

10. Nikolaenko V.V. The rational system of long-term preparation of football players to achieve higher sportsmanship: a monograph. K.: Summit-book, 2014. 336 p.
11. Nikolayenko V.V. Management of the preparation of young footballers on the basis of individual specialties develops a child's organ-ism. Slobozhansky science and sports journal: [Sciences.-teoret. journal]. Khar'kov: Khdafk, 2014. № 2 (40). 104-110.
12. Sidelnikov, A.G. Building sports training for 16-17 year old footballers based on the sequence of education of physical qualities: the author's abstract. dis. Cand. ped. sciences. M., 2006. 22 pp.

УДК 793.38

## **ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ**

Черненко А. Є., Шуліка Б. Ю., Сердюк Д. Г.<sup>1</sup>, Гордієнко А. Г.<sup>1</sup>  
69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,  
м. Запоріжжя, Україна

69600, Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського, 64,  
м. Запоріжжя, Україна<sup>1</sup>

chernenko.e7@gmail.com

На основі теоретичного аналізу розглянуто проблему хореографічної підготовки в спортивних танцях. Встановлено, що в спортивних танцях необхідний прояв високого рівня розвитку рухової виразності, танцювальних та музичних здібностей. Усі перераховані здібності активно розвиваються в процесі хореографічної підготовки. Визначено, що 72,9% опитаних хореографів і 58% тренерів відзначають істотний дефіцит часу, відведеного на хореографічну підготовку. З'ясовано, що танцювальний стиль хіп-хоп достатньо популярний серед танцівників підліткового віку. Крім того, згідно з аналізом літературних джерел, вік 13-14 років є сенситивним періодом для розвитку психомоторних здібностей, а виконання складнокоординаційних рухів хіп-хопу, що поєднують різноспрямовану роботу усіма частинами тіла в різних площинах, сприяє їх ефективному розвитку. Доведено, що застосування розробленої методики в хореографічній підготовці спортсменів, що займаються спортивними танцями на етапі спортивної спеціалізації, стимулює розвиток психомоторних здібностей. Експериментально підтверджено позитивний вплив занять за експериментальною методикою на розвиток музичних здібностей танцівників 13-14 років. Використання засобів сучасного танцю робить позитивний вплив на ставлення спортсменів до занять хореографією, про що свідчать результати письмового опитування, проведеного після експерименту. Абсолютно всі опитані відповіли, що заняття їм сподобалися і стали набагато цікавими після впровадження уроків сучасного танцю в стилі хіп-хоп.

*Ключові слова:* спортивні танці, етап спортивної спеціалізації, хореографічна підготовка, хіп-хоп.

## **ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Черненко Е. Е., Шулика Б.Ю., Сердюк Д. Г.<sup>1</sup>, Гордиенко А.Г.<sup>1</sup>

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

69600, Запорожский национальный технический университет, ул. Жуковского, 64,  
г. Запорожье, Украина<sup>1</sup>

chernenko.e7@gmail.com

На основании теоретического анализа рассмотрена проблема хореографической подготовки в спортивных танцах. Установлено, что в спортивных танцах необходимо проявление высокого уровня развития двигательной выразительности, танцевальных и музыкальных способностей. Все перечисленные способности активно развиваются в процессе хореографической подготовки. Определено, что 72,9% опрошенных хореографов и 58% тренеров отмечают существенный дефицит времени, отведенного на хореографическую подготовку. Определено, что танцевальный стиль хип-хоп достаточно популярен среди танцоров

подросткового віку. Крім того, згідно аналізу літературних джерел, вік 13-14 років є чутливим періодом для розвитку психомоторних здібностей, а виконання складнокоординаційних рухів хіп-хопа, поєднують різнонаправлену роботу всіма частинами тіла в різних площинах, сприяє їх ефективному розвитку. Доведено, що використання розробленої методики в хореографічній підготовці спортсменів, які займаються спортивними танцями на етапі спортивної спеціалізації, стимулює розвиток психомоторних здібностей. Експериментально підтверджено позитивний вплив занять по розробленої методиці на розвиток музичних здібностей танцюристів 13-14 років. Використання засобів сучасного танцю позитивно впливає на ставлення спортсменів до занять хореографією, про що свідчать результати письмового опитування, проведеного після експерименту. Абсолютно всі опитані відповіли, що заняття їм сподобалися і стали набагато цікавішими після введення уроків сучасного танцю в стилі хіп-хоп.

