

## ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БРЕЙК- ДАНСОМ

*Хуртенко О. В., Зелений Ю. М.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті охарактеризовано хореографічну підготовку як основу розвитку рухових здібностей у спортивних танцях. Виділено засоби хореографічної підготовки для дітей, що займаються брейк дансом в залежності від впливу на кожен рухову здібність.

**Вступ.** Проблема хореографічної підготовки становить одну з актуальних у системі спортивного удосконалення. Сутність її полягає у виборі адекватних засобів і методів підготовки спортсменів, особливостей їх застосування залежно від специфіки спортивної діяльності, відмінностей методики підготовки артистів балету та спортсменів. Фахівці [2,4] визначають хореографічну підготовку як систему, яка виконує технічну, спеціально-фізичну, естетичну, освітню функції, а також відзначають її роль у композиційному вирішенні спортивних вправ.

**Мета дослідження.** Охарактеризувати хореографічну підготовку як основа розвитку рухових здібностей у спортивних танцях.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Брейк-данс (брейкінг) - яскравий, запальний і енергійний танець з елементами акробатики, гімнастики, і танцювальних рухів. Поширений серед дітей, підлітків та сучасної прогресивної молоді, як екстремальний вид танцю і спорту. На сьогоднішній день брейк-данс став одним з найпопулярніших напрямків як субкультурний елемент вуличного танцю. В Україні цей стиль прийшов в кінці 90-х років. У 2018 році брейк данс (брейкінг) офіційно ввели в програму Олімпійських Ігор-2024 у Франції.

Брейк-данс складається з технічно складних елементів, що вимагають фізично-акробатичної та хореографічної підготовки.

На сучасному етапі розвитку спортивних танців для досягнення високих спортивних результатів від спортсменів потрібна гарна фізична підготовка і висока технічна майстерність при виконанні складних рухових дій.

Важливим аспектом фізичної підготовки танцюристів є розвиток основних рухових здібностей (сила, силова витривалість, швидко-силові якості, гнучкість, стрибучість, пластичність, координація). Для виконання музично-акробатичних композицій на високому рівні потрібна не тільки технічна майстерність, а й розвиток різних координаційних здібностей (ритмічність, реакція, диференційована здатність, орієнтація в просторі та ін.).

Крім розвитку рухових здібностей, при виконанні музично-акробатичних композицій, потрібна музикальність, хореографічність, виразність і артистичність. Ці якості виховуються, в основному, засобами хореографічної підготовки.

Як відмічено багатьма фахівцями [1, 4, 6] хореографічна підготовка сприяє розвитку рухової пам'яті, координації та узгодженості рухів, виворітності, стрибучості, гнучкості, рухливості в суглобах, еластичності і сили м'язів, виразності і артистичності. Завдяки їй удосконалюється культура рухів, набувається відчуття рівноваги і вміння виконувати рухи гранично чітко. Більшість тренерів відмічає, що на сучасному етапі розвитку брейк дансу всі перераховані вище якості, повинні виховуватися у спортсменів для досягнення високої спортивної майстерності [5].

Фахівці вважають, що при підготовці спортсменів хореографічна підготовка не менш важлива, ніж технічна, тактична і психологічна.

Більшість тренерів з брейк дансу та хіп-хопу вважають, що хореографічну підготовку повинен проводити хореограф, починаючи з першого року підготовки спортсменів, обґрунтовуючи це тим, що з найперших занять повинна формуватися правильна постава, культура рухів і виразність.

Однак 20% фахівців зі спортивних танців вважають доцільним починати заняття хореографією з другого року навчання. На їхню думку, спортсмени, прозаймавшись рік, вже мають деяку технічну базу тому освоєння хореографічних вправ буде проходити легше. До того ж, головне завдання етапу початкової підготовки - засвоєння основ техніки акробатичних вправ. Менша частина тренерів стверджують, що хореографічну підготовку слід починати з третього року навчання, тому саме в цей період підготовки складаються музично-акробатичні композиції [1].

Великий відсоток тренерів (65%) виступає за те, щоб хореографія проводилася два рази на тиждень, так як, на їхню думку, хореографічна підготовка є важливим аспектом підготовки спортсменів. Однак, багато фахівців (30%) стверджує, що заняття хореографією досить проводити один раз на тиждень, решту часу приділяти навчанню акробатичним елементам. Тільки невелика кількість тренерів бачать необхідність у проведенні занять з танцюристами спортсменами три рази на тиждень. Вони вважають, що на початковому етапі підготовки важливо сформувати правильну поставу, культуру рухів, узгодженість дій.

