

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Хореографічна підготовка акробаток на етапі спортивного  
вдосконалення

Виконала: студентка II курсу, групи 8.0170-2с-з

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Єльфимова Анастасія Олегівна

Керівник: старший викладач Петров В.О.

Науковий консультант: д.п.н., професор Клопов Р.В.

Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2021 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання  
Рівень вищої освіти Магістр  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітньої програми Спорт

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Завідувач кафедри**  
**фізичної культури і спорту**  
**проф. Сватсьєв А.В.** \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ**

**Єльфімовій Анастасії Олегівні**

1. Тема роботи (проекту) «Хореографічна підготовка акробаток на етапі спортивного вдосконалення»

керівник роботи (проекту) старший викладач Петров В.О.

науковий консультант д.п.н., професор Клопов Р.В.

затверджені наказом ЗНУ від «25» червня 2021 року № 942-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 04 листопада 2021 року

3. Вихідні дані до роботи (проекту): розробити методiku хореографічної підготовки акробаток на етапі спортивного вдосконалення та оцінити її ефективність.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Вивчити значення хореографічної підготовки в тренувальному процесі акробаток на етапі спортивного вдосконалення, на основі огляду та аналізу літературних джерел. Оцінити спеціально-рухову підготовленість акробаток на етапі спортивного вдосконалення і визначити шляхи її вдосконалення. Розробити методiku, спрямовану на підвищення хореографічної підготовленості акробаток на етапі спортивного вдосконалення та оцінити її ефективність.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 6 таблиць.

## 6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	старший викладач Петров В.О.		
II	старший викладач Петров В.О.		
III	старший викладач Петров В.О.		

7. Дата видачі завдання 01.09.2020 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2020 р.- жовтень 2020 р.	<i>виконано</i>
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Грудень 2020 р. – Грудень 2021 р.	<i>виконано</i>
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	Листопад 2021 р. - грудень 2021 р.	<i>виконано</i>

Студент \_\_\_\_\_

(підпис)

**А.О. Єльфимова**

(ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_

(підпис)

**В.О. Петров**

(ініціали та прізвище)

## Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_ (ініціали та прізвище)

## ЗМІСТ

Зміст .....	4
Реферат .....	5
Abstract .....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів .....	7
Вступ .....	8
1 Огляд літератури .....	10
1.1 Характеристика етапу спортивного вдосконалення в акробатиці.....	10
1.2 Хореографічна підготовка в акробатиці .....	13
1.3 Засоби хореографічної підготовки в акробатиці.....	17
1.4 Методика проведення уроку хореографії в групах спортивного вдосконалення .....	19
2 Завдання, методи і організація дослідження .....	29
2.1 Завдання дослідження .....	29
2.2 Методи дослідження .....	29
2.3 Організація дослідження .....	33
3 Результати досліджень .....	34
Висновки .....	46
Перелік посилань .....	48

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 53 сторінки, 6 таблиць, 53 літературних джерела.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортсменок, які займаються акробатикою на етапі спортивного вдосконалення.

Мета дослідження – розробити методику хореографічної підготовки акробаток на етапі спортивного вдосконалення та оцінити її ефективність.

Методи дослідження: аналіз літературних даних; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виходячи з результатів досліджень рухової підготовленості акробаток нами розроблено зміст і методика занять хореографією на етапі спортивного вдосконалення з використанням додаткового інвентарю у вигляді еластичної стрічки. В основі побудови тренувального процесу спортсменок, були покладені певні методичні аспекти

Грунтуючись на отриманих результатах педагогічного експерименту, розроблена нами методика дозволила підвищити спеціально-рухову підготовленість спортсменок-акробаток на етапі спортивного вдосконалення, Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості експериментальної та контрольної груп дозволив виявити достовірні ( $p < 0,05$ ) міжгрупові відмінності в тестах, що оцінюють координаційні здібності, статичну силу, швидкісно-силові здібності.

СПОРТИВНА АКРОБАТИКА, ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА,  
ГУМОВА СТРИЧКА, ЕТАП СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ,  
СПОРТСМЕНКИ 16-18 РОКІВ, ТЕСТУВАННЯ, МЕТОДИКА

## ABSTRACT

Qualification Work – 53 pages, 6 tables, 53 literary sources.

The object of research is the educational and training process of female athletes engaged in acrobatics at the stage of sports improvement.

The aim of the study is to develop a methodology for choreographic training of acrobats at the stage of sports improvement and evaluate its effectiveness.

Research methods: analysis of literature data; pedagogical observations; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of Mathematical Statistics.

Based on the results of research on the motor readiness of acrobats, we have developed the content and methodology of choreography classes at the stage of sports improvement using additional equipment in the form of an elastic band. The construction of the training process of female athletes was based on certain methodological aspects

Based on the obtained results of the pedagogical experiment, the method developed by US allowed to increase the special-motor readiness of Acrobat athletes at the stage of sports improvement, a comparative analysis of indicators of general and special physical fitness of the experimental and control groups allowed to identify reliable ( $p < 0.05$ ) Intergroup differences in tests that assess coordination abilities, static strength, speed and strength abilities.

SPORTS ACROBATICS, CHOREOGRAPHIC TRAINING, RUBBER BAND, STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT, ATHLETES AGED 16-18, TESTING, METHODOLOGY

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,  
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

% - відсотки;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

км – кілометри;

м – метри;

мл – мілілітри;

с – секунди;

см – сантиметри;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

хв – хвилини;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

## ВСТУП

Однією з умов успішного виступу акробатів на змаганнях є оригінальність композицій і артистичність виконання музично-акробатичних вправ, що, в свою чергу, визначає необхідність володіння спортсменами різноманітним арсеналом специфічних для виду спорту рухових дій і високий рівень розвитку їх рухових здібностей.

Проаналізувавши тренувальний процес акробатів, нами був виявлений істотний недолік, що полягає в тому, що при навчанні спортсменів, переважно використовуються вправи спрямовані на розвиток сили, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, координаційних здібностей і силової витривалості. При цьому належна увага не приділяється розвитку таких сторін рухової підготовки як пластичність, ритмічність, спеціальна витривалість, які необхідні для успішного виконання змагальних композицій.

На етапі спортивного вдосконалення, коли необхідні навички вже сформовані і рівень хореографічної підготовленості дозволяє урізноманітнити композиції більш складними і ефектними танцювально-хореографічними елементами, важливо приділяти увагу підвищенню виконавської майстерності, або інакше кажучи «чистоті виконання».

Виходячи з цього, основним завданням уроків хореографії є розвиток виразності і накопичення арсеналу різноманітних рухових дій, що дозволяють ефектно урізноманітнити змагальні вправи. Вирішується це завдання за допомогою хореографічної підготовки, яка, як помічено багатьма фахівцями сприяє розвитку рухової пам'яті, координаційних здібностей, а зокрема узгодженості рухів, стрибучості, гнучкості, рухливості суглобів, еластичності і сили м'язів, виразності і артистичності [1, 3, 10, 13].

Таким чином, хореографічна підготовка є важливою і невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу акробатів, яка при грамотному побудові і організації дозволяє підвищити рівень розвитку необхідних рухових здібностей, що сприяють швидкому і якісному освоєнню технічно складних хореографічних і акробатичних елементів.



Мета дослідження – розробити методику хореографічної підготовки акробаток на етапі спортивного вдосконалення та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортсменок, які займаються акробатикою на етапі спортивного вдосконалення.

Суб'єкт дослідження – спортсменки 16-18 років, які займаються акробатикою на етапі спортивного вдосконалення.

## 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

### 1.1 Характеристика етапу спортивного вдосконалення в акробатиці

На етап спортивного вдосконалення зараховуються спортсменки, які виконали контрольно-перекладні нормативи і вимоги для даного етапу підготовки, що мають розряд не нижче КМС [1]. На етапі спортивного вдосконалення передбачається:

- формування мотивації на виконання великих тренувальних навантажень;
- подальше вдосконалення технічної і тактичної підготовленості;
- подальше зміцнення здоров'я і загартовування організму учнів;
- підготовка організму акробатів до максимальних навантажень;
- вивчення нових, оригінальних елементів, зв'язок, для підвищення труднощі при складанні композицій;
- усунення помилок, які допускаються при виконанні елементів, причин їх виникнення;
- участь у змаганнях різного рівня, наявність розряду кандидата в майстри спорту, досягнення максимально можливих спортивних результатів;
- вивчення правил і регламенту змагань, участь у суддівстві (виконання обов'язків судді на лінії, судді при учасниках, судді-інформатора і помічника судді в секретаріаті) і в підготовці до змагань [1,6].

Так само на етапі спортивного вдосконалення вирішуються наступні завдання:

- індивідуалізація тренувального процесу;
- підвищення функціональних можливостей організму спортсменів;
- вдосконалення загальних і спеціальних фізичних якостей, технічної, тактичної, фізичної, хореографічної та психологічної підготовки;
- стабільність демонстрації високих спортивних результатів на регіональних і всеросійських офіційних спортивних змаганнях;
- підтримка високого рівня спортивної мотивації;

- збереження здоров'я спортсменів [40].

