

УДК [793.33:792.8]796.012.265-053.5

Горбенко О.В.,  
к. пед. наук, доцент  
Лисенко А.О.  
ст. викладач

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

### ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ 7-9 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ХОРЕОГРАФІЇ

У даній статті на основі аналізу та систематизації літературних джерел визначені особливості хореографічної підготовки спортсменів-танцюристів молодшого шкільного віку. Важливість хореографічної підготовки спортсменів-танцюристів у свою основу включає тренувальний процес у даному виді спорту. Так як хореографія – важливий засіб естетичного виховання, а також розвитку творчих здібностей. Саме в процесі занять хореографією спортсмени найближче стикаються з мистецтвом. У спортсменах-танцюристах виховується правильне відчуття краси рухів, здатність передавати в них певні емоційні стани. Хореографічна підготовка у спортивних танцях включає в себе систему вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури спортсменів-танцюристів, на розширення арсеналу засобів вираження. Саме хореографія виховує культуру руху, удосконалює фізичну підготовленість, розвиває артистичність та музичальність спортсменів у спортивних танцях.

**Ключові слова:** підготовка, показники, спортсмени-танцюристи, спортивні танці, хореографія

**Горбенко Е.В., Лысенко А.А. Особенности подготовки спортсменов-танцоров 7-9 лет с использованием средств хореографии.** В данной статье на основе анализа и систематизации литературных источников, определены особенности хореографической подготовки спортсменов-танцоров младшего школьного возраста. Важность хореографической подготовки спортсменов-танцоров в свою основу включая тренировочный процесс в данном виде спорта. Так как хореография – особенное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены ближе всего сталкиваются с искусством. У спортсменов-танцоров воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния. Хореографическая подготовка в спортивных танцах включает в себя систему упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры спортсменов-танцоров, на расширение арсенала средств выражения. Хореография воспитывает культуру движения, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность спортсменов в спортивных танцах.

**Ключевые слова:** подготовка, показатели, спортсмены-танцоры, спортивные танцы, хореография.

#### **Horbenko O., Lysenko A. Features of training athletes –dancers 7-9 years old using choreography.**

In this article, on the basis of the analysis and systematization of literary sources, the features of the choreographic training of athletes-dancers of primary school age are determined. The importance of the choreographic training of athletes-dancers is at its core, including the training process in this sport. Since choreography is a special means of aesthetic education, as well as the development of creative abilities. It is in the process of choreography that athletes are the closest to the art. In sportsmen-dancers, the correct sense of the beauty of movements is brought up, the ability to convey certain emotional states in them. Choreographic training in sports dances includes a system of exercises and methods of influence aimed at educating the motor culture of athletes-dancers, expanding the arsenal of means of expression. Choreography fosters a culture of movement, improves physical fitness, develops the artistry and musicality of athletes in sports dancing.

**Keywords:** training, indicators, sportsmen-dancers, sports dances, choreography.

**Постанова проблеми.** Стрімкий розвиток спортивних танців останнім часом перетворив їх у видовищний вид спорту, який вимагає від спортсменів не тільки легкості, пластичності та ритмічного виконання змагальних композицій, але й високого рівня фізичної підготовленості, без якої неможливо якісно засвоїти та ефективно реалізувати спортивну техніку.

**Метою дослідження-** виявлення особливостей підготовки спортсменів-танцюристів 7-9 років з використанням засобів хореографії.

#### **Завдання дослідження:**

1. Провести аналіз літературних джерел з метою визначення особливостей хореографічної підготовки спортсменів-танцюристів у спортивних танцях.

2. Виявити основи підготовки спортсменів 7-9 років з використанням засобів хореографії.

**Матеріал і методи дослідження.** теоретичний аналіз, систематизація і узагальнення наукової літератури; педагогічне спостереження, опитування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження даних літературних джерел дозволяють зазначити, що спортивні танці – унікальне поєднання видовищного виду мистецтва і спорту. Від кожного з цих складових спортивні танці ввібрали основні характеристики. Основні характеристики мистецтва – емоційність, естетика сприйняття, співпереживання

процесу, що відбувається на сцені (паркеті). У цьому спортивні танці повністю відповідають основним напрямкам мистецтва: театру, балету, живопису, музики. Поряд з фігурним катанням і художньою гімнастикою, відносяться до групи складно-координаційних видів спорту і багато наукові досягнення, методичні принципи цих видів можуть і повинні бути використані адаптовано до спортивних танців [8].

