

#### Reference

1. Balamutova N. (2012) Fiziceskoe vospitanie studentov [Physical Education of Students]. Vol.1, pp. 13 – 17.
2. Balamutova N., Sidorenko G. (2011) Fiziceskoe vospitanie studentov [Physical Education of Students]. Vol.3, pp. 8 – 11.
3. Bazyliuk T., Kozina ZH., Beznes E., Koveria V. (2010) Fiziceskoe vospitanie studentov [Physical Education of Students]. Vol.6, pp. 8 – 12.
4. Bublej T. (2018) Methodology of differential education of physicists has the right of the main school scholars with health outcomes: author. dis. ... Cand. ped. Sciences: [special] 13.00.02 "Theory and technique of navchannya (physical culture, bases of health)" / Bublej Tetyana Anatoliiivna; Nat. ped. un-t im. M.P.Dragomanova. – Kiev, 19 p.
5. Domina Zh. (2010) Technique of navchannya has the right to coordinate the directing of the music teachers in the process of physical communication: author. dis. Cand. ped. Sciences: 13.00.02 / Zh. G. Domina. – Kiev: NPU Dragomanova. - 22 p.
6. Dubogay O. (1995) Methodology of physical education of students who lead health behind the camp to a special medical group: the head master. / O.D. Dubogay, V.I. Zavatsky, Yu. O. Korop. - Lutsk: Nadstyrria, - 220 p.
7. Ganchar A., Garkusha S. (2012) Fiziceskoe vospitanie studentov [Physical Education of Students]. vol.3, pp. 24 – 28.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).10

**Батєєва Н.П.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
*доцент кафедри хореографічного мистецтва*  
*Київський національний університет культури і мистецтва*  
**Кизім П.М.**  
*доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії*  
*Харківська державна академія фізичної культури*

#### ВПЛИВ ЗАСОБІВ АКРОБАТИКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СПОРТСМЕНІВ ВІКУ 10-12 РОКІВ ЗІ СПОРТИВНОГО ТАНЦЮ

Стаття присвячена питанню покращення рівня фізичної підготовленості спортсменів віку 10-12 років зі спортивного танцю за рахунок використання засобів акробатики під час навчально-тренувального процесу. Мета дослідження - експериментально обґрунтувати вплив засобів акробатики на рівень фізичної підготовленості спортсменів віку 10-12 років зі спортивного танцю. У ході педагогічного експерименту було створено основну та контрольну групи. До дослідження були залучені юнаки та дівчата віком 10-12 років, відповідно по 20 спортсменів в кожній групі. Контрольна група - 10 спортивних пар ( $n = 20$ ) займалися за традиційною методикою навчально-тренувального процесу; основна група - 10 спортивних пар ( $n = 20$ ), в якій було запроваджено в навчально-тренувальний процес використання засобів акробатики. Підтвердженням ефективності використання засобів акробатики є статистично значущі зміни рівня фізичної підготовленості наприкінці дослідження у спортсменів основної групи зі спортивного танцю віку 10-12 років.

**Ключові слова:** тестування, рухові здібності, спортсмени, спортивний танець, засоби акробатики, техніко-естетичні види спорту.

**Batieieva N., Kyzim P. The influence of acrobatic tools on the physical fitness of 10-12-year-old athletes from sports dance.** A complex-coordinating and technical-aesthetic type of sport - sports dance requires high-quality mastering of a wide arsenal of technical elements during the educational and training process and competitive activities. The article is devoted to the issue of improving the level of physical fitness of athletes aged 10-12 in sports dance due to the use of acrobatics during the educational and training process. The purpose of the study is to experimentally substantiate the effect of acrobatics on the level of physical fitness of sportsmen aged 10-12 years in sports dance. In the course of the pedagogical experiment, the main and control groups were created. Boys and girls aged 10-12 were involved in the study, respectively 20 athletes in each group. The control group - 10 sports couples ( $n = 20$ ) practiced according to the traditional method of the educational and training process; the main group - 10 sports couples ( $n = 20$ ), in which the use of acrobatics was introduced into the educational and training process. In the course of the study, the peculiarities of the application of the content of acrobatics in the educational and training process of sports dance athletes of the main group were determined. Statistically significant changes in the level of physical fitness at the end of the study among athletes of the main group of sports dance aged 10-12 years are a confirmation of the effectiveness of the use of acrobatics.

**Key words:** testing, movement abilities, athletes, sports dance, acrobatic means, technical and aesthetic sports.

**Постановка проблеми.** Спортивні танці як складно-координаційний та техніко-естетичний вид спорту вимагає від спортсменів-танцюристів якісного оволодіння широким арсеналом технічних елементів під час навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності. Для досягнення високих результатів танцювальний дует повинен демонструвати винятковий рівень технічної майстерності та фізичної підготовки [6, с.173]. Адже реалізація технічної

майстерності спортсменів неможлива без належного рівня розвитку фізичних якостей та оптимального рівня фізичної підготовленості [3, 10, 11, 19]. Недостатній рівень окремих фізичних якостей може стати фактором, що обмежує ефективність рухових дій при виконанні танцювальних вправ.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Саме на сучасному етапі розвитку в спорті та хореографічному мистецтві широке застосування отримало використання засобів акробатики [16, с.234]. Науковий дослідник Сосіна В. Ю. [14] стверджує, що "серед елементів акробатики в підготовці танцюристів найчастіше використовують такі: стійки на руках, голові, передпліччях, лопатках; перекиди вперед, назад, убік у різних вихідних положеннях; повільні перевороти вперед, назад, боком, зі зміною ніг; рондат і рондат-фляк та інш." [17, с.91].