На етапі спортивного вдосконалення відкриваються більш широкі можливості при підготовці спортсменів високого класу, тому що у спортсменок стабілізується інтерес до обраного виду акробатики і мотивація до саморозвитку і досягнення високих результатів [7, 16]. Разом з цим увагу тренера має бути звернено на те, що вік займаються на даному етапі не є сенситивним для розвитку деяких якостей, що пояснюється віковими змінами в організмі. Так само завершується процес статевого дозрівання і формування суглобів, у зв'язку, з чим ускладнюється освоєння вправ на гнучкість [31, 38]. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей представлені в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Приблизні сенситивні (сприятливі) періоди розвитку рухових якостей

Морфофункціональні показники, фізичні якості	Вік, років										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Довжина тіла						+	+	+	+		
М'язова маса						+	+	+	+		
Швидкість			+	+	+						
Швидкісно-силові якості				+	+	+	+	+	+		
Витривалість (аеробні можливості)		+	+	+					+	+	+
Сила						+	+	+		+	+
Анаеробні можливості			+	+	+				+	+	+
Гнучкість	+	+	+	+		+	+				
Координаційні здібності			+	+	+	+					
Рівновага	+	+		+	+	+	+	+			

Критерії оцінки багаторічної спортивної підготовки на етапі спортивного вдосконалення:

- рівень фізичного розвитку та функціонального стану;
- виконання обсягів тренувальних і змагальних навантажень, передбачених індивідуальним планом підготовки;
- позитивна динаміка зростання спортивних результатів на офіційних змаганнях різного рівня;
- наявність у списках збірних команд міста [36].

Методичні вказівки. У групах спортивного вдосконалення за тренувальним планом більше годин відведено на технічну підготовку, СФП, ніж на ЗФП. Збільшується кількість тренувальних занять. Більше уваги і часу відводиться відновлювальним заходам. Більш детально здійснюється тактична підготовка, тому що будь-який тактичний задум вимагає від акробатів творчого підходу до підбору елементів і з'єднань у своїх довільних вправах до кожним змаганням, вміння швидко зорієнтуватися і при необхідності перебудується в конкретній змагальній ситуації [39].

Програмний матеріал ЗФП:

- переважно використовується в підготовчий і перехідний періоди в якості відновлювальних заходів;
- загальнорозвиваючі вправи, пройдені в попередніх навчальних групах з ускладненням, підвищенням вимог до координації рухів, зі збільшенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень;
- легкоатлетичні вправи: біг на 30, 60, 100 метрів, стрибки в довжину;
- рухливі і спортивні ігри: естафети, спортивні ігри за спрощеними правилами; робота на тренажерах;

СФП:

- стоечная підготовка (різновиди стійок на кистях, вихід в стійку на руках силою (спичаг, через горизонтальний упор));
- вправи для вестибулярного апарату: повороти на 360, 720 і більше градусів, варіанти сальтових обертань бічних, вперед, назад, і з поздовжнім обертанням;

- темпові кидки партнера, що знаходиться в стійці на ногах, в стійці на руках, в положенні лежачи;

- вправи з обтяженням (гантелі, міні штанга);

- вправи в тренажерному залі.

Технічна підготовка хореографічна підготовка:

- об'єднання елементів класичного танцю з елементами акробатики та художньої гімнастики;

- удосконалення техніки виконання хореографічних, поворотів, стрибків з підвищенням вимог до якості і різноманітн

ості виконання різних з'єднань елементів, зв'язок стрибків;

- розучування і вдосконалення елементів танцю модерн, східного танцю, іспанського, російського та ін.;

- ускладнення хореографічної постановки композицій, вдосконалення артистичності виконання.

Акробатичні вправи парно-групової роботи та індивідуальної роботи:

- удосконалення техніки виконання парно-групових елементів, змагальних вправ за програмою КМС, вивчення і вдосконалення парно групових та індивідуальних елементів за програмою МС (класифікаційна програма зі спортивної акробатики, правила змагань зі спортивної акробатики).

## 1.2 Хореографічна підготовка в акробатиці

Існує кілька трактувань поняття «хореографія»:

- хореографія (від грец. – chorosia – танець, grapho – пишу) первісне значення – запис танцю [10]. Хореографія – один з найдавніших видів творчості, виразним засобом якого служать рухи людського тіла, пов'язані з музичним супроводом [13]. Хореографія – профільююча навчальна дисципліна в системі підготовки артистів балету [17]. Хореографія – складова частина різноманітних вистав і шоу [15].

З професійним мистецтвом танцю ми зустрічаємося в опері, музичній комедії, на естраді, в цирку, в кіно, у фігурному катанні, в художній гімнастиці,

в акробатиці, в синхронному плаванні і т. д. Як відомо, найскладнішою і основоположною формою професійної хореографії є класичний танець і балет. Таким чином хореографія буквально перекладається як «запис танцю» і є застарілим значенням слова. У широкому сенсі хореографія позначає танець. У професійному середовищі – навчальна дисципліна і складова частина вистави. Мистецтво хореографії засноване на музично-організаційних умовах образно виражених рухів людського тіла. У тому, як людина рухається, як жестикулює і пластично реагує на дії інших, виражаються особливості його характеру, почуттів, стратегій, своєрідність особистості [33].

Разом з тим хореографія — зорове мистецтво, де істотного значення набуває не тільки тимчасова, а й просторова композиція танцю, зоровий вигляд танцюючих [35]. Як відомо, хореографічна підготовка в багатьох видах спорту (гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання) базується на класичній основі, розробленій в балеті і спортивна акробатика не є винятком. Однак вона має ряд характерних особливостей, які, перш за все, визначаються відмінностями цілей і завдань, що стоять перед спортсменами. А саме, хореографічна підготовка в спортивній акробатиці є лише частиною навчально-тренувального процесу і повинна бути гармонійно взаємопов'язана з іншими видами підготовки акробатів [6]. Це і визначає її специфіку.

Слід враховувати і постійний дефіцит часу, з яким доводиться стикатися хореографу в спорті, обумовлений великим обсягом різнохарактерних рухів (парно-груповою роботою, індивідуальною роботою, спеціальна фізична і технічна підготовка). Дана обставина пред'являє особливі вимоги до Методики проведення уроку хореографії, до вибору засобів і методів підготовки. Тому, урок хореографії в спортивній акробатиці повинен в першу чергу враховувати практичну доцільність кожного завдання.

Захоплення зовнішнім ефектом вправи, загальним враженням, введення великої кількості прикрас недоцільно. У навчальному процесі кожна вправа повинна нести конкретну смислове навантаження (технічну, виховну і т.д.). Ще однією особливістю хореографічної підготовки в спортивній акробатиці є відсутність єдиної програми навчання, тобто кожному хореографу доводиться

розробляти свою методику навчання, виходячи з особистого спортивного та педагогічного досвіду. В даний час танцювальні засоби хореографії, використовувані у вправах, самостійного значення не мають і застосовуються тільки як сполучні елементи [24].

У той же час до загальної культури рухів і хореографічної, технічної підготовки пред'являють дуже високі вимоги. З усього різноманіття засобів хореограф повинен вибрати саме ті, які найбільш необхідні і корисні. До ще однієї особливості можна віднести необхідність виконання рухів у складі (групі), яка повинна відбитися і на системі хореографічної підготовки. Отже, перед хореографом стоїть завдання навчити учасників однієї групи (пари) працювати синхронно і «відчувати один одного». Проте, як помічено фахівцями, вирішальним в роботі хореографа є принцип індивідуалізації, який передбачає врахування особливостей (стать, вік, рівень підготовленості), а так само адаптацію і варіативність деяких вправ під конкретного займається. [2,8,13].

Якщо в балеті одну і ту ж варіацію можуть виконувати різні танцівниці протягом ряду років, то в спортивній акробатиці довільні вправи створюються спеціально для даної жіночої трійки, пари, змішаної пари, четвірки і т.д. При цьому деяким хореографам вдається в контексті однієї вправи показати індивідуальність кожного учасника складу, що є рідкістю, тому що більшу частину змагального вправи на етапі спортивного вдосконалення все ж складають акробатичні елементи, а «водичка» як правило заповнюється підтримками і тривіальними танцювальними доріжками.

Для того, щоб показати спортсменів з більш виграшного боку Р.В. Захаров у своїй книзі «Записки балетмейстера» пише: «одне з найважливіших завдань педагога – помітити і зуміти розвинути індивідуальність у своїх учнів. Виходячи з хореографічної підготовленості, зовнішніх даних, характеру спортсменів хореограф вирішує яку підібрати музику для вправи, які рухи, який характер вибрати (ліричний, циганський і т.д.) [13,21].

Сучасна школа акробатики відрізняється високою виконавською майстерністю спортсменів, широким діапазоном стилів, цілісністю і виразністю композицій, все це досягається за допомогою хореографічної підготовки. На основі вищесказаного можна резюмувати наступні моменти: хореографія в акробатиці - це один із сучасних методів підготовки спортсменів високого класу на основі школи класичного танцю [20].

Під впливом знань хореографії підвищується культура рухів спортсменів, вони опановують правильною постановкою тіла, набувають так зване почуття пози. У спортсменів розвивається стійкість, координація рухів, а так само гнучкість і сила ніг [19]. Згідно Під хореографічною підготовкою в акробатиці розуміється система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури у акробатів, на розширення їх арсеналу виразних засобів і освоєння елементів різних танцювальних стилів в найпростіших з'єднаннях [28].

