

Хуртенко О.В. Психолого-педагогічні технології впливу комплексної хореографічної підготовки на розвиток рухових здібностей юних акробатів / О.В. Хуртенко, М.А. Шевчук // Проблеми сучасної психології, збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. – Кам'янець-Подільський : "Аксіома", 2017. – Т. 35. – С. 448-459.

УДК 796.012.655:796.417.2-053.6

О.В. Хуртенко

xyrtok@mail.ru

М.А. Шевчук

burla69@front.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВПЛИВУ КОМПЛЕКСНОЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ АКРОБАТІВ

Досліджено, що основне завдання тренування, зокрема, по підвищенню виконавської майстерності, полягає в розвитку виразності і накопиченні запасу різноманітних рухових дій, яке вирішується за допомогою хореографічної підготовки.

Проаналізовано, що на сучасному етапі розвитку спортивної акробатики для досягнення високих спортивних результатів спортсменам потрібна не тільки належна фізична підготовка і висока технічна майстерність при виконанні складних рухових дій, а також музикальність, хореографічність, виразність і артистичність, що виховується за допомогою хореографічної підготовки. Хореографічна підготовка акробатів є частиною навчально-тренувального процесу, яка спрямована на виховання рухової культури, накопичення великого запасу різноманітних рухових дій і розширення арсеналу виразних засобів.

Розроблено методику тренувальних занять з юними акробатами в основу якої були покладені загально-педагогічні принципи і принципи спортивного тренування: свідомості і активності, наочності, доступності, поступовості, безперервності і систематичності. При виборі засобів комплексної хореографічної підготовки враховувався вік спортсменів, рівень їх фізичної підготовленості, специфіка даного виду спорту, а також вплив на розвиток всіх, необхідних в спортивній акробатиці, рухових здібностей. Особливістю авторської методики є музичні композиції на основі народного танцю і рухові зв'язки, що складаються з двох, трьох вправ, а також спеціальні комплекси вправ, які дозволяють ефективно розвивати основні рухові здібності.

Зроблено висновок по отриманим показникам результатів дослідження рухових здібностей спортсменів контрольної та експериментальної груп на двох етапах дослідження.

Ключові слова: психологічна готовність, педагогічні технології, юні спортсмени, акробати, тренувальні заняття, методика.

А.В. Хуртенко, М.А. Шевчук. Психолого-педагогические технологии воздействия комплексной хореографической подготовки на развитие двигательных способностей юных акробатов.

Исследовано, что основная задача тренировки, в частности, по повышению исполнительского мастерства, заключается в развитии выразительности и накоплении

запаса різнообразних двигательних дій, вирішувана з допомогою хореографічної підготовки.

Проаналізовано, що на сучасному етапі розвитку спортивної акробатики для досягнення високих спортивних результатів спортсменам потрібна не тільки належна фізична підготовка і високе технічне майстерство при виконанні складних двигательних дій, а також музичність, хореографічність, виразність і артистизм, що виховується з допомогою хореографічної підготовки. Хореографічна підготовка акробатів є частиною навчально-тренувального процесу, яка спрямована на виховання двигательної культури, накопичення великого запасу різнообразних двигательних дій і розширення арсеналу виразних засобів.

Розроблена методика тренувальних занять з юними акробатами в основу якої були покладені загальнопедагогічні принципи і принципи спортивної тренувки: свідомості і активності, наочності, доступності, поступовості, неперервності і систематичності. При виборі засобів комплексної хореографічної підготовки враховувалися вік спортсменів, рівень їх фізичної підготовленості, специфіка даного виду спорту, а також вплив на розвиток всіх необхідних в спортивній акробатиці, двигательних здібностей. Особливістю авторської методики є музичні композиції на основі народного танцю і двигательні зв'язи, що складаються з двох, трьох вправ, а також спеціальні комплекси вправ, які дозволяють ефективно розвивати основні двигательні здібності.

Зроблено висновок по отриманим показателям результатів дослідження двигательних здібностей спортсменів контрольної і експериментальної груп на двох етапах дослідження.

Ключові слова: психологічна готовність, педагогічні технології, юні спортсмени, акробати, тренувальні заняття, методика.

Постановка проблеми. Однією з умов успішного виступу акробатів на змаганнях є оригінальність композицій і артистичність виконання музично-акробатичних вправ, що, у свою чергу, визначає необхідність володіння акробатами різноманітними руховими діями і високим рівнем розвитку їх рухових здібностей [1, 2].