*Ключові слова: спортивні танці, етап спортивної спеціалізації, хореографічна підготовка, хіп-хоп.*

## **PECULIARITIES OF CHOREOGRAPHIC PREPARATION IN SPORTS DANCES AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION**

Chernenko A., Shulika B., Serduk D.<sup>1</sup>, Gordienko A.<sup>1</sup>

*69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovskogo str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine*

*69600, Zaporizhzhya national technical university, Zhukovsky str., 64, Zaporizhzhya, Ukraine<sup>1</sup>  
chernenko.e7@gmail.com*

On the basis of theoretical analysis, the problem of choreographic preparation in sports dances is considered. It is established that in sports dances, a high level of development of motor expressiveness, dancing and musical abilities is necessary. All these abilities are actively developing in the process of choreographic preparation. It is determined that 72.9% of the surveyed choreographers and 58% of coaches note a significant shortage of time allocated to the choreography. The aim of the research is to improve the effectiveness of the choreographic preparation of athletes engaged in sports dancing at the stage of sports specialization. Research methods: theoretical analysis and generalization of data from literature sources; pedagogical observation; questioning; interview; method of control tests; method of expert evaluation; pedagogical experiment; methods of math statistics. It is determined that the hip-hop dance style is quite popular among dancers of adolescence. In addition, according to the analysis of literary sources, the age of 13-14 years is a sensitive period for the development of psychomotor abilities, and the implementation of complex coordination movements of hip-hop, combine multidirectional work by all parts of the body in different planes, contributes to their effective development. It is proved that the use of the developed technique in the choreographic preparation of athletes engaged in sports dancing at the stage of sports specialization, stimulates the development of psychomotor abilities. Experimentally confirmed the positive impact of classes on the developed methodology for the development of musical abilities of dancers 13-14 years old. The use of modern dance means positively influences the attitude of athletes to choreography, as evidenced by the results of a written survey conducted after the experiment. Absolutely all subjects answered that they liked the classes and became much more interesting after the introduction of the lessons of modern dance in the style of hip-hop.

*Key words: sports dances, stage of sports specialization, choreographic preparation, hip-hop.*

### **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ**

Спортивні танці – вид спорту, у якому рухи спортсменів повинні бути чітко узгодженими з музикою, тому від спортсменів потрібен прояв високого рівня розвитку рухової виразності, танцювальних та музичних здібностей. Усі перераховані здібності активно розвиваються в процесі хореографічної підготовки [4].

Однак цей вид підготовки є найбільш проблематичним, оскільки має на увазі монотонне повторення складних одноманітних вправ. При цьому хореограф вимагає від спортсменів виконання рухів з максимальною амплітудою та точною відповідністю канонам класичного балету [1, 2]. Усе це знижує інтерес спортсменів до занять. Отже, і результат всієї підготовки теж знижується.

Тому виникає необхідність постійно підтримувати інтерес танцівників до занять, одночасно покращуючи їхню хореографічну підготовленість. Це є особливо актуальним для спортсменів, що тренуються на етапі спортивної спеціалізації, оскільки цей період пов'язаний зі складнощами підліткового віку, і багато хто взагалі припиняють займатися спортом.

Одним із рішень цієї проблеми є використання такого виду рухової активності, який би був цікавий сучасним підліткам.

Беручи до уваги те, що спортивні танці – це частина танцювального мистецтва, а серед підлітків зараз дуже модним і поширеним танцювальним напрямом є хіп-хоп, можна припустити, що використання саме цього танцювального напрямку може стати одним із шляхів підвищення рівня хореографічної підготовленості у спортсменів, які займаються спортивними танцями. Крім того, окремі рухи хіп-хопу за своєю структурою схожі з обов'язковими елементами танців, які спортсмени виконують на змаганнях, оскільки їх основу складають хвилеподібні рухи різними частинами тіла. Деякі рухи стилю хіп-хоп незвичні та складні у виконанні, висуваючи тим самим підвищені вимоги до рівня розвитку психомоторних здібностей виконавців [5, 6]. А музика хіп-хоп не тільки викликає позитивні емоції в танцівників, а й дає поштовх до розвитку в них музичних здібностей завдяки своїй складній структурі.

