

10. Pro zatverdzhennia Derzhavnoi tsilovoi sotsialnoi prohramy rozvytku fizychnoi kultury i sportu na period do 2020 roku : Postanova, Kabinet Ministriv Ukrainy vid 01.03.2017N 115. Ofitsiyni Visnyk Ukrainy 2017, 22 vid 17.03.2017, st. 621.
11. Prystupa Ye., Briskin Yu., Palatnyi A., Pityn M. Rozvytok ta stanovlennia sportyvnykh yedynoborstv u prohramakh Ihor Olimpiad suchasnosti. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 2017. № 1 (27). С. 3-19.
12. Fyliushyn V. A. Pravovoi status sportyvnykh orhanyzatsyi na Ukrainy. *Olympyiskyi sport y sport dlia vsekh : tez. dokl. KhVIII Mezhdunar. nauch. konhr. Alma-ty : Kaz. AST, 2014. T. 1. S. 349-352.*
13. Shkrebtyi Yu. M. Pravovoe y normatyvno-metodycheskoe obespechenye olympyiskoi pidhotovky. *Nauka v olympyiskom sporte*. 2005. № 1. S. 135-139.

УДК 796.332: 796.012.1–053.66

## **ОСОБЕННОСТИ ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 15-17 ЛЕТ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

Тронин Д.А., Маликов Н.В.

*69000, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66,  
г. Запорожье, Украина*

tvmalikov1957@gmail.com

Представлены результаты оценки экспериментальной программы построения тренировочного процесса футболистов 15-17 лет в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, занимающихся данным видом спорта на этапе специализированной базовой подготовки. Программой предусмотрено четкое нормирование нагрузок анаэробной и смешанной направленности в рамках конкретных микроциклов обще-, специально-подготовительного и предсоревновательного этапов подготовительного периода. Результаты исследования показали, что использование в тренировочном процессе футболистов 15-17 лет разработанной нами программы способствовало существенной достоверной оптимизации всех использованных в исследовании показателей специальной физической подготовленности юных спортсменов. Среди футболистов контрольной группы отмечалась только тенденция к улучшению данных показателей.

Полученные результаты свидетельствовали о высокой эффективности разработанной нами программы построения тренировочного процесса футболистов 15-17 лет в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

*Ключевые слова: специальная физическая подготовленность, футбол, мальчики 15-17 лет, этап специализированной базовой подготовки, подготовительный период, тренировочный процесс, экспериментальная программа.*

## **ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ ФУТБОЛІСТІВ 15-17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ**

Тронін Д.А., Маліков М.В.

*69000, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна*

tvmalikov1957@gmail.com

Наведено результати оцінки експериментальної програми побудови тренувального процесу футболістів 15-17 років у підготовчому періоді річного циклу підготовки, які займаються цим видом спорту на етапі спеціалізованої базової підготовки. Програмою передбачено чітке нормування навантажень анаеробної та змішаної спрямованості в межах окремих мікроциклів загально-, спеціально-підготовчого та передзмагального

етапів підготовчого періоду. Результати дослідження показали, що застосовували у тренувальному процесі футболістів 15-17 років розробленої нами програми сприяло суттєвій вірогідній оптимізації усіх використаних у дослідженні показників спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів. Серед футболістів контрольної групи відмічалася лише тенденція до покращення цих показників.

Отримані результати свідчили про високу ефективність розробленої нами програми побудови тренувального процесу футболістів 15-17 років у підготовчому періоді річного циклу підготовки.

*Ключові слова: спеціальна фізична підготовленість, футбол, хлопці 15-17 років, етап спеціалізованої базової підготовки, підготовчий період, тренувальний процес, експериментальна програма.*

## **FEATURES OF DYNAMICS OF INDICATORS OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALLS OF 15-17 YEARS IN PREPARATORY PERIOD OF ANNUAL PREPARATION CYCLE**

Tronin D., Malikov N.

