

кість м'язових груп, під час занять відбуваються позитивні зміни фізичного і функціонального стану організму, зміцнюються серцево-судинна і дихальна системи, суглоби стають більш рухливими та гнучкими, підвищується рівень розвитку аеробних можливостей і фізичної витривалості.

Література:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – Москва : Дивизион, 2006. – 304 с.
2. Вейдер С. Супер фитнес. Лучшие программы мира. От калланетики и пилатеса до стрип аэробики и танца живота / С. Вейдер. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 228 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 2003. – Т. 2–392 с.
4. Степанов М. Особенности национальной женской фигуры. Фитнес и тай-бо по-русски / М. Степанов, М. Пронина. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 224 с.
5. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум / уклад. : В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – Київ : НАУ, 2013. – 52 с.
6. Шлозберг С. Фитнесс / Шлозберг С., Непорент Л. ; пер. с англ. – Москва : Вильямс, 2000. – 256 с.

СКЛАД ВПРАВ БРЕЙК-ДАНСУ

Костянтин Петренко¹, Тетяна Петренко²

¹Львівський державний університет фізичної культури,

²СЗШ № 35 м. Львів

На сьогоднішній день в Україні проходить інтенсивний розвиток відносно нових та практично маловідомих видів сучасних танців, якими займаються сотні молодих людей. Відкриваються танцювальні клуби і школи, створюються федерації. Першопроходцями в них стали зовсім молоді люди, які змогли накопичити та узагальнити значний досвід, а також створити, за рахунок виключно власного ентузіазму, свою методику тренувань.

За останні десятиліття на Україні активно поширюються нові, сучасні напрями танців «хіп-хоп» культури, такі як: «брейк-данс», «диско», «електрік бугі», «фанк» тощо. Усі ці напрями були створені на основі багатьох

видів спорту та мистецтв. Базові рухи цих танців були запозичені з гімнастичних вправ, вправ художньої гімнастики, акробатики, хореографічних рухів. Сучасні види танцю зароджувались на основі уже існуючих народних, класичних та етнічних видів танцю, а також на основі танцювальних рухів певних видів єдиноборств. Іншими словами, вони включають в себе рухи практично всіх мистецьких видів танцю з елементами спортивних складно координаційних вправ та деяких базових елементів спортивної, художньої гімнастики, акробатики, аеробіки [1, 2].

Наукової літератури стосовно сучасних видів танців практично немає. У цьому напрямку існують лише окремі наукові і науково-методичні роботи спеціалістів зі спортивних танців [3, 4]. У змісті цих робіт розкриваються, переважно, питання техніки вправ, організації і методики тренувань учнів різного віку. У той же час, практично відсутні дані про зміст вправ, з яких складаються змагальні композиції спортсменів.

Мета роботи: На основі аналізу літератури з сучасних спортивних танців, педагогічних спостережень за навчально-тренувальними заняттями та специфіки виконання основних базових елементів брейк-дансу розробити склад вправ, що входять в основу цього танцю.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати зміст вправ у танці брейк-данс;
2. Розробити блоки вправ, що складають основу брейк-дансу.

Методи досліджень: аналіз літературних джерел; педагогічні спостереження; опитування; вивчення й узагальнення передового педагогічного досвіду.

Результати дослідження. Сучасні напрями брейк-дансу являють собою комбінації рухів, в яких задіяні практично всі групи м'язів у залежності від особливостей того чи іншого підвиду, та вправи кожного окремого виду. Найбільший акцент навантажень спрямований на групи м'язів ніг та плечового поясу, м'язи спини та червеного пресу. Особливістю брейк-дансу є те, що рухи амплітудні, плавні, часто різко фіксовані. Динамічні рухи часто комбінуються зі статичними положеннями у стійках як на ногах, так і руках. Фізичні навантаження нерівномірно розподіляються на всі групи м'язів тіла танцюриста.

Найбільш яскравою особливістю навантаження на організм спортсмена, що займається брейк-дансом, є навантаження на шийний та грудний відділи

хребта. Це зумовлено специфічними особливостями елементів, що виконуються на голові (наприклад обертання на голові з допомогою та без допомоги рук).

Власне танцювальні рухи брейк-дансу тримають м'язи у постійному тонусі, мають різносторонній вплив на організм, характеризуються чергуванням рухів хаотичного «фрі стайл», чи послідовно завченого характеру рухів.

