

- Berg A., Langfitt J., Testa T. M. et al. Clodal cognitive function in children with epilepsy: A community-based study // *Epilepsia*. — 2008. — 49, Suppl. 1. — P. 608-614.
- Birmingham-McDonogh O., Rubel E. W. Hair cell regeneration: winging our way towards a sound future // *Curr. Opin. Neurobiol.* — 2003. — 13, № 1. — P. 119-126.
- Guzek W. J., Sulkowski W. J. Occupational hearing loss: new principles of certification // *Med. Pract.* — 2002. — 53, № 5. — P. 387-390.
- Hegarty G. Genetic causes of sensorineural hearing loss // *CNI Review*. — 2005. — Spring Vol. — P. 25-31.
- Hereditary hearing loss and its syndromes (Oxford monographs on medical genetics, book 28) / Eds: R. J. Gorlin, H. V. Toriello, M. M. Cohen Jr. — New-York: Oxford Univ. Press, 1995. — 488 p.

О. А. Омелянчик-Зюркалова, Ю. А. Максимова,
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины,
г. Киев

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ГРУПП БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Цель: Определить назначение и востребованность хореографии в учебно-тренировочном процессе групп базовой подготовки в спортивной гимнастике. **Материал:** В исследованиях приняли участия 16 девочек 9-11 лет, которые занимаются спортивной гимнастикой на этапе базовой подготовки. Они были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. **Использованные методы:** анализ специальной научной и методической литературы; изучение опыта практической работы тренеров и хореографов и их опрос, в форме анкетирования; метод тестов; результаты выступления гимнасток на соревнованиях; метод экспертных оценок; педагогический эксперимент. **Результаты:** В ходе работы было выявлено необходимость применения средств хореографии в тренировочном процессе групп базовой подготовки в спортивной гимнастике. Разработана методика и построение тренировочного процесса с использованием «поэтапности» хореографии в подготовке юных гимнасток. **Выводы:** В процессе тренировочного занятия необходимо уделять больше внимания средствам хореографии с использованием элементов народного и классического танца. На основе полученных результатов намечено дальнейшее направление исследований с целью совершенствования тренировочного процесса в спортивной гимнастике

Ключевые слова: Хореографическая подготовка, культура движений, выразительность, артистизм исполнения, стиль.

О. А. Омелянчик-Зюркалова, Ю. А. Максимова. Особливості побудови хореографічної підготовки тренувального процесу для груп базової підготовки в спортивній гімнастиці.

Мета: Визначити потребу хореографії в навчально-тренувальному процесі груп базової підготовки в спортивній гімнастиці. **Матеріал:** У дослідженнях взяли участь 16 дівчат 9-11 років, які займаються спортивною гімнастикою на етапі базової підготовки. Вони були поділені на дві групи: контрольну та експериментальну. **Використані методи:** аналіз спеціальної наукової та методичної літератури; вивчення досвіду практичної роботи тренерів і хореографів і їх опитування, у формі анкетування; метод тестів; результати виступу гімнасток на змаганнях; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент. **Результати:** В ході роботи було виявлено необхідність застосування засобів хореографії в тренувальному процесі груп базової підготовки в спортивній гімнастиці. Розроблено методику і побудова тренувального процесу з використанням «поетапності» хореографії в підготовці юних гімнасток. **Висновки:** В процесі тренувального заняття необхідно приділяти більше уваги засобам хореографії з використанням елементів народного і класичного танцю. На основі отриманих результатів намічено подальший напрямок досліджень з метою вдосконалення тренувального процесу в спортивній гімнастиці

Ключові слова: Хореографічна підготовка, культура рухів, виразність, артистизм виконання, стиль.

