

Література:

1. Астанова Е.В. О некоторых тенденциях в развитии физической активности студентов педагогического вуза // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. – М. Харьков, 1990. – Вып. 1. – С.45-51.

2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. Дис. ... канд.наук з фізичн.вих. і спорту: І – Луцьк. – 2000. – С.19.

3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за заг.ред. М.Зубалія – 2-е вид., переробл. і доповн. – К, 1997. – С.36.

4. Семейкин А.И. Подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков / А.И.Семейкин, А.Н. Степнов – учебное пособие. – Омск. – 2007. – 200 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – К. Олимп. Литература. – 2004. – 808 с.

6. Раменская Т.И. Юный лыжник: учеб.-попул. Книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Т.И.Раменская. – М. СпортАкадемПресс. – 2004. – 204 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-5>

**ВПЛИВ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РОЗВИТОК
ПОЧУТТЯ РИТМУ У СПОРТСМЕНІВ,
ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В АЕРОКІКБОКСІНГУ**

Тарасова Г. К.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
м. Миколаїв, Україна*

Актуальність дослідження. Основу підготовки спортсмена-диноборця становить розвиток координаційних здібностей, адже саме за допомогою складних за координаційною структурою рухів вирішуються завдання змагальної діяльності, особливо в такому виді спорту як аерокікбоксінг.

Аерокікбоксінг або як його ще називають музичні форми є складнокоординаційним видом спорту неолімпійської програми, що поєднує в собі елементи ушу, кікбоксингу, тхеквандо та карате, використовуючи техніку виключно східних єдиноборств, підібрану спеціально під певний музичний супровід, з використанням зброї чи без неї, в основу якого покладений бойовий танець [2].

Музичні форми імітують бій з уявним супротивником або групою супротивників, так званий «бій з тінню» під музику із застосуванням будь-яких «бойових», а також гімнастичних або «небойових» рухів, кількість яких є обмеженою у виступі спортсмена [2].

Дослідженням координаційних здібностей в єдиноборствах присвячені багато робіт [1, 3, 4, 5], але лічені з них присвячені вивченню такої їх складової, як ритм [6], що особливо важливо для музичних форм кікбоксингу [2].

Таким чином, *гіпотезою дослідження* стало припущення, згідно з яким наявність хореографічної підготовки у спортсменів, які спеціалізуються в аерокікбоксингу може стати істотним резервом підвищення технічної майстерності, поліпшення фізичної підготовленості, ефективності змагальної діяльності.

Тож аналіз науково-методичної літератури показав, що до теперішнього часу відчувається брак науково-теоретичних і методичних публікацій в галузі використання адекватних засобів розвитку ритмічності рухів у спортсменів, що займаються спортивними єдиноборствами і особливо музичними формами кікбоксингу, що дозволило поставити **мету дослідження**, якою було оцінити показники відчуття ритму, у спортсменок, що спеціалізуються в аерокікбоксингу.

Матеріал і методи дослідження. До досліджень залучалися спортсменки, які спеціалізуються в аерокікбоксингу а також кваліфіковані фахівці в області спортивних єдиноборств, які мають досвід тренерської роботи в цьому виді спорту. У дослідженні взяли участь 40 спортсменок з різних клубів, з них 5 майстри спорту України, 5 кандидатів в майстри спорту, 30 спортсменок 1 і 2 розряду, які були учасниками різноманітних змагань, переможцями і призерами першостей України, зі стажем занять від 3 до 8 років. Вік спортсменок складає 13 – 18 років. Для дослідження в якості контрольної групи (КГ) були обрані спортсменки, які не мали попереднього досвіду хореографічної підготовки в кількості 24 особи і 16 спортсменок, що попередньо займались артистичними видами спорту (художня гімнастика, спортивні бальні танці) склали експериментальну групу (ЕГ).

Здатність до ритмічності рухів оцінювалась за допомогою випробування з метрономом.

Досліджувалось виконання ритмічних рухів ката під метроном і без нього в темпі *lento* (54 музичних акценти) за 1 хв. Спочатку спортсменка виконувала рухи під метроном, потім без нього. Досліджувалась кількість рухів, так зване «випадіння» з ритму.

Також досліджувалась результативність спортсменок КГ і ЕГ у змаганнях і аналізувалися: кількість виступів; кількість призових місць, кількість невдалих виступів; співвідношення кількості вдалих виступів до загальної кількості виступів. Аналізу були піддані результати змагань за 2 роки.

Згідно зі статтею 28 Конституції України всі дослідження проводились на добровільній основі з усної згоди учасників.

Результати досліджень та їх обговорення. Отже питання доцільності наявності у спортсмена попереднього досвіду з інших видів і переходу їх до занять аерокікбоксінгом послужило відповідним моментом для проведення досліджень з проблеми впливу хореографічної підготовки на підвищення технічної майстерності та ефективності змагальної діяльності.

