізняють наступні етапи складання змагальних програм:

1 етап – підготовчий. Його змістом є вивчення регламентуючої документації, вибір і детальне вивчення музики, відбір і складання елементів, поєднань.

2 етап – укладання композиції. Він включає компонування музики, дозволяється використовувати додатково звукові ефекти. На цьому етапі вивчаються окремі фрагменти і частини. Іноді зручно складати окремі фрагменти, а потім з'єднувати їх. Під час укладання необхідно враховувати, що виконавці

виступають на площадці 12х12 м, у зв'язку з цим важливо дотримуватися правильної дистанції. Велике значення у змагальних програмах мають різноманітні шикування і перешикування, використовують як перешикування усіх спортсменів, так і різні варіанти розподілу на підгрупи.

Розрізняють геометричні правильні і складні шикування. Види шикувань визначають характер рухів: статичні, динамічні, синхронні, асинхронні, у взаємодії або без. Усі шикування повинні бути дуже чіткими, зі зрозумілим малюнком, швидкими, логічними, без зайвої метушні. Серед елементів бажані елементи взаємодії, які збагачують композицію, роблять її більш виразною.

Розрізняють два типи взаємодій: за участю помпонів (передачі, перекидання) або без їх використання (контактні або безконтактні). Елементи взаємодії повинні бути у всіх частинах композиції (цілісність команди). Спортсменки можуть виконувати рухи синхронно або асинхронно (потокowo, почергово, контрастне, «хорове виконання» і рухи у взаємодії).

Дуже важливим є фінал програми. Цей етап полягає на поглибленому вивченні та вдосконаленні частин, елементів, фрагментів композиції та цілої вправи. Особливе значення має відпрацювання артистичності виконання. Слід зазначити, що у правилах змагань з черлідінгу відсутні критерії виразності виконання, а також рекомендації з їх оцінки.

Рухи і особливості їх виконання. Рухи були взяті, в основному, з модерну, джазового танцю і академічного балету. Нижче наведені найпоширеніші з них.

Використання пози колапсу – ця поза виконується, як незвичайне положення тіла, коліна трохи зігнуті, тіло розслаблене, хребет пластичний і м'який, голова і торс мають невеликий нахил вперед. У позі немає витягнутості вгору і напруженості. Потрібно відзначити, що головною відмінністю класичного танцю від джаз-модерну є стан хребта. У балеті хребет – це вісь тіла, в джаз-модерн він розслаблений. Головне завдання для новачків – навчитися розслабляти хребет, так як рухи виконуються із залученням різних його частин.

Поліцентр та ізоляція – основний прийом в техніці виконання, йому навчаються на самому початку. Всі ми знаємо, що тіло складається з частин, тому для виконання цих прийомів потрібно навчитися рухати однією частиною тіла незалежно від іншої.

Поліметрія – обов'язковим є розвиток ритмічного сприйняття. Частини тіла не тільки можуть рухатися окремо, але і, дотримуючись різного ритму.

Мультиплікація – прийом, який також пов'язаний з ритмом. Його виконання ґрунтується на розкладі одного руху на складові частини, але якщо відбувається збільшення загальної кількості танцювальних акцентів, то збільшення музичного такту не відбувається.

Координація – здійснюється двома способами: опозиція і паралелізм.

Розширення і стиснення (release and contraction) – стиснення проводиться за рахунок того, що стискаються м'язи, розширення ж відбувається в просторі. Ці два прийоми пов'язані безпосередньо з диханням, стиснення – видих, розширення – вдих.

Рівні – положення виконавця щодо поверхні. Рівні можуть бути різними, наприклад, лежачи, сидячи, стоячи, сидячи навпочіпки, на четвереньках, стоячи на колінах.

Акробатичні рівні – колесо, шпагат, берізка, місток. Для ніг існує дві позиції: виворотна і паралельна.

Висновки. Черлідінг, як масовий вид спорту, в Україні з'явився відносно недавно. Існуюча специфіка організації його тренувального процесу є неустойною і досі викликає суперечки серед фахівців різних напрямів, тому потребує всебічного системного розгляду, а методи та методологія фізичних тренувань – науково-методологічного обґрунтування.

Література

1. Балунова, Е. Н. Методика обучения детей в акробатическом рок-н-ролле: автореф. дис... канд. пед. наук 13.00.04 / Е.Н.Балунова. – С.Пб, 2009. – 20 с.
2. Завадич В. Формування культури рухів у дівчат старших класів (на матеріалі уроків ритмічної гімнастики): Дис... канд. пед. наук: 13.00.01. – Луганськ, 1997. – 195 с.
3. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
4. Морель Ф. Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 111 с.
5. Крикун Ю.Ю. Моделювання параметрів підготовленості кваліфікованих спортсменок у черлідінгу на різних етапах підготовки / Ю.Ю. Крикун // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2010. – № 3. – С. 70–74.

ФІЗИЧНИЙ СТАН, КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА УСПІШНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Зюба Д. С., Ялова В. Є., Семерджян М. Г.

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського,
Миколаїв

Вступ. На сьогодні загальноновизнаним є факт, що здоров'я та благополуччя населення є ключовими факторами економічного та соціального розвитку будь-якої країни. Молодь є запорукою, резервом і рушієм розвитку країн, їх сьогодення та майбутнього. Стан здоров'я сучасної української молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві свідчать, що існує реальна потреба в розвитку культури здорового способу життя різних груп населення нашої країни, в першу чергу – підростаючого покоління.

Мета дослідження. Розглянути способи формування здорового способу життя, види контролю та роль фізичного виховання, які забезпечують