Отже, заняття хіп-хопом мають викликати стійкий інтерес у спортсменів. Але методичних розробок, пов'язаних із використанням сучасних танцювальних рухів у хореографічній підготовці спортсменів, що займаються спортивними танцями, немає. Цим і зумовлюється актуальність нашого дослідження.

### **МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

Мета дослідження – підвищення ефективності хореографічної підготовки спортсменів, що займаються спортивними танцями, на етапі спортивної спеціалізації.

Для досягнення поставленої мети в дослідженні були використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел; педагогічне спостереження; анкетування; опитування; метод контрольних випробувань; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. Дослідження проводилося впродовж з січня по червень 2017 р. Після цього була проведена експертна оцінка хореографічної підготовленості танцівників. Були отримані результати по 12-ти контрольним вправам і дані за експертною оцінкою, які були оброблені за допомогою методів математичної статистики.

### **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ**

Вивчення організації, змісту і місця хореографічної підготовки в тренувальному процесі танцівників проводилося за допомогою аналізу літературних джерел і анкетування, у якому взяли участь 17 тренерів зі спортивних танців, 11 хореографів та 49 спортсменів віком 13-14 років, що займаються спортивними танцями. Отже, хореографічна підготовка була і залишається важливою частиною тренувального процесу в спортивних танцях, а основним змістом занять є класичний танець.

Кількість відведених на заняття хореографією годин значно варіює: від 1 до 6 на тиждень. Але 72,9% опитаних хореографів і 58% тренерів відзначають істотний дефіцит часу, відведеного на хореографічну підготовку.

Під час дослідження ставилося завдання обґрунтування можливості застосування засобів сучасного танцю в стилі хіп-хоп в хореографічній підготовці спортсменів, що займаються спортивними танцями, на етапі спортивної спеціалізації.

Проведене анкетування підтвердило популярність танцювального стилю хіп-хоп серед танцівників підліткового віку. Крім того, згідно з аналізом літературних джерел, вік 13-14 років є сенситивним періодом для розвитку психомоторних здібностей, а виконання складнокоординаційних рухів хіп-хопу, що поєднують різноспрямовану роботу усіма частинами тіла в різних площинах, сприяє їх ефективному розвитку [2, 3, 6].

Для оцінки психомоторних і музичних здібностей танцівників були підібрані контрольні вправи, перевірені на надійність та інформативність.

Протестовано дві групи спортсменів 13-14 років по 17 осіб у кожній.

Тестування музичних здібностей виявило, що середній рівень розвитку здібностей сприймати ритм танцівників обох груп нижчий за норму (КГ=56,9±9,92%; ЕГ=57,1±7,89%). При відтворенні ритму більшості танцівників КГ і ЕГ для відтворення простого рисунка (№1) було потрібно, в середньому, 5,2 і 5,3 спроби відповідно. При відтворенні

більш тривалого ритмічного малюнка (№2) в КГ середній результат склав 9,1 спроб, а в ЕГ 9,0 спроби. При оцінюванні звуковисотного слуху в обох групах середні показники виявилися також нижчими за норму (ЕГ=57,4%, КГ=57,3%). Оскільки музичні здібності багато в чому визначають успішність змагальної діяльності в спортивних танцях, виникає необхідність їх цілеспрямованого розвитку в тренувальному процесі. Заняття під музику хіп-хоп, поєднує «офф-біт», поліритмію і складну систему синкопированість, позитивний вплив на показники музичних здібностей спортсменів.

