

SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

DOI 10.70286/ISU-22.10.2025.008

ІНТЕГРАЦІЯ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС СПОРТСМЕНІВ- АКРОБАТІВ

Атаманюк Світлана Іванівна

доктор педагогічних наук, професор

Цвелих Семен Леонідович

здобувач вищої освіти магістерського рівня УФКС
Національний університет «Запорізька політехніка»

Україна

Вступ. Сучасний розвиток спортивної акробатики характеризується підвищенням вимог до технічної, координаційної та артистичної майстерності спортсменів.

Спортивна акробатика як складнокоординаційний вид спорту, змагальна діяльність в якому пов'язана із збереженням рівноваги та обертанням тіла з опорою та без неї, містить різноманітні технічні елементи: підтримки, стійки, польоти, кидки, приземлення. Сучасний рівень досягнень в спортивній акробатиці висуває підвищені вимоги до підготовки спортсменів та реалізації в змагальних умовах функціональних можливостей, фізичних якостей, психологічної стійкості, демонстрації високого рівня технічної і музично-хореографічної підготовленості, артистичності та емоційності. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки та здібності спортсмена, визначення оптимальної системи багаторічної підготовки та раціональної структури змагальної діяльності потребує на сучасному етапі розвитку спорту підвищеної уваги до питань відбору та орієнтації підготовки протягом багаторічного вдосконалення (В. М. Платонов, 2019).

Підвищення конкуренції в спортивній акробатиці зумовило необхідність пошуку нового підходу до системи спортивного відбору і процесу тренувань юних акробатів. Поставлені перед акробатикою проблеми неможливо розв'язати без відповідних наукових досліджень. Дослідники відзначають, що хореографічна підготовка виступає важливим засобом формування виразності, гармонійності та естетичності рухів, що є обов'язковими складовими успішних змагальних виступів (Тодорова, 2021; Атаманюк та ін., 2021).

У наукових працях наголошується на необхідності модернізації змісту хореографічних занять, оскільки саме на початковому етапі спортивної підготовки формуються базові рухові та творчі здібності, що зумовлюють подальші спортивні досягнення. Отже, оновлення змісту хореографічної

підготовки акробатів є актуальним завданням сучасної теорії і практики спорту, оскільки воно сприятиме підвищенню ефективності тренувального процесу та конкурентоспроможності спортсменів на міжнародному рівні. В окремих складнокоординаційних видах спорту проведено низку досліджень з питань хореографічної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки та безпосередньо на початковому етапі. Визначено якості та здібності, які є провідними у спортивній акробатиці: здібності до рівноваги, ритму, темпу рухів, орієнтації в просторі, диференціації часу, силових і часових параметрів рухів, стійкість вестибулярного апарату, здібності до розслаблення м'язів тощо (В. М. Болобан, 2017).

На сучасному етапі спостерігається значне омолодження збірних команд з акробатики, відбувається рання спеціалізація. Процес швидкої зміни та омолодження груп початкової підготовки зі спортивної акробатики та постійного підвищення складності акробатичних вправ потребує новітніх підходів до процесу підготовки та відбору спортсменів вже на початкових етапах.

В акробатиці дуже важливу роль відіграє кінестетичне відчуття, зорові, слухові, дотикові відчуття, які формують «відчуття партнера» та в багатьох випадках визначають спортивний результат у різних видах спортивної акробатики.

Ці прояви мають специфічний характер, вони розвиваються залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його моторних можливостей та рівня спортивної підготовленості. Усе це становить комплексний показник як важливий фактор актуалізації системи відбору і прогнозування успішної спеціалізації в спортивній акробатиці (Сосіна, 2009).