Заняття хореографією сприяють вирішенню ряду загальноосвітніх завдань. Так застосування народних, історико-побутових, танців долучають до надбань культури різних народів. Використання музики в уроках знайомить з основами музичної грамоти, виховує музикальність, зрештою розвиває інтелектуальні здібності [27,29].

Хореографія – важливий засіб естетичного виховання, а також розвитку творчих здібностей [30]. Крім того, за рахунок уроків хореографії підвищується щільність тренування (можливість проведення занять одночасно з цілою групою), що позитивно впливає на серцево-судинну і дихальну систему організму, сприяє розвитку спеціальної витривалості. Поряд з цим, на уроках хореографії вирішуються завдання технічної підготовки, такі як освоєння різних елементів і комбінацій [28].

Загальноприйнятий вплив занять хореографією на поліпшення спортивних результатів [29,31]. Вміле застосування засобів і методів хореографії, безумовно, сприятиме вихованню спортсменів високого класу. Практика роботи зі спортсменами показує, що засоби хореографії можуть принести користь лише в тому випадку якщо хореограф добре знає школу класичного танцю і вміє застосовувати її, не спотворюючи спортивної



спрямованості даного виду спорту [23,27]. Таким чином спортивний результат буде прямо залежати від рівня компетентності викладача і його досвіду.

### 1.3 Засоби хореографічної підготовки в акробатиці

Різновиди ходьби і бігу. Різноманітні з'єднання ходьби і бігу, то ж з рухами руками (різного характеру і в різному темпі). Пружинний крок, пружинний біг, гострий крок з просуванням вперед, гострий біг, високий крок, високий біг, ходьба випадами.

Поворот. Повороти переступанням і приставлення ноги з різними рухами руками(помахи,хвилі), поворот в атитюд. Повороти хресним кроком вперед і назад після акробатичних елементів в поєднанні з рівновагами. Повороти махом ногою вперед, назад, в сторону на 90,180. Однойменні та різнойменні повороти на 180, 360 [9].

Рівновага. Вертикальне, переднє з захопленням, бічна рівновага з різними положеннями рук, рухами руками.

Стрибок. Різні поєднання стрибків. Стрибки поштовхом однієї з приземленням на дві ноги. Стрибки зі зміною ніг попереду; стрибок махом однієї і поштовхом інший з поворотом на 180 і ін.

Загально-розвиваючі вправи. Для рук. Піднімання рук, розслаблення їх. Одночасне і послідовне розслаблення з положення руки вперед, в сторону, вгору. Помахи руками вперед, в сторону; то ж в поєднанні з пружинними рухами.

Локальні програми – це комплекси вправ на одну групу м'язів, наприклад:

- розтяжка (для шпагатів, батманів, махів, високих кіків, глибоких випадів,повільного підняття ноги і т.д.);

- постановка корпусу, зміцнення м'язового корсету, пластика і статика хребта;

- постановка рук (вправи на пластику і динаміку рук, координація, позиції і рівні в спортивно-бальному танці, синхронність рук в позиціях, обсяг і виразність);
- розробка колін і стоп (постановка колінного суглоба, розтяжка і зміцнення голеностопа і стопи, м'якість і вироблення танцювального підйому);
- постановка балансу (стійкість, рівновага, сила, гнучкість нижніх кінцівок);
- обертання (техніка і тренінг всіх можливих танцювальних обертань: піруети, шані, спіральний поворот і т. д.);
- сила ніг (підкачка литкових, стегнових, сідничних м'язів, формування м'язового рельєфу, стійкості, витривалості і швидкості);
- енергетика танцю (взаємодія в парі, синхронність, розподіл танцю в паркетному просторі, зовнішній вплив на глядачів і суддів, артистизм і емоційність) [37].

Загальні (комплексні) програми:

- загальносиловий тренінг (підготовка м'язового апарату до сприйняття і реалізації будь-якої танцювально-хореографічної інформації);
- партерна гімнастика (комплекс вправ, що розробляє зібраність м'язового апарату, опрацювання внутрішньої поверхні стегна, голеностопа, підкачка преса і спини);
- корегуюча гімнастика (усунення дефектів фігури, підкачка різних м'язових груп для гармонійного розвитку тіла, боротьба із зайвою вагою, посилення, або сповільнення зростання);
- класична хореографія для європейської програми (адаптований екзерсис у «верстата»);
- виховання культури рухів, чистота ліній тіла, постановка корпусу, балансу;
- основи джаз-модерн хореографії для латиноамериканської програми (балансування центрів, «ізоляція», розробка локальної рухливості різних частин тіла, придбання пластичності, швидкості, спрямованості руху, обсягу).

Морель Ф.Р. в його книзі «хореографія в спорті»: «на першому етапі навчання вправи виконуються в полегшених умовах, стоячи обличчям до опори, тримаючись руками за верстат. У опори займаються засвоюють основні правильні положення тіла, вчаться володіти рухами окремих його частин, тобто координувати рухи. Поступово в міру освоєння від вправ обличчям до опори переходять до вправ боком до неї. На виконання вправ в групах початківців відводиться значна частина уроку. У більш підготовлених групах темп виконання у опори кілька прискорюється. З початківцями вправи виконуються на всій стопі, в подальшому на напівпальцях». [10].

Коли спортсмени придбають навички стійкості і досить добре освоюють вправи біля опори, вони переходять на середину залу. Тут вправи виконуються обличчям до викладача або дзеркала. Кожну вправу необхідно виконувати в певній послідовності в одну і іншу сторону, з правої і лівої ноги з метою запобігання викривлення хребетного стовпа. Кількість повторень і труднощі поєднаних рухів слід збільшувати поступово [22,34].

#### 1.4 Методика проведення уроку хореографії в групах спортивного вдосконалення

Основним завданням хореографічної підготовки в цій групі є закріплення «хореографічної абетки» – того необхідного фундаменту, на якому створюються і розвиваються рухи класичного танцю [1]. Тому перш за все увагу приділяють підвищенню виконавської майстерності (виробляють правильність і чистоту виконання), розвивають танцювальність, відточують елементи художнього забарвлення рухів. Триває робота, спрямована на подальший розвиток спеціальної витривалості; так само збільшується число рухів, що входять в композицію, силове навантаження, координаційна складність завдань [11].

Удосконалюється пластика тіла, виразність виконання, пластична і ритмічна узгодженість рухів корпусу, рук, ніг і голови. Музичний супровід

уроку вимагає ще більшої різноманітності ритмічного малюнка і загального прискорення темпу [24].

Головні завдання хореографічної підготовки етапу вдосконалення спортивної майстерності:

- підвищення якості та стабільності виконання хореографічних елементів;
- удосконалення виразності, музикальності, артистичності [10].

Класифікація уроків хореографії залежно від поставлених завдань уроки хореографії можна класифікувати наступним чином:

- навчальний урок;
- тренувальний урок;
- контрольний урок;
- розминочний урок;
- показовий урок [4].

Принципи побудови уроку хореографії побудова уроку визначається наступними умовами:

- відповідність окремих частин уроку;
- підбором вправ і послідовністю їх використання;
- чергуванням навантаження і відпочинку;
- складання навчальних комбінацій на уроці [4,6].

Завдання уроку особливості побудови уроку залежить від конкретної педагогічної задачі. Крім загальних завдань, на кожному уроці хореографії ставиться конкретні завдання з навчання певним рухам або вдосконалення умінь відповідно до загальних завдань тренування [29]. Правильна постановка завдань визначає зміст уроку, сприяє кращій організації та його проведенню [33].

Відсутність конкретних завдань призводить до того, що урок робиться недоцільним і малоефективним. Структура занять з хореографії є класичною і включає в себе 3 частини: підготовча, основна, заключна. Нижче представлено приблизний зміст кожної частини. Підготовча частина у підготовчій частині уроку вирішуються завдання організації спортсменок, мобілізації їх до майбутньої роботи, підготовки до виконання вправ основної частини заняття.

Засобами, якими вирішуються зазначені завдання, є:

- різновиди ходьби;

- різновиди бігу;

- танцювальні кроки;

- загальнорозвиваючі вправи; такі вправи сприяють мобілізації уваги, готують суглобово м'язовий апарат, серцево судинну і дихальну системи для подальшої роботи [11]. Вправи виконуються на місці або в русі, так само нерідко застосовується ігровий метод (наприклад, у вигляді музичної гри).

Основна частина вирішення поставлених завдань досягається застосуванням великого арсеналу різноманітних рухів: елементів класичного танцю, елементів народного танцю, елементів вільної пластики, акробатичних і загальнорозвиваючих вправ [6, 26].

У більшості випадків застосовуються змішані варіанти, де в різних поєднаннях чергуються всілякі засоби хореографічної підготовки. Екзерсиз біля опори і на середині залу виконується під музичний супровід або під рахунок хореографа. Позиції ніг I, II, V. Музичний розмір 4/4. на перший такт стояти в позиції. Другий такт перехід в іншу позицію. I, II, V вперед, V назад.

PREPARATION – підготовчий рух, що виконується перед початком вправи.