O. Omelianchik Zyrkalova, Y. Maximov. Features of construction of choreographic preparation of training process are for the groups of base preparation in a sporting gymnastics

Objective: To determine the purpose and relevance of the choreography in the training process of a group of basic training in gymnastics. **Material:** The study involved 16 girls 9-11 years of age who are engaged in gymnastics at the stage of basic training. They were divided into two groups: control and experimental. **Used methods:** analysis of special scientific and methodical literature; study practical experience of trainers and choreographers and their survey, in the form of a questionnaire; test method; the results of performances of gymnasts in the competition; method of expert evaluations; pedagogical experiment. **Results:** The survey 30 respondents were involved (trainers) with experience in gymnastics from 2 to 25 years. According to respondents, the length of classes in choreography ranges from 30'-60'. We also found that the majority of respondents believe choreographic training should be carried out 2-3 times a week. We found out that, unfortunately, is not always possible to use the scheduled time on the choreographic training, sometimes it is replaced with another type of activity. Choosing the type of choreography in the majority of the respondents depend on the schedule of the scheduled rounds, or during a particular type of employment. With the help of questionnaires we determined which part of the lesson is best done choreography. During the work it was revealed the need for tools of choreography in training groups of basic training in gymnastics. The method and the construction of the training process using the "phasing in" choreography in the preparation of young gymnasts. **Conclusions:** During the training sessions need to pay more attention to the means of choreography with folk and classical dance elements. On the basis of the results planned future direction of research in order to improve the training process in gymnastics

Keywords: *Dancing training, culture movements, expressive, artistic performance, style.*

Введение. Постановка проблемы. В сложно-координационных видах спорта успех спортсменов во многом определяется мастерским сочетанием технических и эстетических составляющих упражнения с безукоризненностью исполнения [4]. Хореографическая подготовка в гимнастике обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств. С помощью хореографической подготовки идет повышение спортивного результата и эффективность соревновательной деятельности. При исполнении упражнения с артистизмом гимнастка превращает хорошую композицию в «представление» [1]. В этом упражнении она должна показать хорошую хореографию, артистичность, выразительность, музыкальность и правильную технику. Главная цель – это создать и показать уникальное и уравновешенное упражнение, которое гармонично соединяет движения и выразительность гимнастики с темой и характером музыки [2]. Под эстетическими составляющими, как правило, подразумевается культура движения, музыкальность, выразительность, артистизм исполнения, а также грамотное композиционное оформление соревновательных программ, проявление индивидуального исполнительского стиля, создание на площадке эмоционально-двигательного образа [3].

Цель: Определить назначение и востребованность хореографии в учебно-тренировочном процессе групп базовой подготовки в спортивной гимнастике Для этого использовались такие **задачи:**

1. Выявить актуальность применения средств хореографии в тренировочном процессе групп базовой подготовки.

2. Разработать методику и обосновать необходимость использования элементов народного и классического танца в хореографической подготовке юных гимнасток.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:** анализ специальной научной и методической литературы; изучение опыта практической работы тренеров и хореографов и их опрос, в форме анкетирования; метод тестов; результаты выступления гимнасток на соревнованиях; метод экспертных оценок; педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. В анкетировании принимали участие 30 респондентов (тренеры) со стажем работы в спортивной гимнастике от 2 до 25 лет. По мнению респондентов, длительность одного занятия по хореографии, колеблется в пределах 30'-60'. Если хореография занимает 30'-40', то тренеры указали, что этого времени не достаточно. Респонденты которые проводят хореографию в течении 45'-60', считают что этого времени достаточно для хореографической подготовки. Также мы определили, что большинство респондентов считают, хореографическую подготовку необходимо проводить 2-3 раза в неделю. Мы выяснили, что к сожалению, не всегда удается использовать запланированное время на хореографическую подготовку, иногда ее заменяют другим видом деятельности.

Выбор вида хореографии у большинства опрошенных респондентов зависит от расписания снарядов или запланированного вида в процессе конкретного занятия.

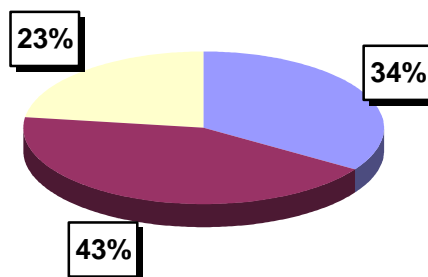


Рис. 1 «Какому, виду хореографической подготовки отдается большее предпочтение»

43% респондентов отдают предпочтение хореографии у станка;

34% – на бревне;

23% – отдают предпочтение партерной хореографии.

Результаты анкетирования показали, что тренеры чаще используют хореографию на бревне и у станка, а партерная хореография используется реже.

Так же помощью анкетирования мы определили, в какой части занятия лучше проводить хореографию, рассмотрим ниже на диаграмме.