На думку авторів (Платонова, 2019; Тодорова, 2021) перш за все, треба звертати увагу на досконалість застосовуваної техніки рухів, хоча слід зазначити, всі види підготовки (технічна, фізична, психологічна, хореографічна, тактична, теоретична, інтегральна) знаходяться в тісному органічному взаємозв'язку та є складною динамічною системою сполученої взаємодії, яка обумовлена специфікою того чи іншого виду спорту. Останні вказують на те, що хореографічна підготовленість спортсменів, особливо в спортивній акробатиці, є одним із найбільш істотних факторів досягнення спортивної майстерності, високих і стабільних результатів. Тому її вдосконалення розглядається як одна з найважливіших теоретичних і практичних завдань сучасного спорту.

Мета роботи – обґрунтувати та розробити шляхи модернізації змісту хореографічної підготовки спортсменів у спортивній акробатиці з метою підвищення ефективності їхньої технічної та артистичної майстерності.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу та сучасні підходи до хореографічної підготовки у спортивній акробатиці.

2. Вивчити значення і зміст хореографічної підготовки у навчально-тренувальному процесі зі спортивної акробатиці

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі методи: аналізу, синтезу, порівняння, систематизації наукових джерел із досліджуваної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Багатьма фахівцями переконливо доведено, що ефективність підготовки спортсменів в значній мірі залежить від раціонального планування тренувального процесу в залежності від етапу підготовки, водночас ступінь вивчення процесу хореографічної підготовки, рівно як засоби і методи, що використовуються в тренуванні, мають недостатній рівень обґрунтування, не встановлено оптимальний зміст ХП у структурі тренувального процесу на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

Розглядаючи значення хореографічної підготовки у спортивній акробатиці, автори визначають її позитивний вплив на покращення спортивних результатів. Аналіз і репрезентація хореографії в структурі підготовки спортсменів є неможливими без розуміння загальних законів існування та розвитку хореографічного мистецтва, тому закономірним видається звернення до думок балетмейстера і теоретика балету XVIII століття Ж. Ж. Новерра, до теоретичних розробок основ класичного танцю, які представлені у роботах В.Г. Тодоровій, А.І. Дяченко та інших педагогів. Е.В. Бирюк, В.Ю. Сосіна визначають хореографічну підготовку в спорті як систему вправ і методів їх впливу, спрямованих на формування «школи рухів», виховання рухової культури, розширення виражальних засобів.

Фахівці збігаються у думці, що хореографічна підготовка в спортивній акробатиці тісно пов'язана з технічною підготовкою і тому повинна бути невід'ємною та ваговою складовою частиною.

Межа, що розділяє ці два види підготовки, умовна, оскільки в процесі вдосконалення, наприклад, стрибків, махів, поворотів та інших рухів одночасно шліфується і технічна майстерність виконання вправ. Можна констатувати той факт, що автори, підкреслюючи значення хореографічної підготовки в спортивній акробатиці, розглядають її як:

- важливий засіб естетичного виховання: займаючись хореографією, спортсмени стикаються з різними видами мистецтва, наприклад, використання музики на заняттях з хореографії знайомить з основами музичної грамоти, що дозволяє спортсменам виконувати рухи відповідно до ритму, темпу і характеру музичного супроводу;

- засіб розвитку творчих здібностей спортсменів: виховується відчуття краси рухів, їхньої гармонії з музикою, формується здатність передавати в русі певні емоційні стани, різні настрої, переживання, почуття; все це дозволяє створити художній образ у змагальних вправах;

- засіб вирішення освітніх завдань: у процесі занять хореографією у спортсменів розширюється обсяг рухових умінь і навичок за рахунок рухів класичного, історико-побутового, народно-характерного та сучасного танців; крім того, спортсмени знайомляться з історією, традиціями, звичаями різних народів світу;

□ засіб підвищення функціональних можливостей спортсменів: заняття хореографією сприяють зміцненню здоров'я, усуненню перенавантажень, зміцненню опорно-рухового апарату, нормалізації тону м'язів, а також зниженню негативного впливу надмірного психічного навантаження.

Таким чином, хореографічна підготовка займає одне з найважливіших місць у структурі багаторічної спортивної підготовки спортсменів у спортивній акробатиці. Їй відводиться значний час на початкових етапах навчання, оскільки з її допомогою вирішується цілий комплекс завдань, пов'язаних з підготовкою юного спортсмена.

