

зсередини під однойменну ногу, підсікання зовні під різнойменну ногу, утримання).

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. На основі отриманих даних планується розробка програми техніко-тактичної підготовки самбістів до 64 кг.

Список використаної літератури.

1. Володченко О. Модельні характеристики сучасної змагальної діяльності кращих спортсменів світу в греко-римській боротьбі. *Єдиноборства*. 2024. №2 (32). С. 4-14.

2. Пирог Ю. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. *Єдиноборства*. 2023. №1 (27). С. 49-66.

3. Середа В. В. Моделювання тренувальної діяльності юних дзюдоїстів. *Фізичне виховання різних груп населення*. 2006. С. 41-46.

4. Скринник Д., Бойченко Н. Моделювання техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів 19-21 років середніх вагових категорій на основі аналізу змагальної діяльності. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. №3. С. 8-16.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ТАНЦІВ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олена ГОРБЕНКО¹, к.пед.н., доцент
Альберт ЛИСЕНКО¹, старший викладач
Кирило ШКУРСЬВ², к.мист.

Харківська державна академія фізичної культури¹

Харків, Україна

Харківська державна академія культури²

Харків, Україна

Анотація. У статті висвітлено вплив занять зі спортивних танців на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки. Шляхом порівняння стану розвитку фізичних якостей спортсменів контрольної та експериментальної груп на початку та після експерименту визначалась ефективність впливу занять зі спортивних танців на розвиток фізичних якостей юних спортсменів.

Ключові слова: юні спортсмени, спортивні танці, фізичні якості.

Вступ. Спортивні танці – це своєрідний синтез танцювального мистецтва і спорту. Завдяки своїй різноманітності вони успішно впливають на опорно-руховий апарат дитини, сприяють укріпленню правильної постави, підтримують координацію та гнучкість, розвивають емоційно-чуттєві та творчі аспекти, сприяють укріпленню здоров'я та відновленню працездатності, а також дозволяють розвивати фізичні здібності. Всебічний розвиток особистості

передбачає гармонійне поєднання розумового, фізичного, морального, естетичного і трудового виховання, єдність свідомості і поведінки [4, 5].

Провідними науковцями в галузі методики спортивної підготовки, як Кашевський О., Осадців Т. доведено, що заняття дітей віком 9-11 років спортивними танцями є одним із шляхів сучасного гуманістичного виховання, який зміцнює зв'язок спорту та мистецтва [3, 5, 6].

Сучасні тенденції у спортивних танцях полягають у постійному ускладненні змагальних композицій, переважно за рахунок збільшення технічно складних фігур та елементів. Це неможливо виконати без відповідного рівня розвитку фізичних якостей та оптимальної фізичної підготовки. На початковому етапі підготовки юних спортсменів потрібно мати належний рівень фізичної та функціональної підготовленості. Проте, без планомірного вдосконалення та розвитку фізичних якостей, рівень фізичної підготовленості з часом може знизитися, що негативно позначиться на засвоєнні та виконанні спортивної техніки [1, 2].

Мета дослідження: обґрунтувати вплив занять спортивними танцями на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки. Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження:**

1. Провести аналіз науково-методичної літератури щодо впливу занять спортивними танцями на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки.
2. Виявити основні чинники впливу занять спортивними танцями на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки.
3. Перевірити ефективність впливу комплексу занять зі спортивних танців на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі школи спортивного бального танцю «Столиця» (м. Харків).

Для проведення педагогічного експерименту було сформовано експериментальну (12 хлопчиків і 13 дівчаток) та контрольну (12 хлопчиків і 11 дівчаток) групи дітей віком 9-11 років.

Дослідження було проведено в період з жовтня 2022 року по грудень 2023 року.

У процесі вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для покращення фізичних якостей юних спортсменів, які займаються спортивними танцями, спільно з тренерами-педагогами та фахівцями фізичної підготовки було розроблено модифікований комплекс рухових дій, структура та характер м'язових зусиль, які відповідають танцювальним рухам. Цей комплекс застосовувався в експериментальній групі в рамках основної частини занять, включаючи пояснення елементів танцювальних рухів та практичне відпрацювання навичок. При плануванні занять з використанням фізичних вправ, спрямованих на

розвиток координаційних здібностей, точності м'язово-суглобового відчуття та м'язових зусиль, враховувалася необхідність попереднього виконання вправ на витривалість.

За підсумками педагогічного експерименту можна зробити висновок, що у юних спортсменів на етапі початкової підготовки, які приймали участь у заняттях із використанням модифікованого комплексу занять зі спортивних танців, а саме контенту рухових дій відбулися значущі покращення ($p < 0,05$) у показниках сили, витривалості, гнучкості, а також швидкісно-силових якостей і координаційних здібностей за всіма тестами, порівняно із контрольною групою. Додатково, у юних спортсменів експериментальної групи відбулось достовірне покращення ($p < 0,05$) показників дихальної системи, таких як життєва ємкість легень і життєвий індекс. Показники проби Руф'є також достовірно покращились ($p < 0,05$) як у юних спортсменів експериментальної, так і в контрольній групах (рис. 1).