У педагогічному експерименті взяли участь 34 спортсмени 13-14 років (по 17 чоловік у кожній групі). Контрольна група була сформована зі спортсменів, які тренуються танцювального спортивного клубу «Ритм» (м. Запоріжжя), а експериментальна група – зі спортсменів, тренуються танцювального спортивного клубу «Альфа» (м. Запоріжжя).

Розроблена нами експериментальна методика була спрямована на вирішення таких завдань:

1. Розвиток психомоторних здібностей: точності відтворення просторових, тимчасових і силових параметрів руху; здібностей до збереження рівноваги; простої зорово-моторної реакції; швидкості оволодіння руховими вміннями та навичками; рухової пам'яті.
2. Розвиток музичних здібностей: освоєння елементарних основ музичної грамоти; здатності до сприйняття ритму і його рухового відтворення; здатності до звуковисотного сприйняття.
3. Розвиток окремих компонентів рухової виразності: танцювальність, пластичність, музикальність.
4. Розширення обсягу рухових умінь і навичок, набуття рухового досвіду.
5. Підвищення інтересу танцівників до занять хореографією.

З огляду на безперечну необхідність уроків класичної хореографії в спортивних танцях, заняття проводилися 2 рази на тиждень по 45 хв: 1 урок на основі класичного танцю і 1 урок на основі сучасного танцю (всього 54 уроки).

Поряд із загальноприйнятими словесним, наочним і практичним методами навчання в заняттях широко використовувалися ігровий і змагальний методи.

Для диференціювання завдань, а також поетапного їх вирішення засоби уроків сучасного танцю були умовно поділені на 5 груп. Основними положеннями експериментальної методики були поетапна система розучування танцювальних рухів і «блоковий» принцип розучування танцювальної комбінації.

У структурі одного заняття виділялися підготовча і основна частина. Через те що, заняття хореографією проводилися перед основним тренуванням, танцівники не потребували заключної частини.

З огляду на складність освоєння рухів танцювального стилю хіп-хоп, їх розучування складалося з чотирьох етапів. На кожному з етапів передбачалося оволодіння певними вміннями рухатися у відповідності з технічними принципами хіп-хопу (ізоляція, біцентрія, поліцентрія, поліритмія і мультиплікація). Після оволодіння передбаченими для кожного етапу вміннями проводився їх контроль, аналіз і, при необхідності, корекція, після чого спортсмени переходили на наступний етап розучування.

На 1 етапі рухи вивчалися в «чистому вигляді» – ізольовано. Потім рухи одним «центром» з'єднувалися в найпростіші зв'язки, та змінювалася ритмічна структура.

На 2-му етапі вводилася робота двома однойменними «центрами» одночасно – так звана біцентрія: спочатку в одному напрямі (паралелізм), потім завдання ускладнювали, і рухи «центрів» виконувалися один на зустріч іншому (опозиція).

Коли спортсмени опановували ці технічні прийоми, навчання переходило на 3-й етап. На 3-му етапі танцівники виконували рухи трьома і більше «центрами» (поліцентр) в різних площинах або послідовно: передаючи «імпульс» від одного «центру» до іншого. 4-й етап відрізнявся від інших введенням складних ритмічних малюнків рухів (мультиплікація і поліритмія).

Також у підготовчій частині заняття вивчалися базові рухи танцювального стилю хіп-хоп. На кожному занятті розучують по два базові рухи, які в подальшому закріплювалися і удосконалювалися. Коли навик виконання нових базових рухів був сформований, вивчали наступні два рухи. Під час навчання дозування вправ варіювалося: деякі вправи танцівникам вдавалося виконати практично відразу, і тоді потрібно від 16 до 24 повторень, на більш складні вправи потрібно більше часу, і дозування становила від 24 до 32 повторень. Рухи, виконання яких було доведено до автоматизму, повторювалися по 8 разів. Після того, як були вивчені всі базові рухи, вони повторювалися на кожному занятті як підвідні до танцювальної комбінації, яка розучують в основній частині уроку за «блоковим» принципом. На кожному занятті, починаючи з третього, розучують по 16 рахунків від загальної комбінації, це ми умовно назвали «блоками». На наступному занятті цей «блок» повторювався та розучували наступний (рахунки 17-32). Через одне заняття перший «блок» удосконалювався, другий – закріплювався, і розучували третій. Отже, до 13-го заняття вся танцювальна композиція, що складалася з десяти таких «блоків», була повністю освоєна, а в подальшому повторювалася і удосконалювалася. Пропуск заняття ускладнював спортсменам процес вивчення комбінації, тому «блоковий» принцип розучування є додатковим мотивуючим фактором методики.