DEMI PLIE – неповне, маленьке «присідання», напівприсідання, при якому п'яти не відриваються від підлоги.

GRAND PLIE – глибоке, повне «присідання».

BATTEMENT TENDU – відведення і приведення витягнутої ноги в потрібний напрямок, не відриваючи носка від підлоги.

BATTEMENT TENDU JETE – «кидок», помах витягнутої ноги в положення 25°, 45° в потрібний напрямок.

ROND DE JAMB PAR TERRE – коло носком по підлозі круговий рух носком по підлозі.

BATTEMENT SOUTENU – витримувати, підтримувати; рух з підтягуванням ніг в п'ятій позиції, безперервне, злите рух.

BATTEMENT FONDU – «м'який», плавний рух, що складається з одночасного згинання колін, в кінці якого «робоча» нога приходить в положення sur le cou-de-pied спереду або ззаду опорної ноги, а потім слід одночасне витягування колін і «робоча» нога відкривається вперед, в сторону або назад.

BATTEMENT FRAPPE – «удар», рух, що складається з швидкого, енергійного згинання та розгинання ноги, стопа приводиться в положення sur le cou-de-pied в момент згинання і відкривається носком в підлогу або на висоту 45° в момент розгинання вперед, в сторону або назад.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE – рух з подвійним ударом.

PETIT BATTEMENT – «маленький удар» по черзі дрібні, короткі удари стопою в положення sur le cou-de-pied спереду і ззаду опорної ноги.

BATTERIE – барабанний бій; нога в положенні sur le cou-de-pied проробляє ряд дрібних ударних рухів.

BATTU – «бити» безперервно, дрібні, короткі удари по гомілковостопному суглобу тільки попереду або ззаду опорної ноги.

ROVD DE JAMBE EN L`AIR – круговий рух нижньої частини ноги (голеностопа) при фіксованому стегні, відведеному в сторону на висоту 45° або 90°. АБАЛО [Адажіо] - повільно, плавно включає в себе гранд пліє, девлопе, релеве лян, всі види рівноваг, піруети, повороти. Злита зв'язка на 32, 64 рахунки.

BATTEMENT RELEVE LENT – «піднімати» повільно, плавно повільно на рахунок 1-4 1-8 піднімання витягнутої ноги вперед, в сторону або назад на 90° і вище.

BATTEMENT DEVELOPPE[батман девлоппе] – виймання, розкриття ноги вперед, назад або в сторону ковзанням «робочої» ноги по опорній в потрібний напрямок.

GRAND BATTEMENT – «великий кидок, помах» на 90° і вище витягнутої ноги в потрібний напрямок.

BALANCOIRE – гойдалки», застосовується в grand battement jete [25].

- Стрибки виконуються біля опори або на середині залу.

ALLEGRO – швидко; «веселий», «радісний»; частина уроку, що складається зі стрибків, виконувана в швидкому темпі.

ASSEMBLE – від дієсл. з'єднувати, збирати; стрибок з однієї ноги на дві виконується з відведенням ноги в заданому напрямку і збиранням ніг під час стрибка разом в повітрі.

BRISE – розбивати, роздробляти; рух з розділу стрибків з заносками.

CABRIOLE – стрибок на місці з підбиванням однієї ноги іншої.

CHANGEMENT DE PIEDS – стрибок зі зміною ніг в повітрі (в V позиції).

ECHAPPE – стрибок з розкриванням ніг у другу позицію і збиранням з другої в п'яту.

GRAND JETE – стрибок з однієї ноги на іншу з просуванням вперед, назад або в сторону. Ноги розкриваються максимально і приймають в повітрі положення «шпагат».

JETE FERME – закритий стрибок.

JETE PASSE – проходящий стрибок.

PAS CHASSE – партерний стрибок, під час якого одна нога підбиває іншу. з просуванням у всіх напрямках, при виконанні якого одна нога «наздоганяє» іншу у вищій точці стрибка.

PAS CISEAUX – ножиці; стрибок з викиданням вперед по черзі ніг, витягнутих в повітрі.

SAUTE – стрибок класичного танцю з двох ніг на дві ноги по I, II, IV і V позиціях.

SOUBRESAUT – великий стрибок із затримкою в повітрі [30,32].

- Партерний екзерсис

Вправи на підлозі, або партерний екзерсис, дозволяють з найменшими витратами енергії вирішити відразу три завдання: підвищити рухливість суглобів, поліпшити еластичність м'язів і зв'язок, збільшити силу м'язів.

Ці вправи також сприяють виправленню деяких недоліків в корпусі, ногах і допомагають виробляти виворотність ніг і еластичність стоп. Крім того, при використанні вправ даної групи активно розвивається гнучкість [8,25].

Екзерсис на підлозі активно застосовується для розвитку професійних фізичних даних і при реабілітації після травм як в балеті, так і в спорті; є допоміжною навчальною дисципліною в балетних школах і училищах [8,26].

Для виховання вміння злитого виконання акробатичних і хореографічних рухів (необхідного при виконанні змагальних композицій) в основній частині уроку слід застосовувати акробатичні елементи: перекиди, повільні перевороти, махові сальто. Форма основної частини залежить від організації уроку.

Найбільш проста форма – одночастинна, коли вправи проводяться тільки біля опори або тільки на середині. Можливі двочастинна (у опори, потім на середині; і т. д.) і тричастинна форми. При тривалості уроку 25-30 хв. рекомендується одночастинна форма, якщо ж тривалість уроку 45-60 хв. то застосовуються дво- і тричастинні форми.

Заклучна частина: в заключній частині заняття необхідно знизити навантаження за допомогою спеціально підібраних вправ (помірної інтенсивності):

- різні танцювальні елементи і з'єднання;
- вправи на розслаблення;
- вправи на розтяжку [11].

Залежно від педагогічних завдань тривалість і відповідність частин уроку хореографії може змінюватися, але в середньому основна частина уроку при будь-якій його тривалості становить близько 80% від загального часу заняття.

Тим часом у підготовчому періоді перша частина уроку триваліша, ніж у змагальному. Якщо урок проводиться на початку тренувального заняття, то підготовча частина займе близько 10% часу всього уроку, а заключна, призначення якої готувати займаються до майбутньої парно-групової роботи, не повинна бути затягнутою і млявою.

Підбір вправ і методи проведення повинні сприяти кращому відновленню, особливо якщо урок проводиться в кінці тренувального заняття [12]. Необхідно пам'ятати, що різні вправи в залежності від їх координаційної складності, виразного аспекту представляють різну психологічну складність



для займаються. Тому координаційно і виразно складні рухи, що вимагають уваги і зосередженості, повинні змінюватися більш простими [3].

У книзі Кур'янова А.І. «Ритміка і основи хореографії», рекомендується спочатку застосовувати руху нескладні за своєю структурою, що не викликають особливої напруги уваги і пам'яті, поступово підвищуючи, однак, фізичну складність виконання. Потім можна переходити до більш складних рухів, які вимагають більшого ступеня уваги і витрати фізичних сил, і, нарешті, застосовувати вправи найбільш складні в координаційному відношенні, але дозволяють зменшити фізичне навантаження.

Важливе місце в побудові уроку займає методика складання навчальних комбінацій (комбінованих завдань), тобто різних зв'язок з рухів класичного і народних танців, стрибків, рівновазі, поворотів, акробатичних елементів і т.п. тут не може бути єдиного алгоритму, тому що багато що залежить від кваліфікації хореографа.

Однак і тут існують певні закономірності, які необхідно враховувати:

1. Вік і можливості учениць, періодизацію спортивного тренування, етап підготовки;
2. Логічний зв'язок рухів, а саме:
  - положення тіла в кінці кожного руху повинно служити вихідним положенням для виконання подальшого;
  - всі компоненти комбінацій повинні крім самостійного значення мати і додаткове (функцію зв'язку);
3. Оптимальну складність композиції. Не слід недооцінювати або переоцінювати можливості спортсменів і студентів;
4. Елемент новизни і різноманітності. Потрібно органічно поєднувати добре знайомі рухи з недавно освоєними, не захоплюючись при цьому надмірним їх різноманітністю [2].

Готуючись до уроку хореографії, тренер-хореограф повинен, перш за все, визначити його спрямованість. Для цього необхідно скласти докладний план-конспект уроку. З набуттям педагогічного досвіду урок можна не записувати, але ретельно продумувати [3,8]. Під час проведення уроку хореограф повинен

розумно поєднувати показ вправ з поясненням, особливо при освоєнні нового руху. Показ повинен бути технічно грамотним і чітким, з певною виразною забарвленням. Кожному віку властива своя манера виконання рухів. Особливо важливо це враховувати при роботі з дітьми [29].

При виникненні грубих помилок у виконанні найкраще зупинити всю групу і знову, якщо це необхідно, пояснити вправу. Зауваження щодо усунення помилок можуть мати «профілактичний» характер, тобто до виконання завдання хореограф попереджає всю групу про можливі помилки.