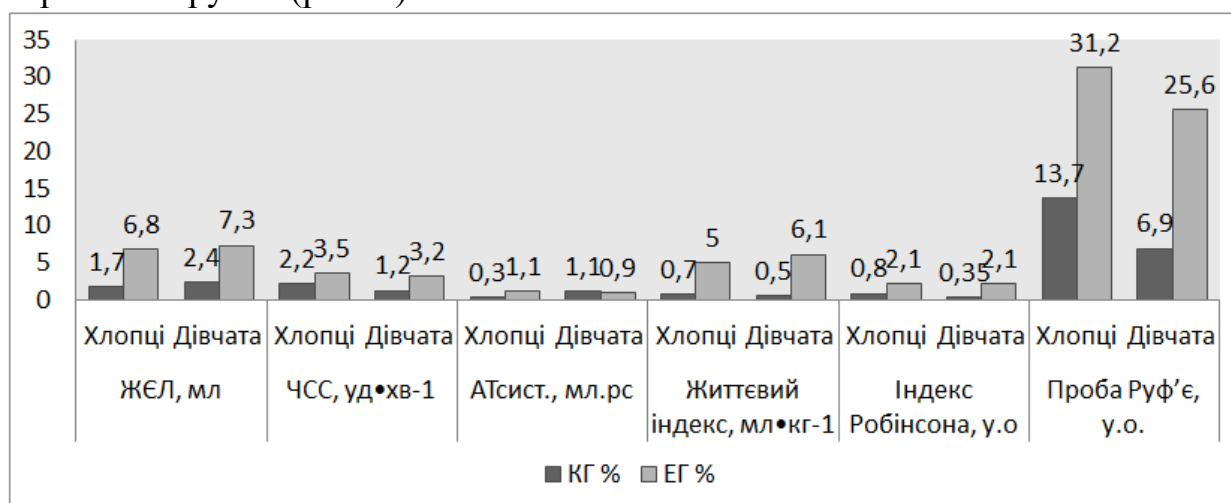


Рис. 1. Показники функціонального стану учасників контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп

Висновки: Експериментально підтверджено вплив занять спортивними танцями на розвиток фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки. Визначено покращення результатів в експериментальній групі в порівнянні з результатами контрольної групи, що підтверджує ефективність застосування модифікованого комплексу у навчально-тренувальному процесі спортсменів спортивного танцю.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. В подальшому планується використання модифікованого комплексу та його імплементацію у навчально-тренувальному процесі спортсменів спортивного танцю на етапі попередньої базової підготовки

Список використаної літератури.

1. Грицишин Т.Р. Технічна підготовка спортсменів-танцюристів на основі підвідних вправ та опорних точок фігур програми Student.: автореф. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту. ЛДУФК, Львів: 2007.

2. Калужна О.М. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. дис. канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.11. ЛДУФК, Київ : 2014. 336 с.
3. Кашевський О.В. Сучасний бальний танець : навч. посіб. Луцьк : Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 208 с.
4. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб., Харків : ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с.
5. Осадців Т.П. Історія розвитку спортивних танців. Зб. наук. статей ЛДІФК. Львів, 1999р. С.45-48.
6. Осадців Т.П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів: Панорама, 2004. Т.1. Вип. 8. С. 293-296.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНОК З АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ ВІКОМ 12-14 РОКІВ

Сергій ГУМЕНЮК, к.фіз.вих, доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розглянуто вплив використання засобів сучасної хореографії на рівень технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років.

Ключові слова: акробатичний рок-н-рол, технічна підготовка, хореографічна підготовка, технічна підготовленість, засоби сучасної хореографії.

Вступ. За останнє десятиріччя свій бурхливий розвиток отримали танцювальні видів спорту, до яких належить і акробатичний рок-н-рол [2].

Спортивний результат в акробатичному рок-н-ролі визначається красою виконуваних рухових дій, структурою та змістом змагальних програм, відповідністю техніки моделями ідеального виконання [7].

У навчально-тренувальному процесі спортсменок з акробатичного рок-н-ролу хореографічна підготовка є одним з видів підготовки, що суттєво впливає на досягнення високих спортивних результатів [1, 2, 4].

Слід зазначити, що конкуренція на світовій арені в акробатичному рок-н-ролі постійно зростає, що висуває нові вимоги до якісної сторони підготовки спортсменок. Одним з пріоритетних напрямків удосконалення рівня технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу фахівці вважають саме різноманітну хореографічну підготовку [1, 5, 8].