Різноманітність акробатичних елементів партерного, безопорного виконання індивідуально, в парі чи масово потребують від спортсменів не тільки навиків володіти безперечною злагожденістю, координованістю рухових дій тіла спортсмена та його ланцюгів, а і високого рівня фізичної підготовленості.

Серед наукових робіт присвячених проблемі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (акробатичний рок-н-рол, чирлідінг, брейкінг, спортивна аеробіка), заслуговують уваги роботи провідних практиків та фахівців: П. Кизім, С. Гуменюка [1], Н. Батєєва [1, 2], В. Тодорової [17], які характеризують виконання змагальних програм і вказують на тісний взаємозв'язок рівня технічної та фізичної підготовленості спортсменів. Також автори відзначають вплив на кінцевий результат в змагальній діяльності взаємозв'язок характеристик підготовленості спортсменів та контент змагальних програм, в якому застосовуються обов'язкові базові елементи акробатики.

Застосування елементів акробатики у техніко-естетичних видах спорту, їх рівень складності дає можливість більш повно розкрити потенціал спортсменів в їх підготовленості та якість виконання контенту змагальних програм. Висока майстерність виконання акробатичних елементів викликає позитивні характеристики і емоційну складову до загального сприйняття дії на спортивному майданчику.

Питанню структури фізичної підготовленості спортсменів різної кваліфікації зі спортивного (бального) танцю присвячена чимала кількість наукових праць. Серед них Осадців Т.П., Музика Ф.В., (2014); Калужна О.М., (2011, 2013); Веселкіна, С. О., Сороневич, І. М. (2018); Т. Осадців, І. Заневський, В. Сосіна, Ф. Музика, (2014); Тракалюк, Т. О. (2020).

У науковому дослідженні Кеба М. (2022) вказує на те, що "на сучасному етапі ступінь інтенсивності, амплітуди та складності танцювальних рухів у спортивних бальних танцях щороку зростає. Професійна підготовка майбутніх спеціалістів у галузі танцювального спорту як складно-координаційний вид невід'ємно пов'язана з фізичним удосконаленням людського тіла, зокрема з розвитком координації рухів, з акцентом на високій координації, вмінні тримати рівновагу й естетично виконувати складні за своїм виконанням рухи, виразно виконувати технічні дії та комбінації загалом" [6, 19].

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури зі спортивного (бального) танцю показав проблему підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців. Відтак, *гіпотеза дослідження*: виявлення особливостей вирішення проблематики підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів спортивних танців віку 10-12 років.

**Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати вплив засобів акробатики на рівень фізичної підготовленості спортсменів віку 10-12 років зі спортивного танцю.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні методи та методи математичної статистики. Дослідження виконувалося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК: «Теоретико-методологічні основи розвитку системоутворюючих компонентів фізичної культури (спорт, фітнес і рекреація) на 2020-2025 рр., номер державної реєстрації 0120U01215».

Для визначення стану розробленості проблеми були використані теоретичні методи педагогічного дослідження. Статистичний аналіз показників дослідження проведено із застосуванням критерія Стьюдента окремо, як для партнерів так і для партнерок .

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У дослідженні приймали участь 20 спортивних пар (n=40) віку 10-12 років зі спортивного танцю. Вимоги до випробуваних: відсутність вад здоров'я; входять до основної групи навчально-тренувального процесу зі спортивних танців; чоловіча та жіноча стать. Тим, хто відповідав зазначеним умовам було запропоновано взяти участь у дослідженні. До вибірки увійшли 20 партнерів (n = 20) і 20 партнерок. Всі спортсмени зголосилися на участь у дослідженні. Всі випробувані були ознайомлені з метою і програмою дослідження та їх батьки підписали форму поінформованої згоди на участь у дослідженні.

Для визначення початкового рівня фізичної підготовленості спортсменів зі спортивного танцю віком 10-12 років застосували тести контролю розвитку рухових здібностей спортсменів згідно стандартної методики описаної у науковій літературі, автора Сергієнко Л.П. [13]: швидкісних здібностей – «швидкість бігу, 30 м.(с).»; силових здібностей - «згинання-розгинання рук в упорі лежачи, (разів)», «піднімання тулубу з положення лежачи за 60 с. (разів)»; швидкісно-силових здібностей - «стрибок у довжину з місця, (см).»; координаційних здібностей – «човниковий біг, 9x4.(с).»; здібність до гнучкості – «нахили вперед з положення сидячи, (см).». Показники тестів контролю розвитку рухових здібностей фіксували двічі: на початку та в кінці дослідження.

Попереднє тестування проводилося протягом двох днів за тиждень до початку дослідження. Тестування силових здібностей - «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», «піднімання тулубу з положення лежачи за 60 с»; здібність до гнучкості – «нахили вперед з положення сидячи» проводилося в перший понеділок. Після дня відпочинку (середа) проводилося тестування швидкісних здібностей - «швидкість бігу, 30 м», швидкісно-силових здібностей - «стрибок у довжину з місця»; координаційних здібностей – «човниковий біг, 9x4». Попередньо випробувані мали два дні відпочинку. Тестування проведено у другій половині дня з 16.00 до 18.00 (час навчально-тренувального процесу). По

закінченні 60 занять протягом 5 місяців після двох днів відпочинку проводилося повторне тестування за тією ж схемою.