*69000, Zaporizhzhya national university, Zhukovskyi str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine*

tvmalikov1957@gmail.com

Presents the results of the evaluation of the experimental program for the construction of the training process of football players of 15-17 years in the preparatory period of the annual cycle of training engaged in this kind of sports at the stage of specialized basic training. The program provides for a clear standardization of loads of anaerobic and mixed orientation within the framework of specific microcycles of general, special, preparatory and pre-contest stages of the preparatory period. The results of the research showed that the use of the program developed by us in the training process of football players of 15-17 years contributed to a significant reliable optimization of all the indicators of special physical preparedness of young athletes used in the study. Among the players of the control group, only the tendency to improve these indicators was noted.

The received results testified to the high efficiency of the program developed by us to build the training process of football players of 15-17 years in the preparatory period of the annual cycle of preparation.

*Key words: special physical preparedness, football, boys 15-17 years, stage of specialized basic training, preparatory period, training process, experimental program.*

## **ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ АНАЛИЗ ПОСЛЕДНИХ ДОСТИЖЕНИЙ И ПУБЛИКАЦИЙ**

В настоящее время одной из актуальных проблем в области спорта высших достижений является повышение качества подготовки спортивного резерва. Связано это, во-первых, со снижением уровня спортивных результатов наших спортсменов на международной арене, в частности, в футболе, а, во-вторых, с резким повышением современных требований к различным видам подготовленности спортсменов. По мнению большинства специалистов, особое внимание при этом должно уделяться специальной физической подготовленности начинающих спортсменов даже уже на начальных этапах многолетней спортивной подготовки [2, 3, 5, 7, 9].

Вопросу совершенствования учебно-тренировочного процесса футболистов на ранних этапах спортивной подготовки посвящено достаточно большое количество исследований, в которых рассматривается возможность повышения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов за счет увеличения общего объема тренировочных нагрузок соответствующей направленности, внедрение в тренировочный процесс дополнительных тренировочных средств, интенсификация системы восстановительных мероприятий, поиска оптимальных сочетаний режимов тренировки и восстановления и т.п. [1, 4, 6]. Вместе с тем, анализ научно-методической литературы свидетельствует о недостаточной эффективности данных мероприятий.

По мнению некоторых специалистов в области спорта высших достижений, перспективным направлением повышения эффективности тренировочного процесса футболистов, особенно на этапах базовой и специализированной базовой подготовки является направление, связанное с четким перераспределением объемов тренировочных нагрузок различной направленности в рамках отдельных микроциклов и, особенно, в подготовительном периоде годичного макроцикла [10, 11, 12]. Основное внимание при этом должно быть направлено на оптимальную дозировку в данных микроциклах тренировочных нагрузок анаэробной и

смешанной направленности, в значительной степени предопределяющих эффективность соревновательной деятельности спортсменов в данном виде спортивных игр.

Недостаточная изученность и несомненная практическая значимость данной проблемы стали предпосылками для проведения настоящего исследования.

Цель исследования – изучение особенностей изменения показателей специальной физической подготовленности футболистов 15-17 лет под влиянием экспериментальной программы тренировочных занятий в подготовительном периоде годичного цикла подготовки.

## **МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Исследования проводилось с 2014 г. по 2017 г. на базе ДЮСШ «Черноморец» (г. Одесса). В соответствии с целью и задачами исследования нами было проведено обследование 46 футболистов 15-17 лет, занимающихся данным видом спорта на этапе специализированной базовой подготовки.

В констатирующем эксперименте приняли участие 17 спортсменов. В формирующем эксперименте приняли участие 29 футболистов, которые были разделены на контрольную (14 спортсменов) и экспериментальную (15 спортсменов) группы.

Футболисты контрольной группы занимались по традиционной программе ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по футболу [8], а спортсмены экспериментальной группы – по программе тренировочных занятий, разработанной нами.