На останньому занятті було проведено контроль виконання вивченої комбінації у вигляді змагань. У кінці кожного уроку хореографії, заснованого на сучасних танцювальних рухах, танцівники отримували спеціальні завдання, спрямовані на розвиток ритмічних здібностей і на узгодження рухів з музикою.

Після закінчення експерименту було проведено повторне обстеження психомоторних і музичних здібностей танцівників обох груп (табл. 1). У порівнянні показників психомоторних здібностей спортсменів експериментальної групи до і після експерименту виявлено достовірний приріст результатів. Залежно від контрольної вправи приріст варіювався від 4,08% до 39,58%. Найбільший приріст показників (39,58%) в експериментальній групі спостерігався у вправі на точність відтворення 90° правою ногою. Менш суттєвий приріст показників в експериментальній групі спостерігався у вправах, які виявлятимуть точність руху рук. При відтворенні 70° лівою рукою показник покращився на 29,73%, а правою рукою – на 24,14%.

Таблиця 1 – Зміни показників психомоторних здібностей танцівників експериментальної групи до та після експерименту (n=17)

Контрольні вправи	До експерименту ( $x \pm \delta$ )	Після експерименту ( $x \pm \delta$ )	Приріст %
Точність відтворення рухів			
а) рухи руками, градуси (відхилення)			
- 30° права рука;	2,8±0,74	2,3±0,68	17,86
- 30° ліва рука;	3,8±1,43	3,2±1,28	15,79
- 70° права рука;	2,9±1,47	2,2±0,94	24,14
- 70° ліва рука;	3,7±1,37	2,6±1,24	29,73
б) рухи ногами, градуси (відхилення)			
- 60° права нога;	3,4±1,17	2,8±1,64	17,65
- 60° ліва нога;	4,9±2,11	4,7±1,78	4,08
- 90° права нога;	4,8±2,41	2,9±1,73	39,58
- 90° ліва нога;	4,9±1,95	4,3±1,11	12,24
Комбінація з 8 вправ, к-ть спроб	5,2±1,71	4,4±1,84	15,38
Статистична рівновага, с	19,3±7,91	24,7±8,12	27,98
Динамічна рівновага, к-ть раз	12,8±7,42	15,7±8,82	22,66

Також суттєві зміни показників ми спостерігаємо в результатах вправ на рівновагу – 27,98% та 22,66% (статична та динамічна рівновага).

Отже, використання сучасних танців в заняттях дозволяє істотно вплинути на розвиток психомоторних здібностей танцівників.

Найбільш суттєві зміни показників музичних здібностей спостерігаються у випробуваннях, де від спортсменів потрібно ударами повторити заданий ритмічний рисунок (табл.2). В експериментальній групі результати достовірно покращилися при відтворенні і першого і другого ритмічного рисунка: на 43,40% і на 43,33% відповідно. Ті танцівники, яким до початку експерименту, вдавалося повторити більш складний (другий) ритмічний рисунок тільки з 8-12 спроб, після 6-ти місяців занять могли повторити не менш складний ритм вже з 4-6 спроби. Танцівникам, які займалися тільки класичною хореографією, вдалося відтворити ритмічні рисунки краще на 19,23% та 26,15% відповідно.