Учасники були розділені на тестові групи за принципом: контрольна група 10 спортивних пар ( $n = 20$ ), які займалися за традиційною методикою навчально-тренувального процесу спортсменів спортивних танців віку 10-12 років; основна група 10 спортивних пар ( $n = 20$ ), яким було запроваджено в навчально-тренувальний процес використання засобів акробатики.

Тренувальні заняття з включенням у навчально-тренувальний процес засобів акробатики основної групи (ОГ,  $n=20$ ) відбувався 3 рази на тиждень тривалістю виконання 15-20 хв. У спортсменів контрольної групи (КГ,  $n=20$ ) навчально-тренувальний процес відбувався за традиційною методикою підготовки спортсменів зі спортивного танцю. Статистичні показники рівня фізичної підготовленості спортсменів зі спортивного танцю віком 10-12 років основної та контрольної груп на початку та в кінці педагогічного дослідження висвітлено у таблиці 1 і таблиці 2.

Таблиця 1

Статистичні показники рівня фізичної підготовленості спортсменів зі спортивного танцю віком 10-12 років на початку дослідження ( $n=40$ ,  $p > 0,05$ )

№	Тести	Основна група ( $n = 20$ )	Контрольна група ( $n = 20$ )	tp	P
		$\bar{X} \pm m$			
Партнери ( $n = 10+10$ )					
Т 1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	18,9 ± 0,6	18,2 ± 0,5	0,90	> 0,05
Т 2	Швидкість бігу, 30 м., с	10,84 ± 0,08	10,98 ± 0,06	1,40	> 0,05
Т 3	Човниковий біг, 9x4, с	11,62 ± 0,08	11,58 ± 0,06	0,40	> 0,05
Т 4	Стрибок у довжину з місця, см	162,9 ± 2,33	163,1 ± 2,20	0,06	> 0,05
Т 5	Піднімання тулубу з положення лежачи за 60 с., рази	32,7 ± 0,56	33,1 ± 0,45	0,56	> 0,05
Т 6	Нахил вперед з положення сидячи, см	8,3 ± 0,32	8,6 ± 0,32	0,66	> 0,05
Партнерки ( $n = 10+10$ )					
Т 1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	7,4 ± 0,42	7,6 ± 0,32	0,38	> 0,05
Т 2	Швидкість бігу, 30 м., с	11,23 ± 0,11	11,5 ± 0,09	1,90	> 0,05
Т 3	Човниковий біг, 9x4, с	12,35 ± 0,05	12,28 ± 0,04	1,09	> 0,05
Т 4	Стрибок у довжину з місця, см	144,4 ± 1,27	144,0 ± 0,8	0,27	> 0,05
Т 5	Піднімання тулубу з положення лежачи за 60 с., рази	28,7 ± 0,59	28,9 ± 0,55	0,25	> 0,05
Т 6	Нахили вперед з положення сидячи, см	10,4 ± 0,39	10,6 ± 0,4	0,36	> 0,05

Статистичні показники рівня фізичної підготовленості спортсменів зі спортивного танцю віком 10-12 років на початку дослідження в основній і контрольній групі мають недостовірність відмінностей отриманих результатів у всіх тестах контролю рухових здібностей (від  $tp = 0,25$  до  $tp = 1,90$  при  $trp = 2,26$ ), що в свою чергу констатує допустиму різницю у вихідному рівні фізичної підготовленості спортсменів обох груп.

Таблиця 2

Статистичні показники рівня фізичної підготовленості спортсменів зі спортивного танцю віком 10-12 років в кінці дослідження ( $n=40$ ,  $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,001$ )

№	Тести	Основна група ( $n = 20$ )	Контрольна група ( $n = 20$ )	tp	P
		$\bar{X} \pm m$			
Партнери ( $n = 10+10$ )					
Т 1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	22,6 ± 0,45	18,7 ± 0,41	6,41	< 0,001
Т 2	Швидкість бігу, 30 м., с	10,33 ± 0,09	10,98 ± 0,06	5,72	< 0,001
Т 3	Човниковий біг, 9x4, с	10,96 ± 0,07	11,45 ± 0,03	6,43	< 0,001

T 4	Стрибок у довжину з місця, см	178,3 ± 2,24	164,2 ± 2,03	4,66	< 0,001
T 5	Піднімання тулубу з положення лежачи за 60 с., рази	35,2 ± 0,54	33,3 ± 0,26	3,17	< 0,01
T 6	Нахил вперед з положення сидячи, см	11,4 ± 0,63	9,3 ± 0,38	2,85	< 0,05
Партнерки (n = 10+10)					
T 1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	9,22 ± 0,55	7,5 ± 0,42	2,49	< 0,05
T 2	Швидкість бігу, 30 м.,с	10,51 ± 0,16	11,43 ± 0,08	5,14	< 0,01
T 3	Човниковий біг, 9x4, с	11,95 ± 0,06	12,18 ± 0,04	3,19	< 0,01
T 4	Стрибок у довжину з місця, см	153,40 ± 1,27	145,5 ± 0,75	5,36	< 0,001
T 5	Піднімання тулубу з положення лежачи за 60 с., рази	32,60 ± 0,60	30,2 ± 0,6	2,83	< 0,05
T 6	Нахил вперед з положення сидячи, см	13,80 ± 0,34	11,7 ± 0,38	4,12	< 0,01

