

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].

Фахівці збігаються у думці, що хореографічна підготовка в акробатичному рок-н-ролі тісно пов'язана з технічною підготовкою і тому, повинна бути невід'ємною та ваговою складовою навчально-тренувального процесу (Г.П. Артем'єва, 2007; А.Я. Муллагільдіна, 1995; П.М. Кизім, 1997, 1999; С.В. Гуменюк, 2019; Л.С. Луценко, 2005; Н.П. Батєєва, 2013; Ю.М. Луценко, 2021 та інші).

Сьогодні засоби сучасної хореографії у навчально-тренувальному процесі спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років використовуються не системно, тому проблематика ефективної хореографічної підготовки залишається одним з актуальних напрямків вдосконалення системи спортивного тренування.

Мета дослідження: обґрунтувати підвищення рівня технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років засобами сучасної хореографії.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити дані наукової, методичної і спеціальної літератури з проблематики технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу.

2. Розробити комплекс вправ з використанням засобів сучасної хореографії, спрямований на підвищення рівня технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років..

3. Визначити динаміку змін показників технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу 12-14 років під впливом включення у навчально-тренувальний процес комплексу вправ з використанням засобів сучасної хореографії.

Матеріал і методи дослідження.

Дослідження проводилось на базі Харківського міського спортивного клубу «Рapid» (м.Харків, пр.Олександрівський, 162).

У дослідженні взяли участь 16 спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років.

Дослідження проводилось поетапно (загалом 4 етапи) протягом 8 місяців.

Для оцінки рівня технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років ми використовували методику оцінки критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (Тодорова В.Г., 2018). Критеріями технічного компоненту хореографічної підготовленості є: постава, амплітудність, позиції ніг і стоп, стійкість, точність рухів, завершеність рухів, легкість. Загалом 7 критеріїв.

Оцінювання рівня технічної підготовленості проводилось експертною групою, до складу якої увійшли досвідчені фахівці з акробатичного рок-н-ролу: 2 Заслужених тренери України з акробатичного рок-н-ролу, 2 судді міжнародної категорії з акробатичного рок-н-ролу, 1 Майстер спорту України міжнародного класу з акробатичного рок-н-ролу.

За результатами експертної оцінки нами визначався індивідуальний коефіцієнт сформованості критеріїв технічного компоненту хореографічної

підготовленості та індивідуальний індекс хореографічної підготовленості (технічний компонент) як середньоарифметичне індивідуальних коефіцієнтів сформованості окремих критеріїв.

В ході проведення дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, метод експертної оцінки, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення.

На початковому етапі дослідження було виявлено не достовірність відмінностей показників рівня сформованості критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років основної групи дослідження (ОГ, $n=8$) і контрольної групи (КГ, $n=8$) (від $t_p = 0,06$ до $t_p = 0,2$ при $t_{гр} = 2,36$).

Середньостатистичний показник індивідуального індексу технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменок основної групи (ОГ, $n = 8$) на початковому етапі дослідження становить 1,19 балів, у спортсменок контрольної групи (КГ, $n = 8$) – 1,20 балів, що відповідає якісному рівню сформованості критеріїв «нижче за середній».

В процесі проведення дослідження у навчально-тренувальний процес спортсменок основної групи дослідження було включено розроблений нами комплекс вправ з використанням засобів сучасної хореографії.

До розробленого комплексу увійшло 6 блоків вправ: блок «Вправи для рук», Блок «Вправи для корпусу», блок «Вправи у партері», блок «Повороти/Обертання», блок «Стрибки», блок «Танцювальні кроки».

Розроблений нами комплекс вправ включався до змісту навчально-тренувального процесу спортсменок основної групи 3 рази на тиждень наприкінці підготовчої частини заняття.

На завершальному етапі дослідження аналіз статистичних показників рівня сформованості критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років основної групи дослідження (ОГ, $n=8$) і контрольної групи (КГ, $n=8$) виявив достовірність відмінностей отриманих результатів за всіма критеріями (від $t_p = 3,93$ до $t_p = 6,68$ при $t_{гр} = 2,36$), що свідчить про більш значні зміни, які відбулись в основній групі дослідження (ОГ, $n=8$) під впливом розробленої методики з використанням засобів сучасної хореографії у порівнянні з результатами зростання рівня технічної підготовленості спортсменок контрольної групи (КГ, $n=8$), які займалися за загальноприйнятою методикою (табл.1):

Середньостатистичний показник індивідуального індексу технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменок основної групи дослідження становить 1,92 балів, що відповідає якісному рівню сформованості критеріїв «вище за середній» Приріст середньостатистичного показника індивідуального індексу технічного компоненту хореографічної підготовленості в основній групі дослідження становить 0,73 бали.