В соответствии с разработанной нами программой в рамках общеподготовительного этапа подготовительного периода (декабрь) предлагалось 1 час выделить на теоретические занятия, 22 часа на общую физическую подготовку, по 20 часов – на техническую и тактическую подготовку и 28 часов или почти 30% от общего объема – на специальную физическую подготовку. По 2 часа было предусмотрено на учебные и тренировочные игры и поточные и переводные экзамены и 1 час – на инструкторскую и арбитражную практику. Соотношение средств общей физической (ОФП), специальной физической (СФП) и технико-тактической (ТТП) подготовки выглядело как 25% : 31% : 44%.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода (январь) на теоретические занятия выделялся также 1 час, по 20 часов – на общую физическую, тактическую и техническую подготовку, 28 часов – на специальную физическую подготовку, 1 час – на инструкторскую и арбитражную практику, 2 часа – на учебные и тренировочные игры и 4 часа – на переводные и текущие экзамены. Соотношение средств ОФП, СФП и ТТП на специально-подготовительном этапе выглядело как 23% : 32% : 45%.

Анализ распределения тренировочных нагрузок в рамках предсоревновательного этапа подготовительного периода (февраль-март) для футболистов 15-17 лет предполагал выделение 4 часов на теоретические занятия, 22 часов на общую физическую подготовку, 68 часов – на специальную физическую подготовку, 48 часов на техническую и 38 часов на тактическую подготовку. 5 часов предлагалось на учебные и тренировочные игры, 3 часа – на контрольные соревнования, 3 часа – на инструкторскую и судейскую практики и 1 час – на текущие и переводные экзамены. Соотношение средств ОФП, СФП и ТТП в рамках данного этапа выглядело как 14% : 31% : 55%.

Для оценки уровня общей физической подготовленности в начале и в конце подготовительного периода годичного цикла подготовки использовали следующие тесты: челночный бег 7x50 м, с; бег 30 м, с; слалом с мячом, с; футбольная «поворотливость», с; специальная игровая выносливость, с; Беер test, к-во повторений; тест Купера, м.

Все полученные в ходе исследования результаты были обработаны стандартными методами математической статистики.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В начале исследования нам не удалось зарегистрировать статистически достоверных различий в величинах показателей, характеризующих уровень специальной физической подготовленности футболистов 15-17 лет контрольной и экспериментальной групп (табл.1).

Как видно из результатов, в начале подготовительного периода для футболистов контрольной и экспериментальной групп были характерны практически одинаковые результаты в челночном беге 7 по 50 метров (соответственно  $66,14 \pm 1,58$  с и  $67,07 \pm 1,64$  с), в беге на 30 м ( $4,25 \pm 0,15$  с и  $4,28 \pm 0,19$  с), в тестах «слалом мяча» ( $16,44 \pm 1,23$  с и  $16,17 \pm 1,28$  с) и «футбольная поворотливость» ( $11,08 \pm 0,81$  с и  $10,95 \pm 0,79$  с), а также в тесте Купера ( $3055,14 \pm 63,17$  м и  $3088,72 \pm 49,54$  м), Веер-тесте ( $7,55 \pm 1,01$  повторений и  $7,64 \pm 0,75$  повторений) и в тесте на специальную игровую выносливость ( $65,92 \pm 1,62$  с и  $66,47 \pm 1,43$  с).

Таблица 1 – Показатели специальной физической подготовленности футболистов 15-17 лет контрольной и экспериментальной групп в начале формирующего эксперимента ( $\bar{x} \pm S$ )