Аналіз результатів педагогічного дослідження показав, що найбільший приріст показників фізичної підготовленості спортсменів зі спортивного танцю віком 10-12 років ОГ виявлено в тестах у партнерів: Т3 «човниковий біг, 9x4, с.», що свідчить про вплив засобів акробатики на розвиток здібностей до диференціювання просторово-часових параметрів рухів; тесті Т1 «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» свідчить про підвищення розвитку динамічної силової витривалості м'язів рук і плечового поясу. У тесті Т5 «Піднімання тулубу з положення лежачи за 60 с.» також досягли позитивних змін статистично значущих величин, що може бути результатом застосування засобів акробатики на динамічну швидкісну силу тулуба.

У партнерок найбільший приріст показників фізичної підготовленості ОГ виявлено в тестах: Т4 «Стрибок у довжину з місця, см» позитивні зміни досягли статистично значущих величин, що є результатом впливу виконання засобів акробатики на вдосконалення вибухової сили. У тесті Т2 «Швидкість бігу, 30 м.,с.» позитивні зміни досягли статистично значущих величин, що також свідчить про вплив засобів акробатики на розвиток швидкісних здібностей. У тесті Т6 «Нахил вперед з положення сидячи, см» позитивні зміни досягли статистично значущих величин, що також свідчить про вплив засобів акробатики на розвиток рухомості хребетного стовпа при згинанні, еластичність м'язів задньої поверхні стегна, еластичність зв'язок колін і литкових м'язів. У тесті Т1 «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» свідчить про підвищення розвитку динамічної силової витривалості м'язів рук і плечового поясу.

Динаміка змін показників фізичної підготовленості спортсменів основної групи (ОГ, n=20) представлена у табл.3.

Таблиця 3

Динаміка змін показників фізичної підготовленості спортсменів зі спортивного танцю основної групи (n = 20)

№	Тести	$\bar{X} \pm m$		tp	P
		на початку дослідження	в кінці дослідження		
Партнери (n = 10)					
T 1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	18,9 ± 0,6	22,6 ± 0,45	4,93	< 0,001
T 2	Швидкість бігу, 30 м.,с	10,84 ± 0,08	10,33 ± 0,09	4,24	< 0,01
T 3	Човниковий біг, 9x4, с	11,62 ± 0,08	10,96 ± 0,07	6,21	< 0,001
T 4	Стрибок у довжину з місця, см	162,9 ± 2,33	178,3 ± 2,24	4,76	< 0,001
T 5	Піднімання тулубу з положення лежачи за 60 с., рази	32,7 ± 0,56	35,2 ± 0,54	3,21	< 0,01
T 6	Нахил вперед з положення сидячи, см	8,3 ± 0,32	11,4 ± 0,63	4,39	< 0,01
Партнерки (n = 10)					
T 1	Згинання і розгинання рук	7,4 ± 0,42	9,22 ± 0,55	2,63	< 0,05

	в упорі лежачи, рази				
T 2	Швидкість бігу, 30 м., с	11,23 ± 0,11	10,51 ± 0,16	3,71	< 0,01
T 3	Човниковий біг, 9x4, с	12,35 ± 0,05	11,95 ± 0,06	5,12	< 0,001
T 4	Стрибок у довжину з місця, см	144,4 ± 1,27	153,40 ± 1,27	5,01	< 0,001
T 5	Піднімання тулубу з положення лежачи за 60 с., рази	28,7 ± 0,59	32,60 ± 0,60	4,63	< 0,001
T 6	Нахил вперед з положення сидячи, см	10,4 ± 0,39	13,80 ± 0,34	6,57	< 0,001

Показники партнерів та партнерок у виконанні тестування на початку та в кінці педагогічного дослідження в основній групі показали наступну динаміку змін: T1 «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази» у партнерів у відсотковому співвідношенні виріс на 19,6% ( $t_p = 4,93$ ;  $p < 0,001$ ), у партнерок у відсотковому співвідношенні виріс на 24,5% ( $t_p = 2,63$ ;  $p < 0,05$ ); T2 «Швидкість бігу, 30 м., с» у партнерів - на 4,7% ( $t_p = 4,24$ ;  $p < 0,01$ ), у партнерок - на 6,4% ( $t_p = 3,71$ ;  $p < 0,01$ ); T3 «Човниковий біг, 9x4, с» у партнерів - на 5,7% ( $t_p = 6,21$ ;  $p < 0,001$ ), у партнерок - на 3,3% ( $t_p = 5,12$ ;  $p < 0,001$ ); T4 «Стрибок у довжину з місця, см» у партнерів - на 9,5% ( $t_p = 4,76$ ;  $p < 0,001$ ), у партнерок - на 6,2% ( $t_p = 5,01$ ;  $p < 0,001$ ); T5 «Піднімання тулубу з положення лежачи за 60 с., рази»: у партнерів - на 7,6% ( $t_p = 3,21$ ;  $p < 0,01$ ), у партнерок - на 13,6% ( $t_p = 4,63$ ;  $p < 0,001$ ); T6 «Нахил вперед з положення сидячи, см»: у партнерів - на 37,3% ( $t_p = 4,39$ ;  $p < 0,001$ ), у партнерок - на 32,7% ( $t_p = 6,57$ ;  $p < 0,001$ );

Аналіз показників оцінки рівня фізичної підготовленості спортсменів зі спортивних танців віком 10-12 років на початку та в кінці педагогічного дослідження показав тенденцію позитивного зростання силових показників (динамічної сили) та позитивного зростання показників рухомості хребетного стовпа при згинанні, що свідчить про результативність та значний ефект застосування акробатики у навчально-тренувальному процесі спортсменів основної групи (ОГ).