Таблиця 1

**Статистичні показники рівня сформованості критеріїв технічного
компоненту хореографічної підготовленості спортсменок з акробатичного
рок-н-ролу віком 12-14 років
на завершальному етапі дослідження (n=16)**

Критерії технічного компоненту	Основна група (<i>n</i> = 8)	Контрольна група (<i>n</i> = 8)	t _p	p
	$\overline{X} \pm m$			
Постава	2,0 ± 0,12	1,41 ± 0,09	3,93	p < 0,01
Амплітудність	1,86 ± 0,10	1,27 ± 0,06	5,05	p < 0,01
Позиції ніг і стоп	2,05 ± 0,10	1,27 ± 0,06	6,68	p < 0,001
Стійкість	1,95 ± 0,10	1,23 ± 0,11	4,84	p < 0,001
Точність рухів	1,88 ± 0,1	1,31 ± 0,05	5,09	p < 0,01
Завершеність рухів	1,80 ± 0,08	1,16 ± 0,06	6,4	p < 0,001
Легкість	1,91 ± 0,11	1,30 ± 0,07	4,67	p < 0,01

Середньостатистичний показник індивідуального індексу технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменок контрольної групи дослідження становить 1,28 бали, що відповідає якісному рівню сформованості критеріїв «нижче за середній». Приріст середньостатистичного показника індивідуального індексу технічного компоненту хореографічної підготовленості в контрольній групі становить 0,08 бали, що свідчить про незначний приріст рівня підготовленості спортсменок контрольної групи.

Висновки. Визначено позитивний вплив застосування розробленого комплексу вправ з використанням засобів сучасної хореографії на рівень технічної підготовленості спортсменок з акробатичного рок-н-ролу віком 12-14 років та підтверджено його ефективність.

Перспективи подальших досліджень. Розробка комплексів вправ з використанням засобів сучасної хореографії для спортсменок інших вікових груп та різної спеціалізації (індивідуальні виступи, пари, команди).

Список використаної літератури.

1. Батєєва, Н.П., Кизім, П.М. "Вдосконалення технічної підготовки кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі", *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2013. № 3(36), С. 58-62.

2. Кизім П.М., Гуменюк С.В., Батєєва Н.П. Вплив засобів сучасної хореографії на рівень технічної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу на етапі попередньої базової підготовки, *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2018. № 3 (65). С. 14-21.

3. Тодорова В.Г. Контроль за хореографічною підготовленістю у техніко-естетичних видах спорту. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.

Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017. 12 (94), С. 116 – 119.

4. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки): монографія. Львів, 2018. 252 с.

5. Artemyeva G., Moshenska T. Role and importance of choreography in gymnastic and dance sports. Slobozhanskyi herald of science and sport, 2018. 4(66). P.27-30.

6. Boligon L. Influence of flexibility in the execution of movements in rhythmic gymnastics. Health Sciences. 2015. Vol. 37 (2). P. 141–145.

7. Kyzim Petro, Gumeniuk Sergii, Batieieva Nataliya. Influence of modern choreography means on the level of technical preparedness of athletes from acrobatic rock'n'roll at the stage of preliminary basic training, Slobozhanskyi herald of science and sport. 2018. № 3 (65). P. 32-39.

8. WRRRC rock'n'roll artistic and acrobatic scoring and calculation system. URL: <https://wrrc.dance/rules/rock-n-roll-rules/> (дата звернення 20.10.2023 року).

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В ГІМНАСТИЦІ

Альфія ДЕЙНЕКО¹, к.фіз.вих., доцент

Михайло МАРЧЕНКОВ¹, доцент

Надія ЮРЧЕНКО², старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури¹

Харків, Україна

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна²

Харків, Україна

Анотація. Дане теоретичне дослідження присвячено питанню спортивного відбору дітей до занять гімнастикою як комплексного процесу, що базується на педагогічних, медико-біологічних і психічних показниках, які мають велике значення для прогнозування їхніх спортивних результатів.

Ключові слова: спортивний відбір, гімнастика, дитина, тренування, види підготовки.

Вступ. Головною метою підготовки в спортивній гімнастиці є досягнення максимально високого рівня змагальної діяльності і, перш за все, на міжнародному рівні (Олімпійські ігри, чемпіонати і Кубки світу та Європи) [1]. Сьогодні спорт розвивається швидкими темпами, вимоги стають вищими, використовуються нові методики, технічні елементи і вправи стають складнішими. Тому серед умов успішного кар'єрного зростання спортсменів, найважливішим фактором є правильний вибір спеціалізації в конкретному виді спорту ще в дитинстві, на початку тренувань, враховуючи природні можливості, здібності і таланти кожної дитини [5].