Під час виконання вправи можна робити попутні зауваження, звертаючись як до всієї групи, так і до окремих спортсменів [12,25]. Зауваження, так само як пояснення, потрібно робити в простій, короткій, переконливій формі. Хореографу потрібно не тільки знайти помилку, зробити зауваження, а й домогтися від спортсмена виконання своїх вказівок, проявляючи строгість, вимогливість і разом з тим доброзичливість. Зауваження і вказівки в грубій, різкій формі неприпустимі [23]. Необхідно вимагати від спортсменів чіткий початок (вихідне положення) і закінчення вправи (повернення в в.п.); це дисциплінує і надає роботі чіткість [3,16].

В обов'язок хореографа в спортивній акробатиці входить не тільки проведення уроків хореографії, а й постановка довільних вправ, і їх відпрацювання спортсменами. Для цього хореограф повинен багато працювати з відеоматеріалом, і на основі його складати довільну вправу. Так само хореограф займається підбором музичного супроводу. Хореограф, знаючи своїх учнів, вибирає характер музичного супроводу і рухів (російська, іспанська, лірична і т.д.). Той, який найбільш відповідає зовнішності, їх хореографічної підготовленості, виду довільних вправ (вольтижное або балансова вправа) [11]. Так само хореограф повинен враховувати вид акробатики. Композиція для змішаної пари буде відрізнятися від композиції для жіночої пари, композиція жіночої пари від чоловічої четвірки і т.д.

Враховуючи багатозадачність хореографічної підготовки, хореограф в спортивній акробатиці це постановник, репетитор, балетмейстер в одній особі. Проводячи заняття зі старшими спортсменами, необхідно вимагати від них

точної передачі манери виконання танців різних напрямків, тому що це одна зі складових оцінки за артистизм на змаганнях [32].

Аналіз змісту та особливостей хореографічної підготовки в спортивній акробатиці дозволяє зробити наступні висновки:

1. Хореографічна підготовка повинна бути невід'ємною частиною тренувального процесу спортсменів.

2. Хореографія поліфункціональна. Її вплив багатогранний. Він виражається в спеціально-технічній, спеціально-фізичній, естетичній спрямованості.

3. За допомогою хореографії вирішується цілий комплекс завдань, пов'язаних з підготовкою спортсмена:

- всебічний і гармонійний розвиток спортсмена;
- вдосконалення його технічної підготовленості;
- підвищення рівня розвитку фізичних якостей: координаційних здібностей, гнучкості, швидкості, сили, витривалості;
- формування правильної постави; - виховання естетичних і творчих здібностей; розвиток індивідуальності, танцювальності, пластичності, виразності і культури рухів; артистичність виконання спортивних програм.

4. При проведенні занять з хореографічної підготовки в спортивній акробатиці необхідно враховувати специфічні особливості обраного виду спорту.

5. Конкретне використання засобів різних видів танцювального мистецтва і їх співвідношення в тренувальному занятті буде залежати від:

- завдань тренувального заняття (мікро - і мезо - циклів, періодів, етапів і т.д.);
- віку спортсменів;
- рівня їх підготовленості;
- виду програми, в якій виступають спортсмени;
- індивідуальних особливостей спортсменів; - завдань, що стоять перед даним заняттям.

Таким чином, облік всіх вище перерахованих факторів дозволить правильно підібрати засоби і методи розвитку координаційних здібностей акробатів, що дозволить підвищити рівень технічної підготовленості спортсменів.

## 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – розробити методику хореографічної підготовки акробаток на етапі спортивного вдосконалення та оцінити її ефективність.

На основі поставленої мети були сформульовані наступні завдання дослідження:

1. Вивчити значення хореографічної підготовки в тренувальному процесі акробаток на етапі спортивного вдосконалення, на основі огляду та аналізу літературних джерел.

2. Оцінити спеціально-рухову підготовленість акробаток на етапі спортивного вдосконалення і визначити шляхи її вдосконалення.

3. Розробити методику, спрямовану на підвищення хореографічної підготовленості акробаток на етапі спортивного вдосконалення та оцінити її ефективність.

### 2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у процесі дослідження були використані методи:

- аналіз літературних даних;
- педагогічні спостереження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення літературних джерел проводилися з метою отримання об'єктивних відомостей з досліджуваного питання, уточнення методів дослідження, з'ясування стану розв'язуваної проблеми.

Використання даних науково-методичної літератури дозволило обґрунтувати необхідність цього дослідження.

Таблиця 2.1

Нормативи загальної фізичної підготовленості для зарахування в групи на етапі спортивного вдосконалення (дівчата)

Фізична якість	Контрольні вправи (тести)
Швидкість	Біг на 20 м (не більше 4,4 с)
Швидкісно-силові здібності	Стрибок у довжину з місця (не менше 165 см); Підйом тулуба лежачи на спині за 30 с (не менше 17 разів);
Сила	Підтягування з вису на перекладині (не менше 8 разів); Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (не менше 30 разів);
Координаційні здібності	Стійка на руках на гімнастичному килимі (не менше 8 с);
Спортивний розряд	КМС

Таблиця 2.2

Нормативи виконання вимог поточної та проміжної атестації на етапі спортивного вдосконалення з хореографічної підготовки (дівчата)

Норматив	Відмінно	Добре	Задовільно
Рівновага вперед / в сторону / назад (в градусах)	Більше 135	120-135	120
Стрибок в поздовжній шпагат (в градусах)	180	135-180	135
Стрибок з поворотом на 360 градусів	360	315	270

Для оцінки загальної фізичної підготовленості використовували наступні тести:

1. Визначення швидкісних здібностей – біг 20 метрів (сек.).

Процес проведення: відзначають дві контрольні лінії на 20 метровій відстані один від одного. Біг здійснюється з високого старту. Результат визначається секундоміром, при цьому точність 0,1 секунда. Дітям дають дві спроби, зараховується кращий результат. Хлопчики пробігають дистанцію по 2 людини.

2. Визначення швидкісно-силових здібностей:

- стрибок у довжину з місця. Даний тест проводиться в спортивному залі на спеціально підготовленій розмітці. Діти виконують тест з вихідного положення, стоячи ноги нарізно. При цьому носками стоячи перед лінією старту, на яку не можна наступати. Потім поштовхом двох ніг зі помахом рук виконує стрибок в довжину, намагаючись, приземлиться якнайдалі. Результат вимірюється в сантиметрах, з точністю до одного сантиметра, по точці приземлення п'ятами. Кількість виконань 2 рази.

- піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи («всид»).

Умови виконання. Учасник лягає спиною на рівну поверхню. Ноги зігнуті в колінах під кутом 90°, ступнями тримається за нижній щабель гімнастичної стінки, п'яти на підлозі, пальці рук з'єднані в «замок» на потилиці. По команді викладача учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями верха колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись лопатками підлоги.

Результат. Кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи за 30 секунд.

Зауваження. Роз'єднувати руки забороняється.

3. Визначення силових здібностей:

підтягування на високій перекладині, кількість разів. Процес проведення: дитина повинна підборіддям дістати грифа поперечини, а потім опускається в низ до повного випрямлення рук. Враховується тільки правильно виконані підтягування. Підтягування повинні виконуватися рівномірно, при цьому

підборіддя повинно фіксуватися над поперечиною 0,5 сек, забороняється робити ривки і з махи ногами (тулубом).

згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується на рівній горизонтальній поверхні. Час – не обмежений.

Спортсмен приймає вихідне положення «Упор лежачи»: руки прямі на ширині плечей, кисті рук розвернуті вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, ноги разом, пальці ніг упираються в підлогу. За командою: «Вправу починай» абітурієнт виконує згинання та розгинання рук у ліктьовому суглобі з повною амплітудою, торкаючись грудьми підлоги. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Не дозволяється торкатися підлоги стегнами, змінювати положення тіла та ніг, перебувати у вихідному положенні або з зігнутими руками довше 3-х секунд. Також забороняється лягати на підлогу, розгинати та згинати руки не з повною амплітудою.

Згинання-розгинання, виконане з помилками, не зараховується.

4. Визначення координаційних здібностей: Стійка на руках на гімнастичному килимі

Тестування спеціальної рухової підготовленості проводилося із використанням наступних вправ:

- Рівновага, стоячи на правій нозі (уперед / убік, назад) (бали)
- Рівновага, стоячи на лівій нозі (уперед / убік, назад) (бали)
- Стрибок в поздовжній шпагат (бали)
- Стрибок вгору з поворотом на 360 градусів (бали)

Педагогічні спостереження проводилися з метою вивчення особливостей побудови етапу вдосконалення спортивної майстерності спортсменок, що займаються спортивною акробатикою.

Педагогічне тестування проводилося з метою оцінки рівня розвитку фізичних здібностей.



Нормативи загальної фізичної підготовленості та нормативи виконання вимог поточної та проміжної атестації спортсменок представлені у таблицях 2.1 та 2.2.

Методи математичної статистики. Всі кількісні характеристики, отримані в ході дослідження, піддавалися статистичній обробці. Результати дослідження оброблялися методами варіаційної статистики з використанням пакетів прикладних програм «Excel»

### 2.3 Організація дослідження

У дослідженні брали участь спортсменки 16-18 років, які займаються спортивною акробатикою на етапі спортивного вдосконалення – дві групи: експериментальна (8 осіб) і контрольна (8 осіб).

Контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою уроку хореографії мав таку ж структуру як і в експериментальній групі, за винятком впровадженого комплексу вправ.