Динаміку змін показників фізичної підготовленості спортсменів зі спортивного танцю контрольної групи представлено у табл. 4

Таблиця 4

Динаміка змін показників фізичної підготовленості спортсменів зі спортивного танцю контрольної групи (n = 20)

№	Тести ФП	$\bar{X} \pm m$		t <sub>p</sub>	P
		на початку дослідження	після дослідження		
Партнери (n = 10)					
T 1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	18,2 ± 0,5	18,7 ± 0,41	0,77	> 0,05
T 2	Швидкість бігу, 30 м., с	11,1 ± 0,06	10,98 ± 0,06	1,41	> 0,05
T 3	Човниковий біг, 9x4, с	11,58 ± 0,06	11,45 ± 0,03	1,94	> 0,05
T 4	Стрибок у довжину з місця, см	163,1 ± 2,2	164,2 ± 2,03	0,37	> 0,05
T 5	Піднімання тулубу з положення лежачи за 60 с., рази	33,1 ± 0,45	34,2 ± 0,26	2,12	> 0,05
T 6	Нахил вперед з положення сидячи, см	8,6 ± 0,32	9,3 ± 0,38	1,41	> 0,05
Партнерки (n = 10)					
T 1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	7,6 ± 0,32	8,6 ± 0,41	1,92	> 0,05
T 2	Швидкість бігу, 30 м., с	11,5 ± 0,09	11,43 ± 0,08	0,58	> 0,05
T 3	Човниковий біг, 9x4, с	12,28 ± 0,04	12,18 ± 0,04	1,77	> 0,05
T 4	Стрибок у довжину з місця, см	144,0 ± 0,8	145,5 ± 0,75	1,37	> 0,05
T 5	Піднімання тулубу з положення лежачи за 60 с., рази	28,9 ± 0,55	30,2 ± 0,6	1,60	> 0,05
T 6	Нахил вперед з положення сидячи, см	10,6 ± 0,4	11,7 ± 0,38	1,99	> 0,05

Показники партнерів та партнерок у виконанні тестування на початку та в кінці педагогічного дослідження в контрольній групі показали наступну динаміку змін: T1 «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази» у партнерів у відсотковому співвідношенні виріс на 2,7% ( $t_p = 0,77$ ;  $p > 0,05$ ), у партнерок у відсотковому співвідношенні виріс на 16,2% ( $t_p = 1,92$ ;  $p > 0,05$ ); T2 «Швидкість бігу, 30 м., с» у партнерів - на 1,1% ( $t_p = 1,41$ ;  $p > 0,05$ ), у партнерок - на 0,6% ( $t_p =$

0,58;  $p > 0,05$ ); Т3 «Човниковий біг, 9x4, с» у партнерів - на 1,1% ( $t_p = 1,94$ ;  $p > 0,05$ ), у партнерок – на 0,8 % ( $t_p = 1,77$ ;  $p > 0,05$ ); Т4 «Стрибок у довжину з місця, см» у партнерів - на 0,7% ( $t_p = 0,37$ ;  $p > 0,05$ ), партнерок – на 1,1 % ( $t_p = 1,37$ ;  $p > 0,05$ ); Т5 «Піднімання тулубу з положення лежачи за 60 с., рази»: у партнерів - на 3,3% ( $t_p = 2,12$ ;  $p > 0,05$ ), у партнерок – на 4,4 % ( $t_p = 1,60$ ;  $p > 0,05$ ); Т6 «Нахил вперед з положення сидячи, см»: у партнерів - на 8,1% ( $t_p = 1,41$ ;  $p > 0,05$ ), у партнерок – на 10,4 % ( $t_p = 1,99$ ;  $p > 0,05$ ).

Показники контрольної групи на початку та після педагогічного дослідження констатують, що у контрольній групі також відбулись позитивні зміни у виконанні тестів, але результати статистично не достовірні, що в свою чергу свідчить про їх не значне підвищення.

За допомогою запропонованих засобів акробатики у навчально-тренувальному процесі основної групи в показниках покращено середнє значення відсоткового співвідношення відхилення від початкового рівня фізичної підготовленості у партнерів на 14,1 %, у партнерок – на 14,5 %. В порівнянні з контрольною групою, де у показниках партнерів покращено середнє значення відсоткового співвідношення відхилення від початкового рівня фізичної підготовленості на 2,8 %, у партнерок – на 5,6 %, що підтверджує ефективність застосування засобів акробатики на фізичну підготовленості спортсменів зі спортивних танців впродовж педагогічного дослідження.

При проведенні порівняння показників фізичної підготовленості спортсменів віком 10-12 років основної та контрольної груп спостерігається достовірність результатів у показниках тестування, що відображено на рис. 1. та 2.