Під хореографічною підготовкою в спортивних танцях розуміється система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури танцюристів, на розширення арсеналу засобів вираження [6], що є невід'ємною частиною підготовки спортсменів у складно-координаційних видах спорту, так як вона виховує культуру рухів, удосконалює фізичну підготовленість, розвиває артистичність і музикальність спортсменів [5], тому вона є засобом як естетичного, так і фізичного виховання. Спорт та хореографія нерозривно пов'язана між собою, так як танцювальний спорт не тільки проявляється у фізичному вихованні, а й прикрашає своєю естетичністю різні напрями у спорті [2].

Для дітей 7-9 років форми хореографічної діяльності – танці, марширування, уроки ритміки, фізичні спортивні вправи – відповідають їхній природній потребі в русі. Рух стимулює діяльність організму, сприяє напруженню м'язів, активізації всіх органів. Потреба у русі в єдності з потребою нових вражень є провідною в розвитку дітей даного віку. Цей процес відбувається нерівномірно. Кожний його період характеризується вибірковою продуктивністю в напрямках, наприклад: розвитку мовлення, оволодіння уміннями читати, писати тощо. Такі періоди називають чутливими.

Для досягнення високих результатів в складно-координаційних видах спорту необхідно досконало оволодіти системою найрізноманітніших рухів та їх поєднань. Це можливо тільки при наявності логічно обґрунтованій послідовності навчання [3].

Крім того, при заняттях хореографією розвивається гнучкість, музично-ритмічна координація рухів, зміцнюється опорно-руховий апарат. Вивчаються різноманітні поєднання рухів ніг, рук, тулуба, голови. При цьому засвоєння не повинне носити механічний характер. Шляхом відповідного коригування кожного руху виховується його виразність, без якої неможливо домогтися артистичності виконання, яка нерозривно пов'язана з красою рухів танцюристів, граціозністю партнерок і танцювальністю обох партнерів.

Такі фахівці як С.И. Борисенко [1]; И.Е. Семенова [7], А. А. Коваленко [4], та інші вважають, що засоби хореографії є невід'ємною частиною підготовки спортсменів в естетичних видах спорту.

Але, на сьогоднішній день, недостатньо досліджень, пов'язаних з хореографічною підготовленістю у спортивних танцях, що є предметом уваги і ґрунтовного наукового вивчення фахівцями даного напрямку. Недостатня вивченість даної проблеми, виявляється в практиці часом в стихійному побудові процесу хореографічної підготовки, або повній відсутності її.

На практиці, як зазначає А.А. Коваленко, в танцювальному спорті, навчання і тренування велися методом багаторазового повторення конкретних композицій або їх фрагментів, тобто фактично змагальних вправ. При такому підході можна говорити про збалансованість тренувального процесу [16].

Для того, щоб досягти успіхів в танцях необхідно мати високий рівень розвитку витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. І тому бальні танці визнані одним з видів спорту, який потребує розробки наукових основ спортивного тренування, аналіз засобів, форм і методів роботи зі спортсменами у танцювальному спорті [7].

Підготовка спортсмена охоплює спрямоване використання всієї сукупності засобів, методів, умов, за допомогою яких забезпечується підвищення готовності спортсмена до спортивних досягнень. Спритність, координованість і ритмічність. Ці якості мають величезне значення для успішних занять спортивними танцями.

Як зазначає А. А. Коваленко, у танцювальному спорті, кардинально змінюється уявлення про підготовку спортсменів-танцюристів. Крім спортивно-технічної і спеціально фізичної підготовки виділяють музично-ритмічну, хореографічну і композиційну підготовки [4]. Етап початкової підготовки охоплює молодший шкільний вік і переходить до наступного етапу, а початкова підготовка починається, з 7-8 років, а інколи з 5-6-річного віку.