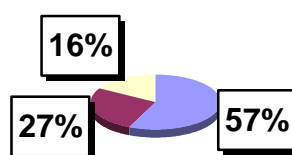


Рис. 2 «В какой части занятия лучше проводить хореографию»

57% – респондентов считают, что хореографию нужно проводить в подготовительной части занятия;

27% – респондентов считают, что хореографию нужно проводить в основной части занятия;

16% – респондентов считают, что хореографию нужно проводить в заключительной части занятия.

Из 30 опрошенных респондентов – все 30 считают, что хореографическая подготовка влияет на технику выполнения гимнастических элементов, что в свою очередь говорит о необходимости хореографии для достижения максимального результата.

Проведя исследование структуры и содержания процесса хореографической подготовки девочек 9-11 лет (группы базовой подготовки), мы узнали, что в процессе тренировочных занятий юных гимнасток больше времени уделяется специальной физической подготовке, так классической хореографии дается всего 1-2 раза в неделю, а элементы народных танцев не применяется вообще.

В следствии этого, уровень артистизма и эстетической выразительности, индивидуального стиля у юных гимнасток снизился.

После проведения тестирования гимнастики были распределены на 2 группы **контрольную и экспериментальную**. В обеих группах занятия проходили по 3,5 часа шесть раз в неделю, контрольная группа по обычному, графику тренировок, а экспериментальная группа занималась с использованием предложенной нами методике хореографической подготовки с включением элементов из народных танцев.

Программа тренировки экспериментальной группы включала в себя два комплекса хореографии: основная и дополнительная.

Основная хореография – представляет собой комплекс хореографических упражнений, который можно использовать вначале занятия, таким образом, заменяя «общую разминку гимнасток». В ее структуру можно включать различные статические и динамические упражнения, равновесия, махи ногами, прыжки, повороты, хореографические элементы в сочетании с акробатическими элементами и.д.

Под **дополнительной хореографией** подразумевается – время, которое необходимо использовать на отработку прыжков, поворотов, различных хореографических и гимнастических соединений, сразу после прохождения определенного снаряда. Так же это время может использоваться непосредственно для составления и разучивания новых элементов и композиций для спортсменок на бревне и вольных упражнениях.

Таблица 1

Методика хореографической подготовки гимнасток 9-11 лет с элементами народного и классического танца

Дни недели	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
Форма занятий						
Основная хореография партер	15'-20' классический танец			15'-20' народный танец		
Основная хореография бревно		15'-20'			15'-20'	
Основная хореография станок			15'-20' народный танец			15'-20' классический танец
Дополнительная хореография партер			10' на снаряде			10' на снаряде
Дополнительна хореография бревно	10' на снаряде			10' на снаряде		
Дополнительна хореография станок		10' в конце занятия			10' в конце занятия	

В ходе эксперимента мы предложили **Основную хореографию** на каждом тренировочном занятии, чередуя между собой партерную хореографию, у «станка» и хореографию на бревне. Также было включено в основную хореографию использование элементов из народных танцев: один раз в неделю у «станка» и один раз в неделю в партерной хореографии.

Дополнительная хореография – проводится в конце времени на снаряде, а именно вольных упражнений и бревна, и занимает по времени 10'. Используется каждый день. Так же в качестве дополнительной хореографии мы использовали упражнения у «станка» для развития двигательных качеств, таких как гибкость, выносливость и координация. Дополнительную хореографию у «станка» гимнастки выполняли в заключительной части в конце тренировочного занятия, 2 раза в неделю.

Дополнительная хореография может использоваться так же и в конце занятия, в заключительной его части, и занимать от 10 до 15 минут.

Чтобы показать достоверную информацию о применении методики на практике, нами был проведен педагогический эксперимент, в котором принимали участие обе группы. Мы сравнили данные с использованием соревновательных результатов.