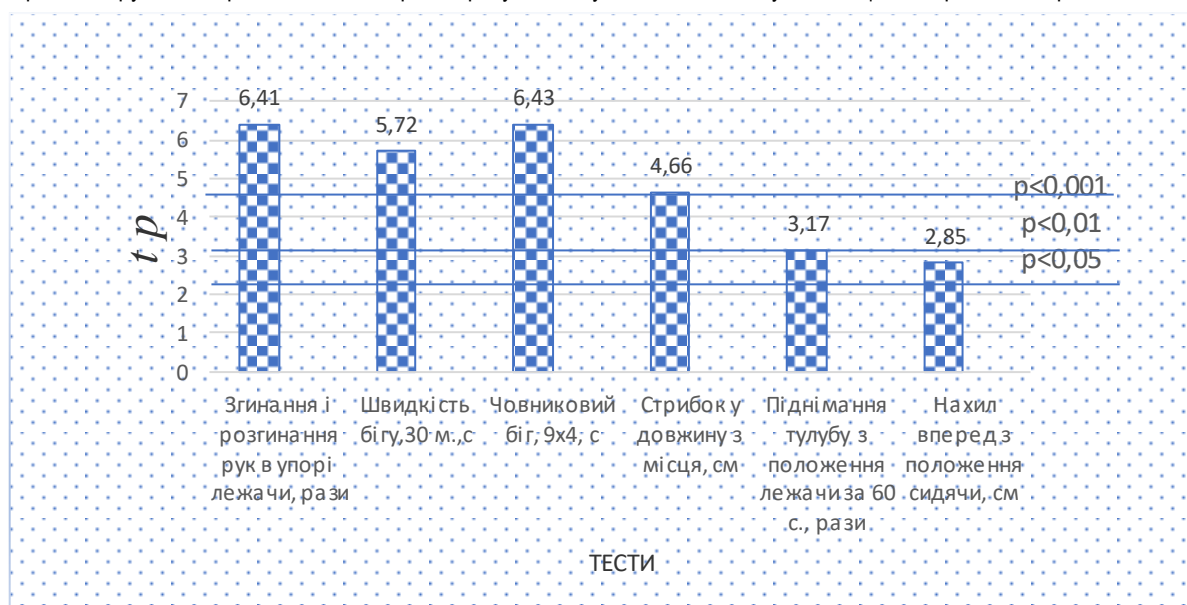


Рис.1. Достовірність показників підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів (партнери) спортивного танцю віком 10-12 років основної та контрольної груп після педагогічного дослідження

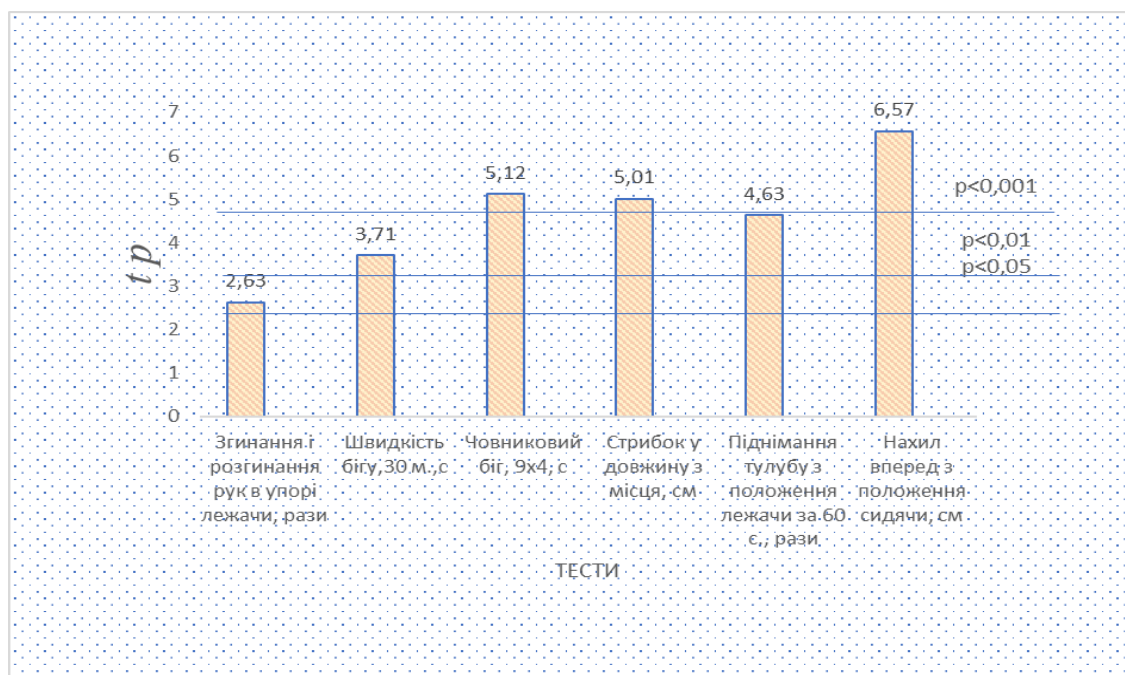


Рис.2. Достовірність показників підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів (партнерки) спортивного танцю віком 10-12 років основної та контрольної груп після педагогічного дослідження