Експериментальна група займалася за розробленою методикою занять із застосуванням спеціальних засобів, методів і прийомів, спрямованих на розвиток спеціально рухової підготовленості спортсменок, а контрольна за раніше застосовуваною методикою.

Дослідження проводилося в три етапи: на I етапі (Вересень 2020 року) була обрана тема дослідження, проведений аналіз науково-методичної літератури, вивчалася організація тренувального процесу акробаток.

На II етапі були сформовані контрольна та експериментальна групи, по 8 осіб у кожній. Проводилося первинне тестування загальної фізичної та хореографічної підготовленості спортсменок та аналіз отриманих результатів.

На III етапі в тренувальний процес впроваджувалася розроблена нами методика.

На IV етапі здійснювався аналіз отриманих результатів педагогічного експерименту, оформлення випускної кваліфікаційної роботи.

### 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

З метою визначення однорідності контрольної та експериментальної груп, на початку дослідження проводилося статистичне порівняння результатів тестування рухової підготовленості акробаток на етапі спортивного вдосконалення. Результати наведені в таблицях 3.1 і 3.2.

Таблиця 3.1

Результати тестування загальної рухової підготовленості акробаток на констатуючому етапі дослідження

Тест	Група	$X \pm m$	t	P
Біг 20 м, с	ЕГ	4,40±0,70	1,0	>0,05
	КГ	4,10±0,50		
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	4,50±0,30	1,0	>0,05
	КГ	4,20±0,40		
Підйом тулуба з положення лежачи на спині за 30 с, к-ть разів	ЕГ	4,60±0,40	1,5	>0,05
	КГ	4,10±0,50		
Підтягування на перекладині, кількість разів	ЕГ	3,30±0,50	2,04	>0,05
	КГ	3,00±0,50		
Стійка на руках, на гімнастичному килимі, с	ЕГ	4,50±0,30	1,0	>0,05
	КГ	4,20±0,70		
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	ЕГ	4,50±0,50	2,6	>0,05
	КГ	4,00±0,80		

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група

Характеризуючи дані таблиці 3.1 можна зробити висновок про те, що контрольна група акробаток на початковому етапі педагогічного експерименту статистично не відрізняється ( $p > 0,05$ ) від експериментальної групи акробаток за всіма вимірюваними показниками загальної рухової підготовленості.

Результати тестування спеціальної рухової підготовленості акробаток на констатуючому етапі експерименту

Тест	Примітка	Група	$X \pm m$	t	P
Рівновага, стоячи на правій нозі, бали	уперед	ЕГ	3,20±0,40	1,0	>0,05
		КГ	3,20±0,40		
	убік	ЕГ	3,30±0,50	2,04	
		КГ	3,20±0,40		
	назад	ЕГ	4,00±0,50	0,4	
		КГ	4,00±0,70		
Рівновага, стоячи на лівій нозі, бали	уперед	ЕГ	3,05±0,50	1,04	>0,05
		КГ	3,20±0,40		
	убік	ЕГ	3,70±0,40	1,9	
		КГ	3,60±0,50		
	назад	ЕГ	4,20±0,40	0,4	
		КГ	4,00±0,70		
Стрибок в поздовжній шпагат, бали		ЕГ	4,60±0,50	1,6	>0,05
		КГ	4,50±0,50		
Стрибок вгору з поворотом на 360 градусів, бали		ЕГ	4,6±0,5	1,04	>0,05
		КГ	4,6±0,5		

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група

Характеризуючи дані таблиці 3.2 так само можна зробити висновок про те, що контрольна група акробаток на початковому етапі педагогічного експерименту статистично не відрізняється ( $p > 0,05$ ) від експериментальної групи за всіма вимірюваними показниками спеціальної рухової підготовленості.

Як показали дослідження і досвід роботи з акробатами, на різних етапах спортивної підготовки не приділяється належної уваги хореографічній

підготовці. Виходячи з цих положень і результатів попередніх досліджень рухової підготовленості акробаток нами розроблено зміст і методика хореографічної підготовки на етапі спортивного вдосконалення.

Розроблена методика, розрахована на навчальний рік (близько 74 занять). Уроки хореографії проводилися систематично два рази на тиждень в підготовчій частині і на початку основної частини навчально-тренувального заняття і представляли собою комплекс різних комбінацій і варіацій використовуваних засобів.

Така форма організації заняття дозволила ефективно використовувати час основної частини тренування акробатів. Тривалість одного заняття становила 60 хв. Комплексна хореографічна підготовка являла собою сукупність вправ класичного танцю, вправ художньої гімнастики та акробатики, танцювальних з'єднань, вправ вільної пластики, різновидів ходьби і бігу, а також комплекси вправ з еластичною гумою.

При виборі засобів комплексної хореографічної підготовки враховувався вік спортсменок, рівень їх фізичної підготовленості, специфіка виду спорту, а також впливу на розвиток всіх рухових здібностей, необхідних в спортивній акробатиці. У таблиці 3.3 наведені засоби комплексної хореографічної підготовки.

У процесі хореографічної підготовки використовували метод музично-танцювальної вправи (екзерсис), що є основою хореографічної підготовки [13].

Комплексна хореографічна підготовка проводилися за загальноприйнятою схемою (підготовча, основна та заключна частини).

Особливістю методики хореографічної підготовки акробатів було урахування моторної асиметрії [41]. Кожна рухова дія в уроках хореографії виконувалася в рівній мірі в кожену сторону з обох ніг і рук.

Також широкого застосування набуло застосування комплексів вправ з гумовою стрічкою. Даний комплекс складається з вправ спрямованих на підвищення таких якостей як статична сила, спеціальна витривалість, гнучкість і координація.

## Засоби комплексної хореографічної підготовки

Різновиди ходьби і бігу	Ходьба: з носка, на носках, пружинний крок, гострий крок, м'який крок, перекаатний крок, змінний крок, ковзний крок, крок галопу, крок польки і т. д. Біг: звичайний, на носках, гострий, високий.
Елементи класичного танцю	Позиції ніг і рук; Вправи класичного екзерсису: Relevé; Demi plie; Grand plié; Battement tendu; Battement jeté; Relevé lent; Grand battement jeté; Por de bras; Soute; Changement de pied.
Вправи художньої гімнастики	Стрибки: на двох ногах, з високим підніманням стегна, підскоки, прямий стрибок, стрибок прогнувшись, стрибок торкаючись, відкритий і закритий стрибок; Повороти: переступанням, на носках, зхрестний, в атитюд, в нижній рівновазі і т. д. ; Рівноваги: нога у коліна, передня рівновага «Ластівка», нижня рівновага, бічна рівновага.
Вправи вільної пластики	Хвилі і помах: пружинні рухи руками, хвиля руками, хвиля в русі, хвиля вперед, бічна хвиля, хвиля донизу, помах стоячи. Вправи на розслаблення: рук, ніг.
Акробатичні вправи	Шпагати, нахили, мости, стійки, упори.
Танцювальні з'єднання	Рухливі і музичні ігри, самостійне складання танцювальних доріжок і зв'язок, підтримок і т. д.
Вправи з гумовою стрічкою	Вправи для стоп, махи ногами, утримання, рівноваги, складнокоординаційні вправи з дією на опір.

Комплекс рекомендується проводити на кожному уроці хореографії (2 рази на тиждень) до повторної здачі контрольних нормативів в кінці навчального року. У передзмагальний період урок хореографії спрощується і запропоновані вправи виконуються без інвентарю. Гумову стрічку складають настільки, скільки потрібно докласти зусиль (залежить від рівня підготовленості спортсмена). Кінці намотують на стопи або зап'ястя. Зручність стрічки без лямок полягає в тому, що її довжину можна легко регулювати, це дозволяє вибрати оптимальний рівень навантаження.

У програмі ми використовували вправи з гумовою стрічкою в партері, біля опори та без опори.

Переваги тренувань з еластичною стрічкою:

1. Компактність;
2. Легкість;
3. Доступність;
4. Низька ймовірність травм;
5. Здійснюється робота над усіма групами м'язів;
6. Адаптивний рівень навантаження;
7. Ефективно для розтяжки;
8. Рівномірність навантаження;
9. Технічність виконання;
10. Різноманітність в тренуваннях;
11. Використання звичних вправ;

*Вправи в партері з гумовою стрічкою:*

1) стрічка зафіксована на стопах

В. п. – сід ноги разом, стопи скоротити «на себе»

1 – згинання стопи;

2 – в. п. ;

3-4 – те ж саме;

Дозування (Д): 2 підходи по 32 рази.

2) Стрічка зафіксована на стопах (закриваючи пальці), кінці стрічки під сідницями

В. п.– сід ноги разом, стопи натягнуті «від себе», руки в сторони  
- утримання

Д: 2 підходи по 32 рахунки (чергувати з попередньою вправою)

3) кінці стрічки прив'язані до стоп, стрічка перекинута за спину

В. п. – сід ноги разом з упором ззаду

1-2 – розведення ніг до упору;

3-4 – в. п;

5-8 – теж саме;

4) кінці стрічки прив'язані до стоп, сама стрічка перекинута за спину

В. п. – лежачи на спині, руки в сторони, ноги вгору;

1 – розведення ніг;

2 – в. п;

3-4 – теж саме;

Д: 3 підходи по 16 разів.