Таблица 2

Показатели результативности соревнований средней оценки в группах

група	Первенство СДЮШОР г. Киева		Первенство среди СДЮШОР и ДЮСШ Украины		Чемпионат г. Киева	
снаряд	В/упр.		бревно		В/упр.	
контрольная	10.7	10.5	11.4	11.8	12.5	13.0
экспериментальная	10.5	10.6	12.0	12.4	13.3	14.0
результативность	до	после	до	после	до	после

Как показано на таблице 2, на первых соревнованиях, средняя оценка в группах практически не отличается по 10,7 и 10,5 баллов в контрольной группе, 10,5 и 10,6 в экспериментальной группе (данные взяты из протокола соревнований до педагогического эксперимента). На следующих соревнованиях виден прогресс: в контрольной группе — 11,4 баллов (улучшение на 0,7 б на вольных упражнениях) и 11,8 баллов (улучшение на 1,3 б на бревне), в экспериментальной группе — 12,0 баллов (улучшение на 1,5 б на вольных упражнениях) и 12,4 баллов (улучшение на 1,8 б на бревне). Уже на третьих соревнованиях видна большая разница, в контрольной группе средняя оценка на вольных упражнениях — 12,5 баллов (улучшение на 1,8 б), на бревне — 13,0 баллов (улучшение на 2,5 б). В экспериментальной группе средняя оценка на вольных упражнениях — 13,3 баллов (улучшение на 2,8 б), на бревне — 14,0 баллов (улучшение на 3,4 б).

Сравнив методики подготовки в обеих группах, и проанализировав полученные результаты мы выявили, что показатели уровня гибкости, координации, выразительности и эстетики движения в хореографической подготовленности у девочек 9-11 лет повысились как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако увеличение показателей этих качеств в экспериментальной группе значительно выше, чем в контрольной группе, что говорит об эффективности применения предложенной нами методики в учебно-тренировочном процессе гимнасток 9-11 лет на этапе базовой подготовки по спортивной гимнастике.

Таким образом, можно утверждать, что использования элементов народного и классического танца в хореографической подготовке гимнасток, увеличение количества занятий (ежедневное использование хореографии) повышает результативность на соревнованиях.

ВЫВОДЫ

1. Хореографическая подготовка позволяет гимнасткам более точно и выразительно выполнять гимнастические элементы и оттачивать технику хореографических постановок, что в свою очередь дает возможность показать все линии более «совершенными», и научить гимнасток более артистичному выполнению соревновательных композиций.

Мы предлагаем методику построения учебно-тренировочного процесса для групп базовой подготовки, с ежедневным 30' использованием хореографии включая классический и народный танец. Чередуя их между собой в качестве основной хореографии и дополнительной.

4. Педагогический эксперимент показал, что правильное распределение основной и дополнительной хореографии в ежедневных занятиях с использованием элементов народного и классического танца в хореографической подготовке гимнасток, повышает результативность на соревнованиях, с 10.5 баллов до 13.3 баллов на вольных упражнениях и с 10.6 баллов до 14.0 баллов на бревне.

ЛИТЕРАТУРА

Положення правил змагань з гімнастики спортивної 2013-2016 гг./ Омел'янчик-Зюркалова О. О., Добровольський Е. А., – Киев: УФГ, 2012. – 54с.

Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. Ю. Сосина. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 80 с.

Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.

Donti O., Donti A., Theodorakou K. Areview on the changes of the evaluation system affecting artistic gymnasts basic preparation: the aspect of choreography preparation/ Science of Gymnastic Journal № 6, 2014 С. 63-72

5. Zhou Y. Application of Automatic Choreography Software Based on Virtual Technology in the Gymnastics Teaching/ International Journal of emerging Technologies in Learning № 5, 2016 С. 11-15

Zolnierowicz K. Gimnastyka sportowa dziewczat/ Cwiczenia wolne i na rownowznie z wykorzystaniem chorejgrafii. Central Osrodek Sportu / K.

Zolnierowicz, M. Plichta. –Warszawa, 2001, С 10-14.

Р. М. Павлось, С. В. Пономарьов, О. В. Кушниш, С. П. Незгода
Національний університет «Львівська політехніка»

ВЕРИФІКОВАНИЙ ПІДХІД ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Розглянуто питання організації позаакадемічних форм занять фізичним вихованням студентів вищих освітніх установ. Шляхом анкетування визначено уподобання студентів Національного університету «Львівська політехніка» щодо занять у вільний від навчання час. За результатами проведеного дослідження, встановлено види спорту, яким студенти віддають перевагу у позаакадемічних заняттях. Результати розвідки можуть бути використані у якості основи для реорганізації таких форм занять.