Тесты	Контрольная группа (n=14)	Экспериментальная группа (n=12)
Челночный бег 7x50 м, с	$66,14 \pm 1,58$ средний	$67,07 \pm 1,64$ средний
Бег 30 м, с	$4,25 \pm 0,15$ средний	$4,28 \pm 0,19$ средний
Слалом с мячом, с	$16,44 \pm 1,23$ средний	$16,17 \pm 1,28$ средний
Футбольная «поворотливость», с	$11,08 \pm 0,81$ средний	$10,95 \pm 0,79$ средний
Специальная игровая выносливость, с	$65,92 \pm 1,62$ средний	$66,47 \pm 1,43$ средний
Веер test, к-во повторений	$7,55 \pm 1,01$ средний	$7,64 \pm 0,75$ средний
Тест Купера, м	$3055,14 \pm 63,17$ средний	$3088,72 \pm 49,54$ средний
Уровень специальной физической подготовленности, баллы	$58,93 \pm 2,51$ средний	$60,37 \pm 2,12$ средний

Не случайно в начале подготовительного периода или в начале формирующего эксперимента у футболистов обеих групп отмечался практически одинаковый, средний, уровень их специальной физической подготовленности (соответственно  $58,93 \pm 2,51$  баллов и  $60,37 \pm 2,12$  баллов).

Полученные результаты в целом согласуются с данными других авторов, отмечавших средний уровень специальной физической подготовленности юных спортсменов в начале подготовительного периода годового цикла подготовки [1, 4, 11, 13].

Повторное тестирование футболистов контрольной и экспериментальной групп было проведено в конце исследования (через 8 месяцев после начала подготовительного периода).

Анализ результатов повторного тестирования футболистов 15-17 лет позволил констатировать существенное позитивное влияние разработанной нами программы тренировочных занятий на уровень специальной физической подготовленности юных спортсменов.

У футболистов контрольной группы к завершению подготовительного периода отмечалось улучшение абсолютных значений практически всех показателей их специальной физической подготовленности, однако все эти позитивные изменения не имели достоверного характера, в связи с чем и после периода подготовки они рассматривались как средние (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели специальной физической подготовленности футболистов 15-17 лет контрольной группы в начале и в конце формирующего эксперимента ( $\bar{x} \pm S$ )

Тесты	Начало	Окончание
Челночный бег 7x50 м, с	66,14±1,58 средний	65,11±1,49 средний
Бег 30 м, с	4,25±0,15 средний	4,19±0,14 средний
Слалом с мячом, с	16,44±1,23 средний	16,02±1,34 средний
Футбольная «поворотливость», с	11,08±0,81 средний	10,58±0,41 средний
Специальная игровая выносливость, с	65,92±1,62 средний	64,28±1,55 средний
Веер test, к-во повторений	7,55±1,01 средний	7,88±0,51 средний
Тест Купера, м	3055,14±63,17 средний	3102,64±49,54 средний
Уровень специальной физической подготовленности, баллы	58,93±2,51 средний	62,58±2,07 средний

Примечание: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$  по сравнению с началом формирующего эксперимента.

Напротив, у футболистов экспериментальной группы к завершению формирующего эксперимента существенные позитивные изменения были зарегистрированы в отношении показателей их специальной физической подготовленности (табл. 3).

Таблица 3 – Показатели специальной физической подготовленности футболистов 15-17 лет экспериментальной группы в начале и в конце формирующего эксперимента ( $\bar{x} \pm S$ )

Тесты	Начало	Окончание
Челночный бег 7x50 м, с	67,07±1,64 средний	61,38±1,52* выше среднего
Бег 30 м, с	4,28±0,19 средний	3,88±0,21* выше среднего
Слалом с мячом, с	16,17±1,28 средний	14,72±1,05 выше среднего
Футбольная «поворотливость», с	10,95±0,79 средний	9,31±0,64* выше среднего
Специальная игровая выносливость, с	66,47±1,43 средний	58,22±1,19** выше среднего
Веер test, к-во повторений	7,64±0,75 средний	9,11±0,42* средний
Тест Купера, м	3088,72±49,54 средний	3183,29±41,21* выше среднего
Уровень специальной физической подготовленности, баллы	60,37±2,12 средний	69,31±2,07* выше среднего

Примечание: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$  по сравнению с началом формирующего эксперимента.