За результатами проведеного опитування тренерів з досліджуваного виду спорту, встановлено, що всі вони вважають, що наявність попереднього хореографічного досвіду позитивно впливає на результативність спортсменок в аерокікбоксінгу, що було перевірене за допомогою тесту на відтворення заданого ритму рухів (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники ритмічності рухів спортсменок,
що займаються аерокікбоксінгом**

Група	Кількість виконаних рухів без метроному $X \pm m$	t	p	% суттєвого порушення ритму рухів	p
КГ	38,17 ± 1,36	4,5	< 0,001	91,7	< 0,001
ЕГ	46,88 ± 1,24			62,5	

Отже як бачимо з табл. 1, представниці КГ відрізняються суттєвим порушенням ритму рухів, тобто спортсменки, які мали досвід занять артистичними видами спорту і напряду були пов'язані з виконанням рухів під музичний супровід, а це означає що частіше виконували вправи в заданому ритмі, більш точніше відтворювали при тестуванні

ритм по пам'яті, тобто їх рухи були більш ритмічними при будь-яких умовах. В цій групі суттєве порушення ритму спеціальних вправ спостерігалось у 62,5%, тоді як в групі спортсменок без досвіду лише 8,3% наблизились до заданого ритму, але ритм виконання все одно був порушений. Не порушували зовсім ритму рухів лише 12,5% представниць групи з досвідом занять артистичними видами спорту ($p < 0,001$).

Також опитування тренерів підтвердило, що при розучуванні змагальної програми спортсменки віднесені до ЕГ швидше опанували її і більш ефективно виступали на змаганнях, ніж ті, що не мали такого досвіду.

Дослідження результативності спортсменок КГ і ЕГ у змаганнях за 2 роки підтвердило гіпотезу, про наявність хореографічної підготовки у спортсменок, які спеціалізуються в аерокікбоксінгу є складовою їх результативності під час виступів на змаганнях. Так при середній кількості змагань – 3, в яких взяли участь спортсменки КГ кількість призових місць становила по виборці – 1, що у відсотковому відношенні складає 33,3 %, тоді як в ЕГ при участі в 5 змаганнях кількість призових місць становила 4, тобто 80% вдалих виступів ($t = 6,1$, при $p < 0,001$). Тож загальнокомандна результативність виявилась вищою у представниць, що мали досвід хореографічної підготовки. Відповідно зворотні результати були отримані за кількістю невдалих виступів. Вона зменшувалася від змагання до змагання, у представниць, що мали досвід хореографічної підготовки, і не змінювалася ні в бік погіршення, ні в бік покращення у представниць, що не мали такого досвіду.

В результаті проведеного аналізу виявлений високий кореляційний зв'язок між ритмічністю рухів спортсменок, що мали досвід хореографічної підготовки і результативністю змагань за кількістю зайнятих призових місць ($r=0,84$; $p < 0,05$). Тож отримані результати узгоджуються з даними фахівців, які зазначають, що сформований руховий ритм спортсмена в процесі тренувально-змагальної діяльності є однією з передумов формування індивідуальної спортивної майстерності [2, 4, 5].

Отже, можна зробити **висновок**, що цілеспрямований розвиток відчуття ритму засобами хореографії, основу якої складають саме ритмічні рухи під музичний супровід, може підвищити якість спеціальної підготовки спортсменів, що спеціалізуються у музичних формах кікбоксінгу.

Література:

1. Борисенко О. В. Влияние модульной технологии на развитие координационных способностей у дзюдоистов 7 – 9 лет / О.В. Борисенко // Теория и практика физической культуры. 2016. № 10. С. 71.
2. Кикбоксинг сольные композиции (музыкальные формы) URL: <http://wushu-brest.com/index.php/home/151-kikboksing-solnye-kompozicii-muzykalnye-formy.html>
3. Миниханов В. А. Развитие координационных способностей в процессе спортивной тренировки занимающихся спортивными видами единоборств с применением специфических двигательных тренировочных заданий. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2018. № 13(2). С. 63–70. DOI 10.14526/02_2018_309
4. Никитенко А. Тестирование ловкости и координации в спортивных единоборствах и боевых искусствах. // Наука в олимпийском спорте. 2018. № 3. С. 62–72. DOI:10.32652/olympic2018.3_5
5. Садовский Е. Структура координационных способностей спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах / Е. Садовский // Наука в олимпийском спорте. Київ, 2010. № 2. С. 5–9.
6. Холодняк А. П. Ритм и время как компоненты эффективности техники движений в каратэ-до // Економічний універсум: метафізика пізнання: Луганськ, 2013. URL.: https://www.researchgate.net/publication/322235274_Ritm_i_vrema_kak_komponenty_effektivnosti_tehniki_dvizenij_v_karate-do