

**MATERIŁY**  
**XIII MIĘDZYNARODOWEJ NAUKOWI-  
PRAKTYCZNEJ KONFERENCJI**

**NAUKA I INOWACJA - 2017**

07 -15 października 2017 roku

**Volume 4**

Przemysł  
Nauka i studia  
2017

Adres wydawcy i redakcji:  
37-700 Przemyśl,  
ul. Łukasieńskiego 7

Materialy XIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji „Nauka i inowacja - 2017», Volume 4 Przemyśl: Nauka i studia -68 s.

Zespół redakcyjny:  
dr hab. Jerzy Ciborowski (redaktor prowadzący),  
mgr inż. Dorota  
Michałowska, mgr inż. Elżbieta Zawadzki,  
Andrzej Smoluk, Mieczysław  
Luty, mgr inż. Andrzej Leśniak,  
Katarzyna Szuszkiewicz.

**Materialy XIII Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji  
„Nauka i inowacja - 2017», 07 -15 października 2017 roku po sekcjach:**

e-mail: [praha@rusnauka.com](mailto:praha@rusnauka.com)

Cena 54,90 zł (w tym VAT 23%)

ISBN 978-966-8736-05-6

© Kolektyw autorów, 2017

© Nauka i studia, 2017

**Добровольський В.Е.**

*Національний технічний університет України «КПІ» ім. І. Сікорського*

## **ВПРАВИ НА КОНІ-МАХИ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

Найбільш важким гімнастичним снарядом часто вважають коня з ручками (кінь-махи). Ця думка помилкова. При правильній організації тренувальних занять, коли на цей вид спортивної гімнастики витрачається не менше часу, ніж на інші снаряди, кінь з ручками стає не страшним. Особливістю роботи на коні з ручками є робота тільки в упорі з обмеженим диханням і на відміну від інших снарядів - обов'язково в обидві сторони. Вправи на коні з ручками складаються з махів, перемахів і кіл однієї або двома ногами, з поворотами і без поворотів.

При розгляді техніки виконання окремих елементів і сполук необхідно виділити два основних характеру руху - махове і кругове.

Характерною особливістю махових рухів є їх маятниковоподібність. У махових рухах таз пересувається переважно в одній вертикальній площині, маючи невелике відхилення внаслідок незначного згинання в упорі спереду.

Характерною особливістю кругових рухів є круговий рух таза, який після перемахів ніг назад в упорі, спереду піднімається, віддаляючись назад від коня, а після перемахів вперед в упорі ззаду просувається вперед. Як перемахи, так і кола можуть виконуватися маховим і круговим рухом, тому техніка виконання елемента в комбінації залежить від характеру наступного після нього іншого елемента.

Наприклад, при виконанні прямих схрещень після кіл двома ногами треба, закінчуючи коло двома ногами, зробити перемах двома назад без сильного піднімання таза назад-вгору, так, щоб після перемаху почався маховий, маятниковоподібний рух уздовж коня. Якщо ж після зворотного схрещення повинен слідувати круг двома, то останній перемах ногою повинен виконуватись таким чином, щоб він сприяв переходу на круговий рух. Тобто перемах виконується одночасно з підніманням і висуненням таза назад.

Найчастішою помилкою, що порушує правильний, рівномірний ритм і темп рухів, є несвоєчасний перехід з одного руху на інший: наприклад, рано почав переходити з махового на круговий, тоді можливий дотик з наступною затримкою руху та застосування сили. При запізнілому переключенні доведеться силою прискорювати подальший рух і т. п.

У вправах на коні не повинно бути зупинок. Внаслідок цієї обов'язкової умови кожен елемент треба розглядати не в статичному положенні, а в русі, в зв'язку з іншим елементом, для виконання якого попередній елемент є вихідним положенням.

Вправи на коні треба виконувати без «провалювання» в плечових суглобах. Це «провалювання» призводить до опускання тазу, що заважає і гальмує рух не тільки в складних вправах, а й під час звичайних перемахів.

В упорі руки потрібно тримати завжди прямими. Переставляти їх треба по найкоротшому шляху, не роблячи зайвих взмахів. Після перемаху слід якомога швидше знову ставити руку в упор, створюючи міцну опору для впевненого утримання рівноваги і сприяючи цим виконання наступного елемента.

У вправах на коні головним є збереження рівноваги, особливо при перенесенні ваги тіла з однієї руки на іншу. Вправи повинні виконуватися плавно, без ривків, в певному ритмі, відповідному характеру виконуваної вправи. Ритм махових рухів може відрізнятися від ритму кругових рухів.

Ноги повинні бути завжди прямими, носки відтягнутими. При виконанні вправ, контролюючи свої рухи, треба завжди стежити за спільною роботою обох ніг. Амплітуди їх рухів можуть бути різними, але не можна допускати, щоб одна нога працювала, а інша була пасивна і висіла вертикально.

При виконанні вправ на коні не повинно бути торкань ногами. У деяких випадках можна допускати торкання коня тільки в упорі спереду, передньою поверхнею стегон, причому ці торкання повинні бути легкими, ковзаючими, без ударів об тіло коня.

Вправи на коні виконуються поперек і поздовжньо.

Кінь ділиться приблизно на три рівні частини. Це дає можливість більш вільно виконувати найскладніші переходи і сприяє виникненню і освоєнню нових складних елементів і сполук.

Кінь має бути встановлений за міжнародними стандартами і мати висоту 105 см від поверхні гімнастичного мату, або 115 см від підлоги.

За новими правилами зі спортивної гімнастики 2017-2020 року на коні-махи чотири структурних групи елементів:

одноножні махи та схрещення;

круги, шпинделі, російські круги, флопи;

проходки звичайними кругами, проходки російськими кругами, проходки з використання противоходу;

зіскок.

Сучасні вправи на коні-махи характеризуються самими різними видами кругів, махів ноги разом та ноги нарізно. Дозволяється виконувати елементи через стойку на руках з поворотами або без поворотів. Всі елементи повинні виконуватись махом та без зупинок. Силкові та статичні елементи не дозволяються.

**FILOZOFIA**

**Турап А.К. МОНОТЕИСТИК ДІНДЕРДЕ КЕЗДЕСЕТІН КЕЙБІР ДІНИ РӨМІЗДЕР**  
 ..... 43

**FIZYCZNA KULTURA I SPORT**

**Fizyczna kultura i sport : problemy, badania, propozycje**

**Волошко Л. Б. КОМПЕТЕНТНІСНА МОДЕЛЬ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ** ..... 50

**Керимбекова Р.А., Алиева С., Жунисбекова Ж.А., Койшибаева Н.И. РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ МОЛОДЁЖИ**..... 53

**Гаврилова Н.М. ОТЖИМАНИЯ - УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.** ..... 56

**Гаврилова Н.М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ФИТНЕСЕ**..... 59

**Гаврилова Н.М. ФІТНЕС - ЯК СУЧАСНИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ.** ..... 62

**Качалов А.Ю. ВИВЧЕННЯ ДИНАМІКИ ПЛАВАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВАТЕРПОЛІСТІВ.** ..... 65

**Добровольський В.Е. ВПРАВИ НА КОНІ-МАХИ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ**  
 ..... 68

**CONTENTS**..... 71

**\*229473\***

**\*229509\***

**\*229529\***

**\*229548\***

**\*228482\***

**\*228336\***

**\*229513\***

**\*229465\***

**\*229425\***

**\*229166\***

**\*229196\***

**\*229333\***

**\*229494\***

**\*229428\***

**\*229523\***

**\*229429\***

**\*229334\***

**\*229467\***