Таблиця 2 – Зміни показників музичних здібностей в експериментальній групі до та після експерименту (n=17)

Здібності	До експерименту ( $x \pm \delta$ )	Після експерименту ( $x \pm \delta$ )	Приріст %
Відтворення ритму, к-ть спроб			
- ритмічний рисунок № 1	5,3±3,17	3,0±2,97	43,40
- ритмічний рисунок № 2	9,0±6,13	5,1±5,41	43,33
Сприйняття ритму, %	58,4±7,94	67,4±7,84	15,41
Звуковисотний слух, %	57,4±8,74	60,7±8,78	5,75

Значення ритмічного слуху при прослуховуванні фрагментів (сприйняття і диференціювання ритму) зросли до 67,4%, тобто приріст середніх показників склав 15,41%, в той час показники спортсменів контрольної групи в цьому випробуванні покращили на 10,1%. Порівняння показників обох груп після експерименту показало, що танцівники експериментальної групи достовірно випереджають спортсменів контрольної за всіма показниками, за винятком показників звуковисотного слуху (табл. 3).

Таблиця 3 – Показники музичних здібностей танцівників КГ (n=16) та ЕГ (n=17) після проведення експерименту

Статистичні величини	Відтворення ритму, к-ть спроб				Сприйняття ритму, %		Сприйняття висоти звуків, %	
	Ритмічний рисунок № 1		Ритмічний рисунок № 2					
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
( $x \pm \delta$ )	3,0±2,97	4,2±2,16	5,1±5,41	6,72±3,27	67,4±7,84	63,1±8,12	60,7±8,78	58,8±6,81
t	3,73		4,21		1,96		1,67	

Наше дослідження встановило, що музично-рухова підготовка, передбачена програмою зі спортивних танців, поряд із заняттями класичною хореографією, не дозволяють повною мірою вирішити це завдання.

Як можливі причини ми виділяємо: одноманітні (завчені роками) розмірені рухи, а також постійне «ведення рахунку» хореографом, що не дає спортсменам можливості самостійно аналізувати музику і рухатися під неї. У той час як включення спеціальних завдань на розвиток музичних здібностей, використання сучасної, зокрема хіп-хоп музики, яку відрізняє незвичне зміщення акцентів з сильних долей такту (1-й і 3-й) на слабкі (2-у і 4-у), поліритмія, а також синкопований ритм, сприятливо впливає на розвиток ритмічного і звуковисотного

слуху. Це, своєю чергою, допомагає спортсменам «відчувати» і «розуміти» музику, а, отже, і передавати її своїми рухами.

Враховуючи підлітковий вік спортсменів, ми визнали можливим виявити суб'єктивну оцінку танцівників до запропонованих занять хореографією. У письмовому опитуванні брали участь всі спортсмени експериментальної групи (17 танцівників).

Для 77% опитаних спортсменів заняття за експериментальною методикою здалися складними. При цьому абсолютно всі спортсмени позитивно відгукнулися про них, відповівши, що заняття їм сподобалися, що вони стали набагато цікавіше після впровадження уроків сучасного танцю в стилі хіп-хоп, і що набуті вміння допоможуть успішно розвиватися в спортивних танцях. Із набутих умінь 70,6% спортсменів відзначили, що їх рухи стали більш плавними, злитими, точними і правильними, 52,9% респондентів вважають, що їх рухи стали більш виразними і емоційними.

Усі спортсмени стверджують, що, на їхню думку, вони стали краще «розуміти» музику, точніше поєднувати свої рухи з музичним супроводом. Крім того, про позитивний вплив використання сучасних танців на ставлення спортсменів до занять хореографією свідчить відсутність пропусків занять без поважної причини, кількість яких до експерименту становило в середньому 1,3 разу на місяць.

## ВИСНОВКИ

Аналіз літературних джерел виявив, що хореографічна підготовка є невід'ємною і важливою частиною тренувального процесу в спортивних танцях. Змістом занять хореографією в техніко-естетичних видах спорту, як і раніше, залишається класичний танець. І хоча фахівцями з суміжних видів спорту вже робляться спроби урізноманітнити хореографічну підготовку, в спортивних танцях все ще існує дефіцит методичних розробок.

