

## РОЗДІЛ І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 796.412:37.091.214-044.337

DOI <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2021-3-01>

### КОМПЛЕКСНА ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТІВ У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ

**Атаманюк С. І.**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-4800-5965](https://orcid.org/0000-0002-4800-5965)  
[asi2312@ukr.net](mailto:asi2312@ukr.net)*

**Кириченко О. В.**

*старший викладач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0001-7136-0984](https://orcid.org/0000-0001-7136-0984)  
[lena181961@ukr.net](mailto:lena181961@ukr.net)*

**Голєва Н. П.**

*старший викладач кафедри фізичної культури олімпійських та неолімпійських видів спорту  
Національний університет «Запорізька політехніка»  
вул. Жуковського, 64, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0001-8964-6139](https://orcid.org/0000-0001-8964-6139)  
[goleva63@gmail.com](mailto:goleva63@gmail.com)*

**Ключові слова:**

*тренувальний процес,  
спортивна аеробіка,  
хореографічна підготовка,  
початкова спортивна  
спеціалізація, гімнасти.*

У дослідженні визначено напрями вдосконалення хореографічної підготовки на початковому етапі у спортивній аеробіці, якими є: формування спеціальних знань, умінь і навичок, які необхідні у спортивній аеробіці; робота над технікою виконання вправ; добір елементів навантаження під час хореографічної підготовки залежно від рівня підготовленості спортсмена; використання засобів хореографічної підготовки в усіх частинах тренувального заняття, введення уроку хореографії в навчально-тренувальний процес. Хореографічна підготовка на етапі початкової спортивної спеціалізації є важливою та невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу гімнастів у спортивній аеробіці, її використання підвищує рівень розвитку необхідних рухових здібностей, що сприяють швидкому та якісному освоєнню технічно складних елементів.

У процесі експерименту введений коефіцієнт успішності змагальної діяльності, який складається з показників рухових здібностей, результатів попередніх та основних змагань, що дає змогу об'єктивно оцінити й скоригувати рівень підготовленості гімнастів-аеробів упродовж року. Встановлено, що починати заняття з комплексної хореографічної підготовки варто на етапі початкової спортивної спеціалізації та проводити двічі на тиждень.

Провідним методом проведення занять із комплексної хореографічної підготовки є метод музично-танцювальної вправи. У результаті педагогічного експерименту підтверджено високу ефективність розробленої методики, що виражена в достовірній зміні ( $p < 0,05$ ) рівня рухової підготовленості гімнастів експериментальної групи, які спеціалізуються на спортивній аеробіці.

Удосконалення структури та змісту хореографічної підготовки спортсменів у спортивній аеробіці залишається однією з актуальних проблем теорії та методики. Сучасний рівень світових досягнень у цьому виді спорту, зростання його популярності та розширення географії змагань вимагає пошуку нових науково обґрунтованих та ефективних методик хореографічної підготовки, які відповідають сучасним тенденціям розвитку спорту.

## COMPLEX CHOREOGRAPHIC TRAINING OF GYMNASTS IN SPORT AEROBICS

**Atamanuk S. A.**

*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,  
Associate Professor at the Department of Physical Culture of Olympic and Neo-Olympic Types of Sports*

*“Zaporizhzhia Polytechnic” National University  
Zhukovskoho str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-4800-5965  
asi2312@ukr.net*

**Kirichenko O. V.**

*Senior Lecturer at the Department of Physical Culture of Olympic and Neo-Olympic Types of Sports*

*“Zaporizhzhia Polytechnic” National University  
Zhukovskoho str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-7136-0984  
lena181961@ukr.net*

**Goleva N. P.**

*Senior Lecturer at the Department of Physical Culture of Olympic and Neo-Olympic Types of Sports*

*“Zaporizhzhia Polytechnic” National University  
Zhukovskoho str., 64, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0000-0001-8964-6139  
goleva@i.ua*

**Key words:** *work-out session, sports aerobics, choreographic training, and primary sports specialization.*

The study identified areas of improvement of choreographic training at the initial stage in sports aerobics: formation of special knowledge, skills and abilities, which are necessary in sports aerobics; work on the technique of performing the movements; the addition of elements of the pressure during the choreographic training depending on the level of training of the athlete; use of choreographic training means in all parts of the training session, introduction of the choreography lesson into the educational and training process. Choreographic training at the stage of initial sports specialization is an important and inseparable part of the educational and training process of gymnasts in sports aerobics, its use increases the level of development of necessary manual skills, which contribute to quick and high quality mastering of technically difficult elements.