5) кінці стрічки прив'язані до стоп

В. п – лежачи на спині, руки в сторони

1 – мах правою ногою;

2 – в. п;

3-4 – те ж саме; те ж лівою;

Д: 2 підходи по 16 разів на кожную ногу. (Після кожного підходу слід утримувати ноги в крайньому положенні 16 рахунків, потім пружинисті «домахи» 16 разів)

6) кінці стрічки прив'язані до стоп

В. п. – лежачи на лівому боці з упором на праву руку, ліва вгору

1 – мах правою ногою;

2 – в. п;

3-4 – те ж саме; те ж лівої;

Д: 2 підходи по 16 разів на кожную ногу. (Після кожного підходу слід утримувати ноги в крайньому положенні 16 рахунків, потім пружинисті «домахи» 16 разів)

7) кінці стрічки прив'язані до стоп

В. п. – лежачи на животі упор на передпліччях спереду;

1 – мах правою ногою;

2 – в. п.;

3-4 – те ж саме; те ж на ліву;

Д: 2 підходи по 16 разів на кожную ногу. (Після кожного підходу слід утримувати ноги в крайньому положенні 16 рахунків, потім пружинисті «домахи» 16 разів)

8) кінці стрічки прив'язані до стоп

В. п. – лежачи на спині, руки в сторони;

1 – права нога вгору;

2 – опускання в праву сторону;

3 – вгору;

4 – в. п.; те ж лівої;

Д: 10 разів на кожную ногу.

9) кінці стрічки прив'язані до стоп

В. п. – лежачи на животі з прогином назад, ноги зігнуті в колінному суглобі, руки тримають стрічку;

1 – випрямити ноги;

2-7 – утримання;

8 – в. п. ;

Д: 3 підходи по 4 рази.

*Вправи з гумовою стрічкою біля опори:*

1) кінці стрічки прив'язані до стоп, саму стрічку переводимо за протилежне працюючій нозі плече

В. п – стоячи на правій нозі боком до опори, ліва нога максимально піднята вперед-вгору;

-8 рахунків утримання крайнього положення;

-8 пружинистих рухів;

-8 рахунків утримання крайнього положення;

Те ж саме на ліву ногу;

Д: 2 підходи на кожную ногу.



2) кінці стрічки прив'язані до стоп, саму стрічку переводимо за себе

В. п. – стоячи на правій нозі, ліва нога максимально піднята в сторону за плече;

-8 рахунків утримання крайнього положення;

-8 пружинистих рухів;

-8 рахунків утримання крайнього положення;

Те ж саме на ліву ногу;

Д: 2 підходи на кожную ногу.

3) кінці стрічки прив'язані до стоп, саму стрічку переводимо за плече працюючої ноги.

В. п – у опори стоячи на правій нозі, ліва зігнута в колінному суглобі назад, ліва рука в сторону;

1 – випрямити ліву ногу, перехід в «арабеск»;

2-7 – утримання;

8 – в. п;

Те ж саме на ліву ногу;

Д: 8 разів на кожную ногу.

4) кінці стрічки прив'язані до стоп

В. п. – стійка ноги разом обличчям до опори, руки на верстаті хватом зверху;

1 – стрибок в поздовжній шпагат;

2 – в. п;

3-4 – те ж саме;

Д: 2 підходи по 8 разів.

*Вправи з гумовою стрічкою без опори:*

1) В. п. – стійка ноги разом руки вгору, кінці стрічки прив'язані до стоп;

1 – перехід в передню рівновагу «Ластівка», руки вгору;

2 – перехід в нижню рівновагу, руки в сторони;

3 – перехід в передню рівновагу «Ластівка», руки вгору;

4 – в. п.

Д: 4 рази на обидві ноги

2) В. п. – стійка ноги разом руки в сторони, кінці стрічки прив'язані до стоп;

1 – права нога вперед-вгору;

2-7 – утримання крайнього положення;

8 – в. п.

Те ж лівою

3) В. п. – те саме;

1 – права нога в сторону-вгору;

2-7 – утримання крайнього положення;

8 – в. п.

Те ж лівої

4) В. п. – те саме;

1 – права нога назад-вгору;

2-7 – утримання крайнього положення;

8 – в. п.

Те ж лівою.

Для того щоб оцінити ефективність застосування розроблених засобів в хореографічній підготовці акробаток, проводився порівняльний аналіз результатів повторного тестування показників загальної та спеціальної рухової підготовленості спортсменок. Результати представлені в таблицях 3.4 і 3.5.

Характеризуючи дані таблиці 3.4ми можемо зробити висновок, що в трьох тестах, що оцінюють силу, координаційні та швидко-силові здібності спостерігається позитивна динаміка загальної рухової підготовленості акробаток експериментальної групи, відповідно відмінності в групах виявилися статистично значущими  $p < 0,05$ . У тестах «біг 20 м», «стрибок у довжину з місця», «підтягування на перекладині» міжгрупові відмінності виявилися недостовірні  $p > 0,05$ , істотний позитивний приріст в обох групах не спостерігається.

Результати тестування загальної рухової підготовленості акробаток після проведення педагогічного дослідження

Тест	Група	X±m	t	P
Біг 20 м, с	ЕГ	4,80±0,70	-1,8	> 0,05
	КГ	4,30±0,40		
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	5,01±0,01	2,2	> 0,05
	КГ	4,42±0,32		
Підйом тулуба з положення лежачи на спині за 30 с, к-ть разів	ЕГ	5,04±0,03	3,8	< 0,05
	КГ	3,28±0,74		
Підтягування на перекладині, кількість разів	ЕГ	3,92±0,43	2,3	> 0,05
	КГ	3,47±0,86		
Стійка на руках, на гімнастичному килимі, с	ЕГ	5,07±0,02	3,9	< 0,05
	КГ	3,74±0,45		
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	ЕГ	4,99±0,33	-3,6	< 0,05
	КГ	4,11±0,92		

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група

За результатами таблиці 3.5 ми можемо зробити висновок про те, що достовірний позитивний приріст показників спостерігається в двох тестах «рівноваги» ( $p < 0,05$ ), що свідчить про ефективність розробленої методики хореографічної підготовки акробаток на етапі спортивного вдосконалення.

Далі ми провели оцінку середніх показників рівня фізичної та хореографічної підготовленості. Дані наведені у таблиці 3.6.

Результати тестування спеціальної рухової підготовленості акробаток  
після проведення педагогічного дослідження

Тест	Примітка	Група	$X \pm m$	t	P
Рівновага, стоячи на правій нозі, бали	уперед	ЕГ	$4,3 \pm 0,5$	3,2	< 0,05
		КГ	$3,3 \pm 0,5$		
	убік	ЕГ	$4,5 \pm 0,5$	3,6	
		КГ	$3,6 \pm 0,7$		
	назад	ЕГ	$5,0 \pm 0,0$	3,1	
		КГ	$4,1 \pm 0,6$		
Рівновага, стоячи на лівій нозі, бали	уперед	ЕГ	$4,1 \pm 0,3$	3,9	< 0,05
		КГ	$3,6 \pm 0,5$		
	убік	ЕГ	$4,3 \pm 0,5$	3,3	
		КГ	$3,7 \pm 0,4$		
	назад	ЕГ	$4,6 \pm 0,5$	2,9	
		КГ	$4,1 \pm 0,6$		
Стрибок в поздовжній шпагат, бали		ЕГ	$5,0 \pm 0,0$	1,9	> 0,05
		КГ	$4,8 \pm 0,5$		
Стрибок вгору з поворотом на 360 градусів, бали		ЕГ	$5,0 \pm 0,0$	1,3	> 0,05
		КГ	$4,7 \pm 0,5$		

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група

Таблиця 3.6

Порівняльні дані оцінки рівня підготовленості акробаток на етапі спортивного вдосконалення (в балах)

До педагогічного експерименту			Після педагогічного експерименту		
Середнє значення			Середнє значення		
	КГ	ЕГ		КГ	ЕГ
РФП	3,9	4,3	РФП	4,1	4,8
РХП	3,7	3,8	РХП	3,9	4,6

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група РФП – рівень фізичної підготовленості; РХП – рівень хореографічної підготовленості

Ґрунтуючись на отриманих результатах педагогічного експерименту, розроблена нами методика дозволила підвищити загально-рухову та спеціально-рухову підготовленість спортсменок-акробаток на етапі спортивного вдосконалення.

## ВИСНОВКИ

1. Огляд і аналіз навчальної, методичної та наукової літератури з проблеми дослідження показав, що в системі підготовки акробаток на етапі спортивного вдосконалення хореографічна підготовка є одним з методів підготовки спортсменів високого класу на основі школи класичного танцю. Вона повинна бути взаємно пов'язана з іншими видами підготовки акробатів, що і визначає її специфіку. Під впливом занять хореографією, підвищується культура рухів спортсменів, вони опановують правильною постановкою тіла, набувають так званого почуття пози. У спортсменів розвивається стійкість, координація рухів, а так само гнучкість, сила ніг, так само спостерігається розширення арсеналу засобів виразності і освоєння елементів різних танцювальних стилів в найпростіших з'єднаннях. Крім того, хореографія – важливий засіб естетичного виховання, а також розвитку творчих здібностей.