Как видно из результатов, представленных в таблице 3, к завершению подготовительного периода для спортсменов, занимавшихся в рамках подготовительного периода годичного

макроцикла, по предложенной нами программе построения тренировочного процесса, было характерно достоверное улучшение результатов в челночном беге 7 по 50 м (до  $61,38 \pm 1,52$  с), беге на 30 м (до  $3,88 \pm 0,21$  с), в тестах «слалом мяча» (до  $14,72 \pm 1,05$  с), «футбольная поворотливость» (до  $14,72 \pm 1,05$  с), специальная игровая выносливость (до  $58,22 \pm 1,19$  с), а также в Веер-тесте (до  $9,11 \pm 0,42$  повторений) и тесте Купера (до  $3183,29 \pm 41,21$  м).

Важно отметить, что практически все показатели специальной физической подготовленности футболистов экспериментальной группы в конце формирующего эксперимента соответствовали уровню «выше среднего». Общий уровень специальной физической подготовленности обследованных спортсменов к завершению подготовительного периода годового макроцикла увеличился до  $69,31 \pm 2,07$  баллов и рассматривался уже как выше среднего.

Убедительным подтверждением представленных данных послужили результаты сравнительного анализа показателей специальной физической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп к завершению формирующего эксперимента (табл. 4).

Таблица 4 – Показатели специальной физической подготовленности футболистов 15-17 лет контрольной и экспериментальной групп в конце формирующего эксперимента ( $\bar{x} \pm S$ )

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Челночный бег 7x50 м, с	$65,11 \pm 1,49$ средний	$61,38 \pm 1,52^{**}$ выше среднего
Бег 30 м, с	$4,19 \pm 0,14$ средний	$3,88 \pm 0,21^*$ выше среднего
Слалом с мячом, с	$16,02 \pm 1,34$ средний	$14,72 \pm 1,05$ выше среднего
Футбольная «поворотливость», с	$10,58 \pm 0,41$ средний	$9,31 \pm 0,64^*$ выше среднего
Специальная игровая выносливость, с	$64,28 \pm 1,55$ средний	$58,22 \pm 1,19^{**}$ выше среднего
Веер test, к-во повторений	$7,88 \pm 0,51$ средний	$9,11 \pm 0,42^*$ средний
Тест Купера, м	$3102,64 \pm 49,54$ средний	$3183,29 \pm 41,21$ выше среднего
Уровень специальной физической подготовленности, баллы	$62,58 \pm 2,07$ средний	$69,31 \pm 2,07^{**}$ выше среднего

Примечание: \* –  $p < 0,05$ ; \*\* –  $p < 0,01$  по сравнению с контрольной группой.

Установлено, что в конце подготовительного периода практически все показатели специальной физической подготовленности футболистов экспериментальной группы статистически достоверно превышали величины данных показателей, зарегистрированные у спортсменов контрольной группы.

Важно отметить, что если у футболистов контрольной группы показатели их специальной физической подготовленности рассматривались как средние, то у футболистов экспериментальной группы – как выше среднего.

Анализ величин относительных изменений параметров специальной физической подготовленности футболистов обеих групп к завершению формирующего эксперимента позволил установить следующее (табл. 5).

Таблица 5 – Величины относительных изменений показателей специальной физической подготовленности футболистов 15-17 лет контрольной и экспериментальной групп после формирующего эксперимента (в % к исходным значениям)

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Челночный бег 7x50 м, с	-1,56±0,34	-8,48±0,04***
Бег 30 м, с	-1,41±0,04	-9,35±0,05***
Слалом с мячом, с	-2,55±0,14	-8,97±0,09**
Футбольная «поворотливость», с	-4,51±0,18	-14,98±0,10**
Специальная игровая выносливость, с	-2,49±0,93	-12,41±0,09***
Веер test, к-во повторений	4,37±0,24	19,24±0,25***
Тест Купера, м	1,55±0,14	3,06±0,09*
Уровень специальной физической подготовленности, баллы	6,19±0,16	14,81±0,01***

Примечание: \* -  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,01$  по сравнению с контрольной группой.