During the experiment the coefficient of success of artistic activity was introduced, which is composed of indicators of running skills, the results of

the previous and main competitions, which allows for an overall assessment and adjustment of the level of preparation of gymnasts-aerobes during the year. It is established that the beginning of the complex choreographic training should be at the stage of the initial specialization of sports and hold two times a day.

The leading method of the complex choreographic training is the method of music and dance performance. As a result of the pedagogical experiment the high efficiency of the developed method was confirmed, expressed in a significant change ( $p < 0,05$ ) in the level of the handicap preparedness of the gymnasts of the experimental group, who are specialized in sports aerobics. Improvement of the structure and content of choreographic training of athletes in sports aerobics remains one of the topical problems of theory and methodology. The current level of world achievements in this kind of sport, the growth of its popularity and expanding geography of competitions requires the search for new scientifically based, effective methods of choreographic training, which correspond to modern trends in the development of sports.

**Постановка проблеми.** Однією з умов успішного виступу гімнастів у спортивній аеробіці на змаганнях є оригінальність композицій, артистичність виконання музично-аеробних вправ, що своєю чергою визначає необхідність володіння різноманітними руховими складнокоординованими навичками та високим рівнем розвитку рухових здібностей [1; 2; 6; 9; 10].

Аналіз тренувального процесу гімнастів-аеробів виявив істотний недолік, який полягає в тому, що під час навчання спортсменів на початковому етапі спортивної підготовки цілеспрямовано використовуються акробатичні, гімнастичні вправи, спрямовані на розвиток сили, швидкісно-силових здібностей, гнучкості й силової витривалості. При цьому не приділяється належна увага розвитку таких сторін рухової підготовки, як координація, пластичність, ритмічність, що необхідні для успішного виконання змагальних композицій.

У зв'язку із цим основне завдання тренування, зокрема, щодо підвищення виконавської майстерності полягає в розвитку виразності та накопиченні запасу різноманітних рухових навичок. Вирішується це завдання за допомогою хореографічної підготовки, яка, на переконання багатьох фахівців (наприклад, Т.К. Баришнікової, Т.К. Васильєвої, І.В. Павілонєць, Н.В. Судніцина, Н.В. Даренської, І.А. Шіпіліної та інших), сприяє розвитку рухової пам'яті, координації та узгодженості рухів, стрибучості, гнучкості, рухливості суглобів, еластичності й силі м'язів, виразності та артистичності [6; 7].

Суттєвою проблемою на шляху підвищення виконавської майстерності гімнастів спортивної аеробіки є відсутність спеціальних методик проведення уроків хореографії, а також відсутність із деяких причин професійних хореографів, які працюють із групами початкової підготовки. Унаслідок цього спортсмени найчастіше не готові до виконання рухів під музичний супровід, виникає

скутість, ускладнення в навчанні танцювальних зв'язок.

Отже хореографічна підготовка на етапі початкової спортивної спеціалізації є важливою та невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу гімнастів у спортивній аеробіці. Її використання підвищує рівень розвитку необхідних рухових здібностей, що сприяють швидкому і якісному освоєнню технічно складних елементів. Тому представлена робота присвячена науковому аналізу цього розділу спортивної підготовки гімнастів у спортивній аеробіці.

**Об'єктом дослідження** став навчально-тренувальний процес гімнастів у спортивній аеробіці на етапі початкової спортивної спеціалізації.

**Предмет дослідження** становлять засоби й методи комплексної хореографічної підготовки юних гімнастів у спортивній аеробіці.

**Мета дослідження** – обґрунтувати комплексний підхід до хореографічної підготовки гімнастів у спортивній аеробіці на етапі початкової спеціалізації.