**Обговорення.** У своїх роботах Кизім П., Батєєва Н., Тодорова В. зазначають, що в сьогоденні хореографія видів спорту техніко-естетичного напрямлення вибудовується на лексичі різновидів танців та рухів базового контенту змагальних програм. Все частіше в хореографічних постановках, змагальних програмах танцювальних видів спорту застосовують виконання акробатичних елементів для емоційного сприйняття та акцентованого фіналу танцювальної фігури. Результати досліджень науковців: Кизім П., Батєєва Н., Федоров Є., вказують про диференціацію хореографічного рисунку змагальної програми спортивного танцю, її максимальної наповненості базовими, допоміжними рухами лексичного матеріалу та їх пресинг відтворення у відтинках драматургії музичного супроводу, що характеризує спортивний танець як сучасний складно-координаційний вид спорту зі своїм еволюційним розвитком. В сучасній змагальній діяльності техніко-естетичних видів спорту вимагається інтегративна підготовленість від спортсменів, яка включає не тільки володіння технічної майстерності, а і високого рівня фізичної підготовленості.

Педагогічне дослідження проводилося серед спортсменів спортивного танцю віку 10-12 років, де в навчально-тренувальному процесі для їх підвищення рівня фізичної підготовленості було застосовано засоби акробатики.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що застосування засобів акробатики в навчально-тренувальному процесі розширило можливість підвищити рівень динамічної сили, розвитку рухомості хребетного стовпа при згинанні та еластичність м'язів задньої поверхні стегна, еластичність зв'язок колін і литкових м'язів, розвиток здібностей до диференціювання просторово-часових параметрів рухів, що дало позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості спортсменів спортивного танцю віком 10-12 років. Підтвердженням ефективності використання засобів акробатики є статистично значущі зміни рівня фізичної підготовленості у спортсменів основної групи.

**Перспективи подальших наукових досліджень** полягає у розробці та впровадженні нових методик та інноваційних підходів вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів зі спортивного танцю віком 10-12 років.

#### Література

1. Батєєва Н., Кизім П., Гуменюк С. Метод контролю енерговитрат на багатокомпонентні рухові виконання елементів складнокоординаційного завдання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. №1. С. 62–65.
2. Батєєва Н. Удосконалення спеціальної фізичної та технічної підготовки кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу в річному макроциклі. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 "олімпійський і професійний спорт" / Батєєва Н. Харків, 2013. 22 с.
3. Веселкіна С.О., Соронович І.М. Специфічні особливості фізичної підготовки в спортивних танцях на сучасному етапі розвитку. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. №140. С. 26–32.
4. Калужна О. М. Взаємозв'язки фізичного розвитку та фізичної підготовленості 10–13-річних спортсменів, які займаються танцювальним спортом. Фізична активність, здоров'я і спорт. Львів. 2011. №2. С. 41–49.
5. Калужна О. М. Порівняння ефективності різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях. Електронне фахове видання ЛДУФК «Спортивна наука України». 2013. №5. С. 38–45.
6. Кеба М. Танцювальний спорт XXI століття: сучасні методики навчання. Вісник КНУКіМ. Серія: Мистецтвознавство. 2022. №46. С. 169–174.
7. Кизім П., Батєєва Н. Вдосконалення технічної підготовленості спортсменок художньої гімнастики засобами народно-сценічного танцю. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. №1. С. 36–41.
8. Кизім П., Федоров Є., Батєєва Н. Особливості розвитку координаційних здібностей спортсменів з фітнесу віком 8-9 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. №5. С. 48–54.
9. 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.
10. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (європейська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2020. 344 с.
11. Лисенко А.О., Горбенко О.В. Спортивні танці (латиноамериканська програма): навч. посіб. Харків: ФОП Бровін О.В., 2021. 442 с.
12. Осадців Т.П., Музика Ф.В. Оцінка фізичної підготовленості дітей 7 – 9 років, які займаються спортивними танцями. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014. №118. С. 261–265.
13. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. К.: КНТ, 2010. 776 с.
14. Сосіна В. Ю. Засоби гімнастики і акробатики у підготовці фахівців танцювального мистецтва. Танцювальні студії. 2018. №2. С. 86–92.
15. Структура технічної та фізичної підготовленості юних спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / Т. Осадців, І. Заневський, В. Сосіна, Ф. Музика. // Спортивна наука України. 2014. №5. С. 30–35.
16. Сучасний танець. Основи теорії і практики / [О. Бігус, І. Герц, О. Маншилін та ін.]. Київ: Ліра-к, 2016. 264 с.
17. Тодорова В. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки) : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.
18. Тракалюк Т. О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих танцюристів на основі розробки диференційованої програми розвитку рухових якостей : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 "олімпійський і професійний спорт" Київ, 2020. 25 с.
19. Zaletel P, Vučković G, James N, Rebula A, Zagorc M. A time-motion analysis of ballroom dancers using an automatic tracking system. Kinesiology Slovenica . 2010; 16: 46 – 56.