При заняттях хореографією підвищується щільність тренування (за рахунок можливості проведення занять одночасно з цілою групою). Ці заняття сприяють розвитку спеціальної витривалості; також спостерігається позитивний вплив на серцево-судинну і дихальну систему організму. Поряд з цим на уроках хореографії вирішуються завдання і технічної підготовки: освоєння різних елементів і комбінацій .

2. Виходячи з результатів досліджень рухової підготовленості акробаток нами розроблено зміст і методика занять хореографією на етапі спортивного вдосконалення з використанням додаткового інвентарю у вигляді еластичної стрічки. В основі побудови тренувального процесу спортсменок, були покладені наступні методичні аспекти:

- заняття хореографією проводилося на початку тренування, це дозволило ефективно використовувати час основної частини тренування акробатів. Тривалість одного заняття 60 хв;

- комплексна хореографічна підготовка являла собою сукупність вправ класичного танцю, вправ художньої гімнастики та акробатики, танцювальних

з'єднань, вправ вільної пластики, різновидів ходьби і бігу, а також комплекси вправ з еластичною гумою;

- враховувалася моторна асиметрія, кожна рухова дія виконувалася в рівній мірі в кожную сторону з обох ніг і рук.

3. Ґрунтуючись на отриманих результатах педагогічного експерименту, розроблена нами методика дозволила підвищити спеціально-рухову підготовленість спортсменок-акробаток на етапі спортивного вдосконалення, Порівняльний аналіз показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості експериментальної та контрольної груп дозволив виявити достовірні ( $p < 0,05$ ) міжгрупові відмінності в тестах, що оцінюють координаційні здібності, статичну силу, швидкісно-силові здібності.

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Авекович Н.В. Цейтин М.И. Акробатика. М.: ФиС, 1967. 80 с.
2. Ашмарин Б.А. Тория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: ФиС, 1998. – 223 с.
3. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 287 с.
4. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. М.: ФиС, 2006. 192 с.
5. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. *Теория и практика физической культуры*, 1990. № 1. С. 33-31
6. Батеева Н. П. , Кызим П. Н. Совершенствование техники исполнения соревновательного упражнения «передний тодес с фуса» спортсменами категории «М-класс» в акробатическом рок-н-ролле. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5. С. 29–32.
7. Батеева Н. П. Анализ соревновательной программы «Акробатика» квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 6. С. 7-12.
8. Батеева Н. П., Кызим П. Н. Совершенствование технической подготовки квалифицированных спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 58-62.
9. Батеева Н., Кизим П. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів акробатичного рок-н-ролу віком 7–8 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 13-17.
10. Бачинская Н. В. Особенности построения структуры многолетней подготовки в спортивной акробатике на современном этапе. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 1. С. 3-11.



11. Бачинська Н. В. Історія, характеристика, проблеми і перспективи розвитку спортивної акробатики в дніпропетровській області та Україні. *Наука і освіта*. 2015. № 4. С. 5-10.
12. Бачинська Н. В. Особливості обліку і планування тренувального процесу спортсменів парно-групової акробатики з урахуванням статевого диморфізму (аналіз анкетних даних тренерів України). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 3-6.
13. Бачинська Н. В. Теоретичний аналіз і визначення перспективних напрямів проблематики багаторічної підготовки спортсменів в акробатиці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(4). С. 23-27.
14. Брянкин С.В. Жданов Л.Н. Шустин Б.Н. Спортивный отбор и ориентация. Смоленск: СГИФК, 1997. 68 с.
15. Вайцеховский С.М. Книга тренера. М.: ФиС, 1971. 312 с.
16. Волков В.М. Филин В.П. Спортивный отбор. М.: ФиС, 1983. 176 с.
17. Врублевский Е. П., Антонова Е. А. Анализ распределения тренировочной нагрузки в годичном цикле у прыгунов на акробатической дорожке спортивных разрядов. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112(4). С. 70-74.
18. Гимнастика./ под ред. Брыкина А.Т. М.: ФиС, 1971. – 351 с.
19. Гимнастика./ под ред. Брыкина А.Т., Смолевского В.М. М: ФиС, 2005. 368 с.
20. Гуменюк С. В. Значення і роль спеціальної фізичної підготовки спортсменів категорії «ювенали» в акробатичному рок-н-ролі. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 2. С. 21-26.
21. Гуменюк С., Батєєва Н. Модельні характеристики антропометричних показників спортсменів категорії «ювенали» в

акробатичному рок-н-ролі (етап попередньої базової підготовки).

*Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 6. С. 42-45.

22. Дейнеко А. Застосування поточного контролю для вдосконалення тренувального процесу спортсменів-акробатів 8–9 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4. С. 37-41.

23. Камаев О. И., Кызим П. Н. Особенности танцевальной подготовки спортсменов категории «дети» (6–9 лет) в акробатическом рок-н-ролле на начальном этапе первого года обучения. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 37-40.

24. Кизім П., Гуменюк С., Батєєва Н. Вплив спеціальної фізичної підготовленості спортсменів на біомеханічні характеристики виконання базових вправ в акробатичному рок-н-ролі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 1. С. 36-41.

25. Кизім П., Батєєва Н. Удосконалення технічної підготовки спортсменок у художній гімнастиці засобами акробатики на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 5. С. 41-46.

26. Кизім П., Луценко Ю., Луценко Л. Удосконалення техніки виконання основного ходу спортсменами в акробатичному рок-н-ролі засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 4. С. 53-61.

27. Корж Н., Сметанін С. Вплив акробатичних вправ на розвиток координаційних здібностей спортсменів в УШУ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 2-3. С. 128-131.

28. Коркин В.П. Акробатика для спортсменов. М.: ФиС, 2004. 92 с.

29. Коркин В.П. Акробатика для школьников. М.: ФиС, 2002. 198 с.

30. Кызим П. Н., Луценко Л. С., Батєєва Н. П. Влияние содержания соревновательной программы «акробатика» категории «в-класс» на уровень технической подготовленности спортсменов в акробатическом рок-н-ролле. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 6. С. 89–92.

31. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Те-ра-Спорт, 2001. 96 с.
32. Луценко Ю. М. Взаємозв'язок змагального результату та виконання структурних компонентів змагальної композиції кваліфікованих спортсменів класу «Б» в акробатичному рок-н-ролі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2018. Вип. 152(1). С. 184-188.
33. Луценко Ю. М. Особливості тренувального процесу кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 3. С. 43-46.
34. Луценко Ю. Якість виконання структурних компонентів змагальних програм кваліфікованих спортсменів, як фактор, що визначає спортивний результат в акробатичному рок-н-ролі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 2. С. 41-44.
35. Мулик В. В., Луценко Ю. М. Контроль процесу підготовки та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів класу «Б» в акробатичному рок-н-ролі. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 10. С. 66-71.
36. Мулик В. Луценко Ю., Таран Л. Структура та зміст змагальних програм кваліфікованих спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 5. С. 75-79.
37. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.-метод. пособие. Ульяновск, 2000. 144 с.
38. Пенигин А. Моделирование в системе управления подготовкой спортсменов-фристайлистов, специализирующихся в лыжной акробатике. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 279-284.
39. Платонов К.К. Проблема способностей. М.: наука, 2002. 321 с.

40. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. 80 с.
41. Сафронова Л. Н. Уроки классического танца. Методическое пособие для педагогов / АРБ им. А. Я. Вагановой СПб, 2003. 192 с.
42. Спортивная акробатика./ под ред. Коркина В.П. М.: ФиС, 2001. 384 с.
43. Спортивная гимнастика./ под ред. Украна М.Л., Попова Н.К. М.: ФиС, 2002. 493 с.
44. Спортивная гимнастика./под ред. Гавердовского Ю.К., Смолевского В.М. М.: ФиС, 1999. 327 с.
45. Теория и методика физического воспитания./ под ред. Ашмарина Б.А. М.: Просвещение, 1990. 28 с.
46. Тодорова І. В., Чустрак А. П., Федоров Р. І. Методи контролю в спортивній акробатиці. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського*. 2011. № 9-10. С. 227-231.
47. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М.: ФиС, 2000. 255 с.
48. Фомин А. С. Танец в системе воспитания и образования: уч. пособ. Новосибирск: Новосибирский полиграфкомбинат, 2005. Т. I: природа, теория и функции танца. 624 с.
49. Шевчук М. Аналіз результатів технології спортивного відбору акробатів на етапі початкової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 20. С. 395-399.
50. Шипилина И.А., Хореография в спорте. / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» Ростов н/Дону: Издательство Феникс, 2004. 307с.
51. Янаева Н.Н. Хореография. Учебник для начальной хореографической школы. М.: Релиз. 2004. 340 с.
52. Ясинський Д. В. Сучасний погляд на методику розвитку координаційних здібностей підлітків на заняттях спортивною акробатикою у

позаурочний час. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 5. С. 161-164.

53. Ясинський Д. Особливості сучасної методики розвитку координаційних здібностей на заняттях спортивною акробатикою у позаурочний час. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. Вип. 18(1). С. 356-362.