Результати наших педагогічних спостережень за тренувальним процесом на заняттях з брейк-дансу показують, що найбільша доля навантаження припадає на такі частини тіла: зап'ястя, гомілкоступний суглоб, хребет, кульшовий суглоб, колінний та ліктьовий суглоби.

Дослідження базувалося на основі аналізу змісту композицій, літературних джерел та відео матеріалів з брейк-дансу, аналізу роботи танцювальних клубів м. Львова, опитування провідних спеціалістів, що культивують на Україні цей сучасний напрям танцю. Зібрані матеріали дали можливість отримати відомості про наявний стан брейк-дансу у Львівській області, визначити його актуальні проблеми та перспективи подальшого розвитку.

В процесі дослідження нами використовувались такі методи, як аналіз відео матеріалів (опрацьовано 6 різних стилів брейк-дансу), проаналізовані дані багаточисельних педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом юних спортсменів у провідних танцювальних клубах м. Львова (секції брейк-дансу в Будинку Школяра і Центру творчості дітей та юнацтва Галичини), виконаний порівняльний аналіз рухів. Загалом був проаналізований зміст близько 250 композицій брейк-дансу.

Зміст акробатичної складової брейк-дансу базується на динамічних і статичних вправах (процентне їх співвідношення у композиціях складає 75 і 25%). Час виконання композиції триває в середньому 20 +/- 3,7 с. Динамічні вправи, що виконуються спортсменами, носять як циклічний, так і ациклічний характер.

Циклічні вправи базуються на виконанні різноманітних переворотів, стрибків, обертань (на спині, голові, руках, ногах).

До елементів ациклічного характеру слід віднести різноманітні сальто (вперед, назад, боком), які виконуються як з поворотами, так і без поворотів; різноманітні переكاتи (зоряний, на спині, животі, бокових поверхнях тулуба); перекиди (вперед, назад, в сторону), що виконуються стрибком, з фазою польоту і без фази польоту.

Зміст статичних вправ складають шпагати (поперечні та повздовжні), різноманітні елементи йоги (пози кута, змії, лелеки, берізки, плуга, бумеранга); стійки (на руках, голові, голові і руках, передпліччях, горизонтальні упори на руках); модифікації гімнастичних мостів.

Зміст хореографічної складової композицій брейк-дансу базується на елементах міміки і пантоміміки, елементах художньої гімнастики (цілісні пружинні рухи зі згинанням у всіх суглобах і в різних напрямках, хвилях: вперед, вправо, вліво), елементах рухів східних єдиноборств та капоейри, елементах історико-побутового танцю, елементах джазового танцю, елементах хіп-хопу, елементах гімнастики зі степами.

Об'єднуючим елементом акробатичних вправ і хореографічних рухів виступає музичний супровід, характерний для історико-побутового танцю, джазового танцю, капоейри, художньої гімнастики та хіп-хопу.

У результаті проведених досліджень можна зробити такі **висновки**:

1. Проаналізований зміст композицій у танці брейк-данс, основу якого складають акробатична, музична та хореографічна складові. Визначені компоненти цих складових у вигляді конкретних елементів різних структурних груп.

2. Окремі групи елементів різної структури поєднані в блоки за стилем, особливостями техніки виконання, режимом роботи м'язів.

Отримані в результаті проведеного дослідження дані у подальшому будуть покладені у розробку розширеної класифікації вправ брейк-дансу.

Література:

1. Джала Т.Р. Підвідні вправи для вивчення фігур спортивних танців латиноамериканської програми / Джала Т.Р. // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 135–139.
2. Осадців Т.П. Спортивні танці : навч. посіб. / Т.П. Осадців. – Львів : ЗУКЦ, 2001. – 340 с.
3. Гараніна О.Я. Дослідження стану постави дітей шкільного віку, які займаються спортивними бальними танцями / Гараніна О.Я., Мороз Л.В., Єжова О.О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2004. – № 3. – С. 155–160.
4. Машков А.В. Об обязательной и произвольной программах, исполняемых фигур и технических действий на классификационных соревнованиях/Машков А.В.//Спортивные танцы. – 2002. – № 2 (25). – С. 9–16.