Цей період розрахований на 2-3 роки безперервної навчально-тренувальної роботи по 3-4 заняття на тиждень тривалістю не менше 120 хвилин кожне.

Вправи хореографічної та спеціальної фізичної підготовки відібрані на основі аналізу спеціальної літератури з теорії та методики класичного танцю; теорії та методики народно-характерного, сучасного танцю; ритміки; теорії та методики гімнастики, фігурного катання, синхронного плавання; теорії і методики оздоровчої гімнастики; методикою лікувальної фізичної культури та з урахуванням даних, отриманих в ході експерименту. Підібрані вправи найбільш повно на наш погляд, відповідають віковим особливостям дітей і дозволяють вирішувати основні завдання фізичного виховання дітей 7-9 років. Одним з важливих умов вибору хореографічних вправ з'явилася їх спеціальна спрямованість, тобто здатність формувати і розвивати фізичні якості дітей 7-9 років, що займаються спортивними танцями (див. табл.1).

Розрахунки годин виконані на одного учня з урахуванням індивідуальних занять.

Таблиця 1

Засоби хореографічної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки у танцювальному спорті

Найменування засобів	Перший рік навчання (години)
1. Партерний екзерсис	16
2. Класичний танець	20
3. Народний танець	2
4. Сучасний танець	6
Разом:	45
Індивідуальні заняття	0,5 (0,5 години на кожного спортсмена)
Разом:	57

Слід зазначити, що дана вікова категорія - діти 7-9 років -початківці. Згідно з правилами Всеукраїнської Федерації танцювального спорту дана вікова категорія входить в одну з семи класифікаційних груп і є початковою віковою групою, яка має право брати участь в змаганнях зі спортивних танців.

На початковому етапі вирішувалися такі основні завдання хореографічної підготовки в спортивних танцях: всебічний гармонійний розвиток організму спортсменів; формування правильної постави; навчання позиціям ніг і рук; розвиток рухових навичок і вдосконалення координації рухів засобами хореографії; відповідний розвиток фізичних якостей - сили, витривалості, рівноваги, стрибучості, в тому числі рухливості у суглобах (головним чином у тазостегнових і гомілковостопних) та гнучкості хребта; зміцнення м'язів ніг і тулуба; навчання техніці елементів класичного і народного танців біля опори, на середині залу, в повільному темпі; навчання поворотів, хореографічним стрибків; розвиток спеціальних естетичних якостей: музичальності, ритмічності, виразності і артистизму, танцювальність; виховання морально-вольових і морально-етичних якостей.

Необхідно вимагати від спортсменів чіткого початку і завершення вправ, це дисциплінує, привчає до точності і закінченості в роботі.

Для самоконтролю за рухами необхідно проводити заняття перед дзеркалом. Однак їх слід чергувати з заняттями без дзеркала, щоб спортсмени вчилися контролювати свої рухи лише за допомогою м'язового почуття.

Наведемо приклад уроку на основі вивченого спортсменами матеріалу, без вивчення нових вправ класичного танцю. Де кожна вправа класичного екзерсису виконується з обох ніг.

*Вступна частина уроку:* запрошення учнів в зал і розстановка їх по своїх місцях; поклон;

*Підготовча частина уроку:* вправи обличчям до станку для збільшення рухливості гомілковостопного суглоба і еластичності м'язів гомілки і стопи; вправи обличчям до станку для поліпшення рухливості колінних суглобів і еластичності м'язів стегна; вправи обличчям до станку для поліпшення рухливості хребта. *Основна частина уроку* - класичний екзерсис: повторення: спортсмени демонструють правильність постановки тіла, (корпусу, ніг, рук і голови) у всіх позиціях ніг, тримаючись однією рукою за палицю і виконуючи вправи класичного екзерсису; маленьке *adagio* (*battement developpe tombe*); вправи у палиці для розтяжки; екзерсис на середині; *allegro* (стрибки) обличчям до станку. *Заключна частина уроку:* *port de bras*; поклон.

Спеціальні вправи для танцюристів з елементами хореографії необхідно включати до уроку хореографічної підготовки.