### References

1. Batiieva N., Humeniuk S. Metod kontroliu enerhovytrat na bahatokomponentni rukhovi vykonannia elementiv skladnokoordynatsiinoho zavdannia. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2019. №1. S. 62–65.
2. Batiieva N. Udoshkonalennia spetsialnoi fizychnoi ta tekhnichnoi pidhotovky kvalifikovanykh sportsmeniv z akrobatychnoho rok-n-rolu v richnomu makrotsykli. : avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.01 "olimpiyskyi i profesiynyi sport" / Batiieva N. Kharkiv, 2013. – 22 s.
3. Veselkina S. O., Soronovych I. M. Spetsyfichni osoblyvosti fizychnoi pidhotovky v sportyvnykh tantsiakh na suchasnomu etapi rozvytku. Naukovyi chasopys NPU imeni MP Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2018. №140. S. 26–32.
4. Kaluzhna O. M. Vzaiemozviazky fizychnoho rozvytku ta fizychnoi pidhotovlenosti 10–13-richnykh sportsmeniv, yaki zaimaiutsia tantsiuvalnym sportom. Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport. Lviv. 2011. №2. S. 41–49.
5. Kaluzhna O. M. Porivniannia efektyvnosti riznykh za metodychnoiu spriamovanistiu prohram fizychnoi pidhotovky sportsmeniv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky u sportyvnykh tantsiakh. Elektronne fakhove vydannia LDUFK «Sportyvna nauka Ukrainy». 2013. №5. S. 38–45.
6. Kieba M. Tantsiuvalnyi sport KhKhl stolittia: suchasni metodyky navchannia. Visnyk KNUKiM. Seria: Mystetstvoznavstvo. 2022. №46. S. 169–174.
7. Kyzim P., Batiieva N. Udoshkonalennia tekhnichnoi pidhotovlenosti sportsmenok khudozhnoi himnastyky zasobamy narodno-stsenichnogo tantsiu. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2021. №1. S. 36–41.
8. Kyzim P., Fedorov Ye., Batiieva N. Osoblyvosti rozvytku koordynatsiinykh zdibnostei sportsmeniv z fitnesu vikom 8-9 rokiv Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2021. №5. S. 48–54.
9. Kyzim P., Batiieva N. Udoshkonalennia tekhnichnoi pidhotovky sportsmenok u khudozhnii himnastyki zasobamy akrobatyky na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2016. №5. S. 41–46.
10. Lysenko A.O., Horbenko O.V. Sportyvni tantsi (ievropeiska prohrama): navch. posib. Kharkiv: FOP Brovin O.V., 2020. 344 s.
11. Lysenko A.O., Horbenko O.V. Sportyvni tantsi (latynoamerykanska prohrama): navch. posib. Kharkiv: FOP Brovin O.V., 2021. 442 s.
12. Osadtsiv T. P., Muzyka F. V.. Otsinka fizychnoi pidhotovlenosti ditei 7–9 rokiv, yaki zaimaiutsia sportyvnyimi tantsiamy. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. 2014. №118. S. 261–265.
13. Serhienko L. P. Sportyvna metrolohiia: teoriia i praktychni aspekty: Pidruchnyk. K.: KNT, 2010. 776 s.
14. Sosina V. Yu. Zasoby himnastyky i akrobatyky u pidhotovtsi fakhivtsiv tantsiuvalnogo mystetstva. Tantsiuvalni studii. 2018. №2. S. 86–92.
15. Struktura tekhnichnoi ta fizychnoi pidhotovlenosti yunych sportsmeniv-tantsiurystiv na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky / T. Osadtsiv, I. Zanevskiy, V. Sosina, F. Muzyka. // Sportyvna nauka Ukrainy. 2014. №5. S. 30–35.
16. Suchasnyi tanets. Osnovy teorii i praktyky / [O. Bihus, I. Herts, O. Manshylin ta in.]. Kyiv: Lira-k, 2016. 264 s.
17. Todorova V. Teoretyko-metodychni osnovy khoreohrafichnoi pidhotovky v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu (na materialii sportyvnoi aerobiky) : monohrafiia. Lviv : LDUFK, 2018. 252 s.
18. Trakaliuk T.O. Udoshkonalennia fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh tantsiurystiv na osnovi rozrobky dyferentsiirovanoi prohramy rozvytku rukhovyykh yakoste: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. nauk z fiz. vykh. i sportu : spets. 24.00.01 "olimpiyskyi i profesiynyi sport". Kyiv, 2020. 25 s.
19. Zaletel P, Vučković G, James N, Rebula A, Zagorc M. A time-motion analysis of ballroom dancers using an automatic tracking system. Kinesiologia Slovenica . 2010 ; 16 : 46 – 56.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).11  
УДК: 378:37.012:796.011.3

**Дутчак Ю.В.**  
**доктор педагогічних наук, доцент**  
**Хмельницький національний університет**  
**Сущенко Л. П.,**  
**доктор педагогічних наук, професор,**  
**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

### ОСОБИСТІСНА КОМПОНЕНТА ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРОФЕСІОНАЛІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*У статті проведено дослідження з метою визначення сутності та змістової характеристики особистісної компоненти професійної компетентності майбутніх професіоналів з фізичної культури, яка формується у закладах вищої освіти.*

*Враховуючи теоретичні розробки вчених і власний досвід викладацької діяльності, у структурі професійної компетентності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури, яка формується у закладах вищої освіти, було виокремлено мотиваційний гносеологічний, креативно-діяльнісний та особистісний компоненти.*

*Стартовими настановами при структуруванні професійної компетентності майбутніх магістрів середньої освіти з фізичної культури було те, що кожний компонент у сукупності характеризує певну властивість, здатність або здібність особистості, що опосередковано чи безпосередньо визначає ефективність реалізації професійних*