**Результати досліджень.** Методика комплексної хореографічної підготовки гімнастів у спортивній аеробіці на етапі початкової спортивної спеціалізації буде педагогічно доцільною й ефективною за таких умов:

- як провідні засоби комплексної хореографічної підготовки використовуються елементи класичного танцю, вправи художньої гімнастики, танцювальні з'єднання, акробатичні вправи, різновиди ходьби й бігу, вправи вільної пластики, рухливі та музичні ігри;

- провідним методом буде використання у тренувальному процесі музично-танцювальних вправ (екзерсис);

- найбільш ефективно проводити комплексну хореографічну підготовку в підготовчій частині та на початку основної частини навчально-тренувального заняття.

З огляду на аналіз науково-методичної літератури та тренувального процесу можна виділити головні рухові здібності провідних гімнастів у спортивній аеробіці, якими є: сила (статична й динамічна), силова витривалість, швидкісно-силові здібності, гнучкість, рухливість, стрибучість, пластичність, координація, вестибулярна стійкість, ритмічність, узгодження рухів та орієнтація у просторі. Розвиток цих рухових здібностей істотно впливає на підвищення якості виконання змагальних композицій.

Оцінка рівня розвитку рухових здібностей юних аеробів виявила достовірні зміни в показниках швидкісно-силових, силових здібностей і швидкісної витривалості ( $p < 0,05$ ), що свідчить про спрямованість тренувального процесу та підтверджується результатами тестування. Результати тестування гнучкості, сили, стрибучості, координації в аеробів 6–8 років показали, що всі досліджувані рухові здібності покращилися, проте не мали достовірних змін до кінця року ( $p < 0,05$ ).

Основними засобами комплексної хореографічної підготовки були:

1) елементи класичного танцю (позиції ніг і рук, основні рухи в позиціях: напівприсідання, присідання, виставляння ноги в різних напрямках, махові рухи);

2) різновиди ходьби та бігу (м'який крок, високий крок, широкий крок, гострий крок, біг, підскоки тощо);

3) вправи художньої гімнастики (тримання рівноваги, повороти, стрибки);

4) танцювальні з'єднання на основі народного танцю (музичні композиції);

5) акробатичні вправи (шпагати, нахили, мости, стійки);

6) вправи вільної пластики (хвилі, помаху, вправи на розслаблення);

7) рухливі та музичні ігри.

Встановлено, що починати заняття з комплексної хореографічної підготовки варто на етапі початкової спортивної спеціалізації та проводити двічі на тиждень, при цьому заняття має тривати 60 хв. Провідним методом проведення занять із

комплексної хореографічної підготовки є метод музично-танцювальної вправи.

У результаті педагогічного експерименту підтверджено високу ефективність розробленої методики, що виражена в достовірній зміні ( $p < 0,05$ ) рівня рухової підготовленості гімнастів експериментальної групи, які спеціалізуються на спортивній аеробіці. У контрольній групі не виявлено достовірне збільшення показників рухових здібностей у досліджуваних ( $p > 0,05$ ).

У процесі експерименту введений коефіцієнт успішності змагальної діяльності, який складається з показників рухових здібностей, результатів попередніх та основних змагань, що дає змогу об'єктивно оцінити та скоригувати рівень підготовленості гімнастів-аеробів упродовж року. Приріст показників за коефіцієнтом успішності за перше та друге півріччя в експериментальній групі становив 10,7 бала, у контрольній – 2,8 бала.

**Висновки.** Отже, підбір засобів комплексної хореографічної підготовки необхідно здійснювати з урахуванням віку тих, хто займається, рівня їхньої фізичної підготовленості, специфіки аналізованого виду спорту, а також впливу на розвиток усіх необхідних у спортивній аеробіці рухових здібностей.

Заняття з комплексної хореографічної підготовки варто проводити на початку тренувального процесу, оскільки вправи хореографії розігрівають і готують до роботи м'язи спортсмена.