На думку майстрів, засвоївши основи класичного танцю, неважко перейти до елементів характерного. А ось для вправ, що виконуються «на середині залу», рекомендують складати комплекси характерних танцювальних вправ, розкриваючи характер музики, її стиль, темперамент, і виховуючи тим самим виразність.

Висновки: Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дозволив охарактеризувати хореографічну підготовку як невід'ємну складову частину системи підготовки спортсменів, засіб впливу на технічну, спеціальну, фізичну, естетичну та загальноосвітню сторони підготовки спортсменів, а також на композиційне оформлення спортивних вправ. Визначено, що напрями хореографічної підготовки у спортивній акробатиці сприяють розвитку рухових здібностей, досягненню пластичності, підвищенню культури рухів відповідно до канонів класичного, народного та характерного танців. Досліджено, що у спортивній акробатиці хореографічна підготовка має свої характерні особливості, зміст і методику. Проте, незважаючи на відмінні риси, хореографічна підготовленість спортсмена залежить від досконалої технічної підготовленості та хорошої фізичної форми, що зумовлює успішність спортивної та змагальної діяльності.

Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем використання хореографічної підготовки в спорті. Отже, інтенсифікація навчально-тренувального процесу в спортивній акробатиці за рахунок систематичного включення засобів хореографії може істотно скоротити терміни досягнення поставлених тренерами цілей.

Список використаних джерел

1. Атаманюк С.І Комплексна хореографічна підготовка гімнастів у спортивній аеробіці / Атаманюк С.І., Кириченко О.В., Голева Н.П. //Фізичне виховання та спорт. Вісник Запорізького національного університету №3, 2021- Запоріжжя. – с.7-12
2. Болобан В. Н. Современные технологии формирования двигательных умений и навыков в процессе обучения сложно координационным спортивным упражнениям. Наука в олимпийском спорте. 2017. № 4. С. 45–55.
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] : [монография]. М.: Спорт, 2019. 656 с.

4. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – Киев: Олимп. л-ра, 2009. – 135 с
5. Тодорова В. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту / Валентина Тодорова // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 1. – С. 23–32.

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У СТРУКТУРІ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ

Шинкарьова Олена Дмитрівна

доктор філософії з професійної освіти, доцент

Шафарост Маргарита Вікторівна

викладач

Кафедра олімпійського та професійного спорту

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

Україна

У сучасному світі аквафітнес набув значної популярності як універсальний, високоефективний та травмобезпечний вид рухової активності. Заняття аквафітнесом – це не просто виконання рухів у воді, це цілісна система, побудована за класичними законами спортивної педагогіки. В її основі лежать загальнорозвиваючі вправи, які адаптовані до унікальних властивостей водного середовища [2; 4; 8; 9].

Саме гідростатичний тиск, виштовхувальна сила та опір води перетворюють звичні загальнорозвиваючі вправи на потужний інструмент для зміцнення м'язового корсета, розвитку витривалості та поліпшення координації. Виштовхувальна сила знижує ударне навантаження на суглоби та хребет, що робить цей вид фітнесу ідеальним для людей із зайвою вагою, проблемами опорно-рухового апарату, а також для реабілітаційних програм. У той же час, підвищений опір води збільшує енергоємність вправ, дозволяючи досягати високого тренувального ефекту [3; 4].

Мета дослідження – розглянути методичні особливості та принципи застосування загальнорозвиваючих вправ у різних структурних частинах заняття аквафітнесом.

Як працюють загальнорозвиваючі вправи у воді.

Опір води: вода створює природний опір, який змушує м'язи працювати інтенсивніше, розвиваючи силу та витривалість.

Зменшення навантаження: плавучість води знижує навантаження на суглоби та зв'язки, що робить тренування безпечними та комфортними, особливо для людей з проблемами опорно-рухового апарату.