Займаючись зі своїми учнями класичним екзерсисом, ми звернули увагу на те, що на уроках хореографії вони поліпшили свій фізичний стан, зміцнили м'язи ніг і тулуба, поліпшили еластичність зв'язок, стали рівніше спини, красивішими стали лінії рук і вільної ноги. Їм стало простіше виконувати на заняттях з класичної хореографії складні рухи на основі вже вивчених.

Спеціальні вправи для танцюристів з елементами хореографії, включені в урок, компенсують "відірваність" класичного від спортивного бального танцю.

Наведемо спеціальні вправи, які танцюристи виконують спільно в танцювальних позиціях, використовуючи VI і I вільну позиції ніг: ходьба на полупальцях (ноги «м'які») в «стійці», прийнятій в європейських танцях (VI); *demi-plie*, б) *grand plie* (а - вальсова позиція - VI; б - обличчям один до одного, II п. рук); *battements tendus* - в повільному і швидкому темпі (а - основна латиноамериканська позиція, вільна; б - вальсова, ПП, VI); малі махи вперед, в сторону, назад (а - основна позиція La, I; б - основна позиція St, ПП, VI); *demi-plie* при положенні вільної ноги попереду, в стороні, ззаду (а - основна позиція La, I; б - основна позиція St, VI); *demi-plie* з *releve* на полупальці (позиції ті ж); *battement developpe* (позиція рука в руці); *rond de jambe par terre* (а - основна позиція La, I; б - основна позиція St, VI, напівпальці); *rond de jambe en l'air* (обличчям один до одного, II позиція рук, I); широкі кроки в полуприсіданні, з швидким переносом ваги на опорну ногу (в паралельній позиції, права рука партнера на талії партнерки, ліві руки партнерів з'єднані в стороні, VI, кроки з п'яти); одночасне виконання партнерами *port de bras*; виконання *arabesques*; стрибки на двох ногах, з двох ніг на одну, на одній нозі (основні позиції La і St, I і VI); прості повороти типу *chein* по діагоналі в обидва боки (в паралельній позиції, обличчям один до одного).

Хореографічні вправи спортсменам-танцюристам потрібні для того, щоб познайомитися з азами класичного екзерсису, який, в свою чергу потрібен для зміцнення м'язів і розвитку еластичності зв'язок; для придбання *aplomb* і навчання культурі рухів.

#### **Висновки.**

1. У ході дослідження виявлені особливості підготовки спортсменів 7-9 років з використанням засобів хореографії тренувального процесу юних танцюристів, що враховує класифікацію хореографічних засобів, особливості структури навчальних занять, проходження навчального матеріалу і рекомендовані критерії для оцінки хореографічної підготовленості.

2. Таким чином, під хореографічною підготовкою в спортивних танцях розуміється система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури танцюристів, на розширення арсеналу виразних засобів. Знання закономірності впливу на хореографічну підготовленість спортсменів-танцюристів дозволило оптимізувати тренувальний процес та підвищити його ефективність.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.** Подальші дослідження планується присвятити питанням сучасної системи суддівства у спортивних танцях.

#### **Література**

1. Борисенко, С. И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: автореф. дис.на здобуття канд.пед.наук: 13.00.04. СПб, 2000. 21с.
2. Кауль Н. Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов н/д, 2004. 352 с.

3. Коваленко А.А. Постановочные композиции в подготовке спортсменов-танцоров. Спортивные танцы: Бюллетень. 2000. №3. С. 12-19
4. Коваленко А.А. Программно-методическое обеспечение подготовки в спортивных танцах .Спортивные танцы: Бюллетень., 2001. № 6. С.8-10.
5. Матвеева Е.М. Хореографическая подготовка фигуристов: метод, рекомендации. Москва, 1990. 16 с.
6. Нилов В.Н. Бальный танец: программа и метод, пособие. Москва, 2001. - 68 с.
7. Семенова И. Е. Преподавание хореографических дисциплин для тренеров и исполнителей спортивных танцев: учеб. пособие, Москва, 1999. - 44 с.
8. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. Київ, 2010. 776 с.