Кожне окреме заняття з комплексної хореографічної підготовки має включати заходи та засоби, що розвивають рухові здібності, необхідні для виконання на високому рівні змагальних композицій (зокрема, гнучкість, пластичність, стрибучість, рівновагу, вестибулярну стійкість, ритмічність, орієнтацію у просторі). Для розвитку рухових здібностей, що менш розвинені у спортсмена, необхідно використовувати додаткові вправи.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому вдосконаленні програми з хореографічної підготовки на наступних етапах підготовки спортсменів у спортивній аеробіці.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Атаманюк С.І., Пасічна Т.В., Голева Н.П. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі : навчальний посібник. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. 138 с.
2. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте : методические рекомендации. Киев : КГИФК, 1990. 20 с.
3. Виткаускас А.В., Зыков М.Б. О возрастных особенностях выполнения движений, требующих высокой координации. *Тезисы VII научной конференции республик Прибалтики и Белоруссии по проблемам спорта, тренировки*. Рига, 1976. С. 27.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. № 1. С. 11–17.

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва : ФиС, 1991. 450 с.
6. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Москва : Тера-Спорт, 2001. 96 с.
7. Морель Ф.З. Хореография в спорте. Москва : Физкультура и спорт, 1971. 110 с.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Москва : Физкультура и спорт, 1987. 128 с.
9. Чикалова Г.А. Спортивная хореография : учебно-методическая разработка. Волгоград : ВГАФК, 2003. 35 с.
10. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения, 10 класс: «Калинка», «Танго», «Спортивная аэробика». *Физическая культура в школе*. 2002. № 2. С. 14–15.

#### REFERENCES

1. Atamanyuk, S.I., Pasichna T.V., Golyeva N.P. (2020). Rozvytok shvydkisno-sylovykh yakosti ta spetsialnoi vytryvalosti sportsmenok vysokoho klasu u sportyvnomu komandnomu fitnesi: navchalnyi posibnyk [Development of speed and strength qualities and special endurance of high-class athletes in sports team fitness: textbook]. Zaporizhzhia: “Zaporizhzhya Polytechnic” National University [in Ukrainian].
2. Biryuk, E.V., Ovchinnikova, N.A. (1990). Khoreograficheskaya podgotovka v sporte: metodicheskie rekomendatsii [Choreographic training in sports: guidelines]. Kyiv: KGIFK [in Russian].
3. Vitkauskas, A.V., Zykov, M.B. (1976). O vozrastnykh osobennostyakh vypolneniya dvizheniy, trebuyushchikh vysokoy koordinatsii [On the age-related characteristics of the performance of movements requiring high coordination]. Abstracts of the VII scientific conference of the Baltic republics and Belarus on sports, training. Riga, p. 27 [in Russian].
4. Lubysheva, L.I. (1996). Kontseptsiya fizkul'turnogo vospitaniya: metodologiya razvitiya i tekhnologiya realizatsii [The concept of physical education: development methodology and implementation technology]. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, no. 1, pp. 11–17 [in Russian].
5. Matveev, L.P. (1991). Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury [Theory and methodology of physical culture]. Moscow: FiS [in Russian].
6. Lisitskaya, T.S. (2001). Khoreografiya v gimnastike [Choreography in gymnastics]. Moscow: Tera-Sport [in Russian].
7. Morel, F.Z. (1971). Khoreografiya v sporte [Choreography in sports]. Moscow: Fizkul'tura i sport [in Russian].
8. Filin, V.P. (1987). Teoriya i metodika yunosheskogo sporta [Theory and methodology of youth sports]. Moscow: Fizkul'tura i sport [in Russian].
9. Chikalova, G.A. (2003). Sportivnaya khoreografiya: uchebno-metodicheskaya razrabotka [Sports choreography: educational and methodical development]. Volgograd: VGAFK [in Russian].
10. Shipilova, S.G. (2002). Tantseval'nye uprazhneniya, 10 klass: “Kalinka”, “Tango”, “Sportivnaya aerobika” [Dance exercises, grade 10: “Kalinka”, “Tango”, “Sports aerobics”]. *Fizicheskaya kul'tura v shkole*, no. 2, pp. 14–15 [in Russian].