Доцільність застосування рухів сучасного танцю в стилі хіп-хоп у хореографічній підготовці спортсменів, що займаються спортивними танцями, на етапі спортивної спеціалізації зумовлена декількома причинами:

- зараз хіп-хоп є одним з найбільш популярних танцювальних напрямів серед молоді та підлітків;
- багато авторів, а також опитаних тренерів і хореографів вважають сучасний танець поряд з класичним невід'ємним засобом хореографічної підготовки, стверджуючи, що використання сучасних танцювальних рухів підвищує інтерес танцівників до занять хореографією;

Виявлено, що застосування розробленої методики в хореографічній підготовці спортсменів, що займаються спортивними танцями на етапі спортивної спеціалізації, стимулює розвиток психомоторних здібностей.

Найбільший приріст показників (39,58%) в експериментальній групі спостерігався у вправі на точність відтворення 90<sup>0</sup> правою ногою. Менш суттєвий приріст показників в експериментальній групі спостерігався у вправах, які виявлятимуть точність руху рук. При відтворенні 70<sup>0</sup> лівою рукою показник покращився на 29,73%, а правою рукою – на 24,14%.

Показники здібностей до збереження статичної та динамічної рівноваги у танцівників експериментальної групи покращився на 27,98% та 22,66% відповідно.

Результати дослідження свідчать про позитивний вплив занять за експериментальною методикою на розвиток музичних здібностей танцівників 13-14 років.

Найбільш суттєві зміни показників музичних здібностей спостерігаються у випробуваннях, де від спортсменів потрібно ударами повторити заданий ритмічний рисунок (табл.2). В експериментальній групі результати достовірно покращилися при відтворенні і першого і

другого ритмічного рисунка: на 43,40% і на 43,33% відповідно. Ті танцівники, яким до початку експерименту вдалося повторити більш складний (другий) ритмічний рисунок тільки з 8-12 спроб, після 6-ти місяців занять могли повторити не менш складний ритм вже з 4-6 спроби. Танцівникам, які займалися тільки класичною хореографією, вдалося відтворити ритмічні рисунки краще на 19,23% та 26,15% відповідно.

Достовірно поліпшилися показники здатності відтворювати ритмічні рисунки: при відтворенні першого ритмічного рисунка – на 43,40%, другого – на 43,33%. Також покращилася здатність диференціювати ритм: приріст середнього показника склав 15,41% ( $p < 0,001$ ). Показники здатності розрізняти висоту звуків зросли в середньому на 5,75% в порівнянні з вихідним рівнем розвитку. У контрольній групі достовірні зміни показників зафіксовано у здатності відтворювати ритмічні рисунки (покращилися на 19,23% та 26,15% відповідно).

Використання засобів сучасного танцю позитивно впливає на ставлення спортсменів до занять хореографією, про що свідчать результати письмового опитування, проведеного після експерименту. Абсолютно всі випробовувані відповіли, що заняття їм сподобалися і стали набагато цікавішими після впровадження уроків сучасного танцю в стилі хіп-хоп.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Исаева А. И. Методика занятий эстетической гимнастикой с девочками 6-9 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Волгоградская государственная академия физической культуры. Волгоград, 2007. 177 с.
2. Кузьменко М. В., Фахриева И. А., Болдырева В. Б. Методика хореографической подготовки гимнасток с использованием средств современных танцев. *Вестник Тамбовского университета. Серия гуманитарные науки*. 2017. Т. 22. Вып. 2 (166). С. 48-54. DOI: 10.20310/1810-0201-2017-22-2(166)-48-54. Кибер Ленинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-horeograficheskoy-podgotovki-gimnastok-s-ispolzovaniem-sredstv-sovremennyh-tantsev-1>
3. Нарская Т. Б. Деятельность хореографа как фактор социализации творческой личности. *Вестник культуры и искусств*. 2014. № 1 (37). С. 118-122.
4. Ткаченко І. Вища хореографічна освіта: досвід німецькомовних країн. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія: педагогіка*. 2017. № 1. С. 177-183.
5. Фахриева И. А. Методика хореографической подготовки спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой на этапе спортивной специализации. *Наука и бизнес: пути развития*. 2015. №9 (51). С. 12-14.
6. Хип-хоп – танцы в хореографической подготовке спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой. Учебно-методическое пособие для специалистов в области физической культуры и спорта / Фахриева И. А. и др.; М-во обр. и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина»; Тамбов: Изд-во ТРОО «Бизнес-Наука-Общество», 2012. 45 с.