#### References

1. Borisenko S. I. Povyshenie ispolnitelskogo masterstva gimnastok na osnove sovershenstvovaniya horeograficheskoy pldgotovki: avoref. dis.na zdobuttya kand.ped.nauk: 13.00.04. SPb, 2000. 21s.
2. Kaul N. Kak nauchitsya tantsevat. Sportivnyie balnyie tantsyi. Rostov n/d, 2004. 352 s.
3. Kovalenko A.A. Postanovochnyie kompozitsii v podgotovke sportsmenov-tantsorov. Sportivnyie tantsyi: Byulleten. 2000. 3. S. 12-19
4. Kovalenko A.A. Programmno-metodicheskoe obespechenie podgotovki v sportivnyih tantsah .Sportivnyie tantsyi: Byulleten., 2001. 6. S.8-10.
5. Matveeva E.M. Horeograficheskaya podgotovka figuristov: metod, rekomendatsii. Moskva, 1990. 16 s.
6. Nilov V.N. Balnyiy tanets: programma i metod, posobie.Moskva, 2001. 68 s.
7. Semenova I. E. Prepodavanie horeograficheskikh distsiplin dlya trenerov i ispolniteley sportivnyih tantsev: ucheb. posobie, Moskva, 1999. - 44 s.
8. Serhienko L. P. Sportivna metrologiya: teoriya i praktichni aspekti. Kiyiv, 2010. 776 s.

УДК: 615.825:613.25

**Гулбани Р.Ш.**  
**кандидат педагогических наук, доцент**  
**Виничук Я. А.**  
**магистр кафедры физической реабилитации и здоровья человека**  
**Классический частный университет г. Запорожье**

#### СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ДЕГЕНЕРАТИВНО-ДИСТРОФИЧЕСКОМ ПОРАЖЕНИИ ПОЗВОНОЧНИКА

*В статье представлен анализ средств и методов физической реабилитации при дегенеративно-дистрофическом поражении позвоночника. Подробно изложены положительные стороны физических упражнений предлагаемых при рассматриваемой патологии. Рассмотрены положительные и наиболее эффективные стороны методики остеопатии. Представлены результаты, полученные в ходе исследования, и выполнен сравнительный анализ, на основе которого составлена программа и практические рекомендации. Выполнена оценка состояния подвижности и гибкости мышц и суставов шейно-грудного отдела позвоночника простыми и доступными средствами. Предложены комплексы средств физической реабилитации, основным компонентом которых являются самомассаж, элементы остеопатии и корригирующие упражнения.*

**Ключевые слова:** дегенеративно-дистрофическое поражение шейно-грудного отдела, физическая реабилитация, элементы остеопатии, корригирующие упражнения

**Гулбани Р.Ш., Виничук Я.А. «Сучасні засоби фізичної реабілітації при дегенеративно-дистрофічних поразку хребта».** У статті представлений аналіз засобів і методів фізичної реабілітації при дегенеративно-дистрофічних ураженнях хребта. Детально викладені позитивні сторони фізичних вправ пропонує при даній патології. Розглянуто позитивні та найбільш ефективні боки методики остеопатії. Представлені результати, отримані в ході дослідження, і виконано порівняльний аналіз, на основі якого складена програма і практичні рекомендації. Виконано оцінку стану рухливості і гнучкості м'язів і суглобів шийно-грудного відділу хребта простими і доступними засобами. Запропоновано комплекси засобів фізичної реабілітації, основним компонентом яких є самомасаж, елементи остеопатії і коригуючі вправи.

**Ключові слова:** дегенеративно-дистрофічні ураження шийно-грудного відділу, фізична реабілітація, елементи остеопатії, коригуючі вправи

**Gulbani R.Sh., Vinichuk Ya.A. «Modern means of physical rehabilitation in degenerative-dystrophic damage of the spine».** The greatest frequency and severity of clinical manifestations is observed in people of the most working age of 30-50 years. The article presents an analysis of the means and methods of physical rehabilitation for degenerative-dystrophic lesions of the spine. The positive aspects of the physical exercises offered by the pathology under consideration are described in detail. The positive and most effective aspects of the osteopathy technique are considered. The results obtained during the study are presented, and a comparative analysis is performed, on the basis of which the program and practical recommendations are compiled. The state of