Виходячи з аналізу науково-методичної літератури, що стосується розвитку рухових здібностей та хореографічної підготовки [2, 3, 7, 8], ми виділили засоби хореографічної підготовки для дітей, що займаються брейк дансом в залежності від впливу на кожен рухову здібність.

Таблиця 1

**Розподіл засобів хореографічної підготовки в залежності від впливу на кожну рухову здатність**

Елементи класичного танцю	Різновиди ходьби і бігу	Вправи художньої гімнастики	Вправи вільної пластики	Танцювальні зв'язки	Акробатичні вправи	Рухливі ігри
1-9	2-8	1-9	3,6,7	1-9	1,3,7-9	3-5,7-9

*Примінка:* 1-рівновага, 2-стрибучість, 3-гнучкість, 4-рухова реакція, 5-ритмічність, 6-пластичність, 7- здатність до диференціації, 8-орієнтація в просторі, 9-узгодженість рухів

Елементи класичного танцю, вправи художньої гімнастики, танцювальні сполуки сприяють повною мірою розвитку всіх представлених рухових здібностей, так як вони мають різноманітну спрямованість і виконуються під музичний супровід.

Різновиди ходьби і бігу в більшій мірі виховують стрибучість, рухливість суглобово-зв'язкового апарату (гнучкість), ритмічність, пластичність, рухову реакцію, здатність до диференціювання, орієнтацію в просторі і узгодженість рухів, так як вони мають різноманітні форми, впливають на різні групи м'язів, вимагають великої концентрації уваги, узгодженої дії рук і ніг і мають чітко виражений ритмічний малюнок.

Вправи вільної пластики сприяють розвитку гнучкості, пластичності і здібності до диференціації, так як виконуються з чергуванням м'язового напруження і розслаблення. Акробатичні вправи сприяють розвитку в більшій мірі рівноваги, гнучкості, здатності до диференціювання, орієнтації в просторі і погодженості рухів, а ігри під музичний супровід - ритмічності, рухової реакції, здатності до диференціювання, орієнтації в просторі та узгодженості рухів.

**Висновок.** Таким чином, виділені нами засоби комплексної хореографічної підготовки повною мірою сприяють розвитку всіх перерахованих рухових здібностей і, крім цього, виховують музичну пам'ять, красу рухів, виразність і артистичність, що необхідно для виконання танцювальних композицій.

#### **Список використаної літератури**

1. Артем'єва Г. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. №4(66). С. 32-36
2. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии. СПб: «Респекс», 1996. 256 с.
3. Бирюкова Е.А. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. 18 с.
4. Сосіна В. Особливості хореографічної підготовки в спорті. *DANCE STUDIES*. 2020. Vol. 5. №1

5. Соронович І.М. Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці. *Вісник Прикарпатського університету. Фізичне виховання*. 2012. № 15. С. 142–150.

6. Хуртенко О., Шевчук М. Психолого-педагогічні технології впливу комплексної хореографічної підготовки на розвиток рухових здібностей юних акробатів. *Проблеми сучасної психології*. 2017. №35. С. 448-459

7. Шипиллина І.А. Хореография в спорте. Ростов н/Д: «Феникс», 2004. 224с.

8. Яковлів В., Хуртенко О., Яковлів Є. Удосконалення координаційних здібностей у дітей 6-7 років, які займаються акробатикою. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018. №4(8). С. 71-78

## ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Хуртенко О.В, Кісарчук Б.В.*

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

**Анотація.** У статті проаналізовано тренувальний процес футболістів 11-12 років. Розглянуто структуру змагальної діяльності юних футболістів. Визначено забезпечення «надійності» змагальної діяльності юних футболістів.

**Вступ.** Проблема підготовки спортивного резерву в футболі зачіпає широке коло організаційних, методичних і наукових питань, тісно пов'язаних з наступними спортивними результатами на рівні клубних і збірних команд. В даний час відчувається дефіцит кваліфікованих футболістів, що свідчить про деяке зниження ефективності роботи системи підготовки спортивного резерву, а, отже, і якості професійної майстерності тренерів, які працюють з групами початкової підготовки [2].

**Мета дослідження.** Проаналізувати тренувальний процес юних футболістів на основі показників змагальної діяльності.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Змагальна діяльність передбачає безпосередню демонстрацію можливостей футболіста відповідно до правил, оцінку і порівняння досягнень окремих спортсменів і команд. Змагання також є засобом відбору та підготовки спортсменів, пізнання їх резервних можливостей.

У спортивних іграх змагальна діяльність отримала визнання як інтегральна характеристика підготовленості спортсмена [5]. У футболі така методологія оцінки підготовленості широко апробована на висококваліфікованих спортсменах [3].