Как видно из таблицы 5, к завершению периода подготовки для футболистов экспериментальной группы были характерны достоверно более высокие, в сравнении со спортсменами контрольной группы темпы улучшения результатов в челночном беге 7 по 50 м (на 6,93%), беге на 30 м (на 7,93%), слаломе с мячом (на 6,41%), футбольной «поворотливости» (на 10,41%), специальной игровой выносливости (на 9,92%), Веер test (на 14,87%), тесте Купера (на 1,51%).

Общий уровень специальной физической подготовленности у футболистов экспериментальной группы был достоверно выше, чем у спортсменов контрольной группы, 8,61%.

Так, если у дзюдоистов 7-9 лет к завершению подготовительного периода отмечалась лишь тенденция к улучшению изученных показателей физической подготовленности, то среди спортсменов экспериментальной группы наблюдалось достоверное улучшение их скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей (снижение времени бега на 30 м до 6,59±0,06 с и, напротив, повышение результатов в прыжках в длину с места до 160,63±3,15 см, бросков набивного мяча до 250±3,48 см и количества подтягиваний на перекладине до 7,67±0,27 раз).

## ВЫВОДЫ

В целом результаты проведенного эксперимента свидетельствовали о достаточно высокой эффективности разработанной нами программы тренировочных занятий для футболистов 15-17 лет в подготовительном периоде годичного цикла подготовки и о необходимости внедрения данной программы в тренировочный процесс спортсменов более старшего возраста.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. М. : Физическая культура и спорт, 2007. 112 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М. : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
3. Губа В.П., Лексаков А.В., Антипов А.В. Интегральная подготовка футболистов: учебное пособие. Советский спорт, 2010. 208 с.

4. Ковальх Ю.В. Нормирование специализированных нагрузок различной координационной сложности квалифицированных футболистов в подготовительном периоде: автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар, 2006. 24 с.
5. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. Винница : Планер, 2006. 684 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 416 с.
7. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов : монография. К. : Олимп. лит., 2003. 217 с.
8. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2003. 99 с.
9. Николаенко В.В., Шамардин В.Н. Многолетняя подготовка юных футболистов. Путь к успеху : учеб-метод. пособ. К. : Саммит-книга, 2015. 360 с.
10. Николаенко В.В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства : монография. К. : Саммит-книга, 2014. 336 с.
11. Ніколаєнко В.В. Управління підготовкою юних футболістів на основі індивідуальних особливостей розвитку дитячого організму. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : [наук.-теорет. журн.]. Харків : Хдафк, 2014. № 2 (40). С. 104–110.
12. Сидельников, А.Г. Построение спортивной тренировки 16-17 летних футболистов на основе последовательности воспитания физических качеств: автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2006. 22 с.

#### REFERENCES

1. Varyushin V.V. Training of young players: a tutorial. M.: Physical Culture and Sport, 2007. 112 p.
2. Godik M.A. Physical training of football players. M.: Thera-Sport, Olympia Press, 2006. 272 p.
3. Guba V.P., Leksakov A.V., Antipov AV Integral training of football players: a training manual. Soviet sport, 2010. 208 with.
4. Kovalkh Yu.V. Rationing of specialized loads of various coordination complexity of qualified players in the preparatory period: the author's abstract. dis. Cand. ped. sciences. Krasnodar, 2006. 24 pp.
5. Kostyukevich V.M. Management of the training process of players in the annual cycle of training. Vinnytsia: Planer, 2006. 684 p.
6. Kostyukevich VM Theory and methodology of sports training (on applied teams of sportsmen): nach. posib. Vinnitsa: The glider, 2014. 416 sec.
7. Lisenchuk G.A. Management of the training of players: a monograph. K.: Olimp. lit., 2003. 217 p.
8. Navchalna program for children's sports junich sports shkil, spetsializovanyh dtyacho-junatskih shkil olimpiyskogo reserve, shkil vyshchoi sportivnosti mastershnosti. K., 2003. 99 p.
9. Nikolaenko VV, Shamardin V.N. Long-term training of young players. The path to success: the teaching method. Help. K.: Summit Book, 2015. 360 p.