### REFERENCES

1. Isaeva A. I. Metodika zanyatij esteticheskoy gimnastikoy s devochkami 6-9 let: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / Volgogradskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoy kulturyi. Volgograd, 2007. 177 s.
2. Kuzmenko M. V., Fahrieva I. A., Boldyireva V. B. Metodika horeograficheskoy podgotovki gimnastok s ispolzovaniem sredstv sovremennyih tantsev. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya gumanitarnye nauki*. 2017. T. 22. Vyip. 2 (166). S. 48-54. DOI: 10.20310/1810-0201-



2017-22-2(166)-48-54. Kiber Leninka: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-horeograficheskoy-podgotovki-gimnastok-s-ispolzovaniem-sredstv-sovremennyh-tantsev-1>

3. Narskaya T. B. Deyatel'nost' horeografa kak faktor sotsializatsii tvorcheskoy lichnosti. Vestnik kul'tury i iskusstv. 2014. № 1 (37). S. 118-122.
4. Tkachenko I. Vischa horeografichna osvita: dosvid nimetskomovnih kraYin. *Naukovi zapiski Ternopiskogo natsionainogo pedagogichnogo universitetu. Seriya: pedagogika*. 2017. № 1. S. 177-183.
5. Fahrieva I. A. Metodika horeograficheskoy podgotovki sportsmenok, zanimayuschihsya esteticheskoy gimnastikoy na etape sportivnoy spetsializatsii. *Nauka i biznes: puti razvitiya*. 2015. № 9 (51). S. 12-14.
6. Hip-hop – tantsyi v horeograficheskoy podgotovke sportsmenok, zanimayuschihsya esteticheskoy gimnastikoy. Uchebno-metodicheskoe posobie dlya spetsialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta / Fahrieva I. A. i dr.; M-vo obr. i nauki RF, FGBOU VPO «Tamb. gos. un-t im. G. R. Derzhavina»; Tambov: Izd-vo TROO «Biznes-Nauka-Obschestvo», 2012. 45 s.

УДК 796.322:796.015.31

## **THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF MANAGERIAL PREPARATION IN HANDBALL**

Tyshchenko V., Sokolova O., Hayrapetyan E.

*69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine*

The study of matters of theoretical and methodological foundations for the complex control of training and competitive activity in sports, handball in particular, emphasized that the vast majority of scientific statements applies not justify the control system, and its usage in the framework for long-term improvement or individual stages in the long-term preparation and establishment concretized performance levels of athletes. Control system of the training for qualified handball players is based on the certification of motor tasks, task orientation, external parameters and perform "load value". The system allows improve the proper training load value, in accordance to the tasks. The features of handball training system are the duration of the training cycle should not exceed 12-16 days or it was paired, regardless of the number of games played; maximum load in the training sessions, regardless of their orientation, used no more than 10-15 times during a preparatory period and others.

Highly qualified handball players must possess certain individual components of functional fitness to produce effective competitive activity. In order of importance, these components should be considered: jumping, total power capacity, the explosive force of arms, special endurance (mobility), and high-speed capability.

It is determined that the load values can be obtained for a defined number of series based on an assessment of the current functional state of handball players; to maintain the existing level of development of functional or aerobic capacity, endurance and speed special use certain duration of episodes in different versions and rest breaks (the exercises' goal is to improve the possession of the ball) of a certain level of heart rate; the best option for constructing a separate training session for functional training exercises of handball players, where two divergent goals were successively resolved.

Thus, the practical importance and urgency of the problem of control of training and competitive activity within the one-year training macrocycle is to determine the importance, advantages and disadvantages of control in practice, the preparation of highly qualified handball teams; rationale for constellations recommended implementation within operational, current and staged controls through means and methods of control in various orientations; designing the structure and content control system of training and competitive activity of highly qualified handball teams in the annual macrocycles. Their training and testing are in regular and competitive conditions.

*Key words: complex control, training and competitive activity, sports teams, handball, control system, highly qualified handball players, microcycle, training, training load, functional training.*