10. Nikolaenko V.V. The rational system of long-term preparation of football players to achieve higher sportsmanship: a monograph. K.: Summit-book, 2014. 336 p.
11. Nikolayenko V.V. Management of the preparation of young footballers on the basis of individual specialties develops a child's organ-ism. Slobzhansky science and sports journal: [Sciences.-teoret. journal]. Khar'kov: Khdafk, 2014. № 2 (40). 104-110.
12. Sidelnikov, A.G. Building sports training for 16-17 year old footballers based on the sequence of education of physical qualities: the author's abstract. dis. Cand. ped. sciences. M., 2006. 22 pp.

УДК 793.38

## **ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ ТАНЦЯХ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ**

Черненко А. Є., Шуліка Б. Ю., Сердюк Д. Г.<sup>1</sup>, Гордієнко А. Г.<sup>1</sup>  
69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,  
м. Запоріжжя, Україна

69600, Запорізький національний технічний університет, вул. Жуковського, 64,  
м. Запоріжжя, Україна<sup>1</sup>

chernenko.e7@gmail.com

На основі теоретичного аналізу розглянуто проблему хореографічної підготовки в спортивних танцях. Встановлено, що в спортивних танцях необхідний прояв високого рівня розвитку рухової виразності, танцювальних та музичних здібностей. Усі перераховані здібності активно розвиваються в процесі хореографічної підготовки. Визначено, що 72,9% опитаних хореографів і 58% тренерів відзначають істотний дефіцит часу, відведеного на хореографічну підготовку. З'ясовано, що танцювальний стиль хіп-хоп достатньо популярний серед танцівників підліткового віку. Крім того, згідно з аналізом літературних джерел, вік 13-14 років є сенситивним періодом для розвитку психомоторних здібностей, а виконання складнокоординаційних рухів хіп-хопу, що поєднують різноспрямовану роботу усіма частинами тіла в різних площинах, сприяє їх ефективному розвитку. Доведено, що застосування розробленої методики в хореографічній підготовці спортсменів, що займаються спортивними танцями на етапі спортивної спеціалізації, стимулює розвиток психомоторних здібностей. Експериментально підтверджено позитивний вплив занять за експериментальною методикою на розвиток музичних здібностей танцівників 13-14 років. Використання засобів сучасного танцю робить позитивний вплив на ставлення спортсменів до занять хореографією, про що свідчать результати письмового опитування, проведеного після експерименту. Абсолютно всі опитані відповіли, що заняття їм сподобалися і стали набагато цікавими після впровадження уроків сучасного танцю в стилі хіп-хоп.

*Ключові слова:* спортивні танці, етап спортивної спеціалізації, хореографічна підготовка, хіп-хоп.

## **ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ТАНЦАХ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Черненко Е. Е., Шулика Б.Ю., Сердюк Д. Г.<sup>1</sup>, Гордиенко А.Г.<sup>1</sup>

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

69600, Запорожский национальный технический университет, ул. Жуковского, 64,  
г. Запорожье, Украина<sup>1</sup>

chernenko.e7@gmail.com

На основании теоретического анализа рассмотрена проблема хореографической подготовки в спортивных танцах. Установлено, что в спортивных танцах необходимо проявление высокого уровня развития двигательной выразительности, танцевальных и музыкальных способностей. Все перечисленные способности активно развиваются в процессе хореографической подготовки. Определено, что 72,9% опрошенных хореографов и 58% тренеров отмечают существенный дефицит времени, отведенного на хореографическую подготовку. Определено, что танцевальный стиль хип-хоп достаточно популярен среди танцоров