Сучасна спортивна акробатика – один із найбільш яскравих та видовищних видів спорту. Таким його зробило введення в програму змагань музичних композицій. Сьогодні це сплав складних, ризикованих акробатичних елементів з хореографією та музичним супроводом. Під хореографічною підготовкою акробатів розуміється вся система вправ і методів впливу, спрямованих на формування у них культури руху [5].

Аналіз тренувального процесу акробатів виявив істотний недолік, що полягає в тому, що при навчанні спортсменів на початковому етапі спортивної підготовки цілеспрямовано використовуються акробатичні

вправи, спрямовані на розвиток сили, швидко-силових здібностей, гнучкості і силової витривалості. При цьому належна увага не приділяється розвитку таких сторін рухової підготовки як координація, пластичність, ритмічність, які необхідні для успішного виконання музично акробатичних композицій [3].

У зв'язку з цим основне завдання тренування, зокрема, по підвищенню виконавської майстерності, полягає в розвитку виразності і накопиченні запасу різноманітних рухових дій. Вирішується це завдання за допомогою хореографічної підготовки, яка, як помічено багатьма фахівцями (Ф.З. Морель, 1971; Т.Т. Ротерс, 1989; Т.К. Баришнікова, 1996; Т.К. Васильєва, 1997; І.В. Павілонєць, Н.В. Судніцин, Н.В. Даренська, 2001; І.А. Шипіліна, 2004; Т.С. Лисицька, 2005 та ін.), сприяє розвитку рухової пам'яті, координації та узгодженості рухів, стрибучості, гнучкості, рухливості суглобів, еластичності і сили м'язів, виразності і артистичності.

Суттєвою проблемою на шляху підвищення виконавської майстерності акробатів є відсутність спеціальних методик проведення уроків хореографії, а також по деяким причинам відсутність професійних хореографів, які працюють з групами на етапі попередньої базової підготовки. В результаті чого, найчастіше, спортсмени не готові до спільного і синхронного виконання рухів під музичний супровід, виникає скутість, утруднення у вивченні танцювальних зв'язок [4].

Таким чином, хореографічна підготовка на етапі попередньої базової підготовки є важливою і невід'ємною частиною навчально-тренувального процесу акробатів, який підвищує рівень розвитку необхідних рухових здібностей, що сприяють швидкому і якісному освоєнню технічно складних акробатичних елементів.

Виходячи зі сказаного вище, **метою** нашого дослідження було розробити та експериментально обґрунтувати методику комплексної хореографічної підготовки акробатів на етапі попередньої базової підготовки.

У своєму дослідженні нами були застосовані наступні **методи**:

- теоретичний аналіз наукової і спеціальної літератури;
- педагогічний експеримент;
- контрольні вправи (тести);
- математична статистика;
- метод експертних оцінок;

Дослідження проводилось на базі обласної ДЮСШ зі складнокоординаційних видів спорту м. Вінниці, Україна. Експеримент проводився протягом вересня 2015 - травня 2016 р. В дослідженні брали участь 24 спортсмена, з них 11 осіб (5 хлопчиків і 6 дівчаток) - контрольна група і 13 осіб (6 хлопчиків і 7 дівчаток) - експериментальна група.

Виклад основного матеріалу. У спортивній акробатиці одним із засобів розвитку рухових здібностей виступає хореографічна підготовка, так як вона містить в собі величезний запас різноманітних рухових дій, їх поєднання і зв'язок, виконуваних як без музики, так і під музичний супровід, що сприяє накопиченню великого рухового досвіду спортсменів [6].

Хореографія в акробатиці - це один із сучасних методів підготовки спортсменів високого класу на основі школи класичного танцю. Під впливом знань хореографією підвищується культура рухів спортсменів, вони опановують правильною постановкою тіла, набувають так зване почуття пози. У спортсменів розвивається стійкість, координація рухів, а так само гнучкість, сила ніг і вміння виконувати рухи гранично чітко. Під хореографічною підготовкою в акробатиці розуміється система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури у акробатів, на розширення їх арсеналу виразних засобів [5] .

Більшість науковців (Бірюк Е.В.1990, Прокопюк С. 2006, Синиця А.І 2007, Шевчук М.А. 2015) усвідомлюють необхідність розвитку основних для даного виду спорту рухових здібностей, особливо для підготовки складів (чоловічі та жіночі групи; чоловічі; жіночі; змішані пари). При виконанні на високому рівні музично - акробатичних композицій потрібна не тільки технічна майстерність, а й розвиток таких якостей, як гнучкість, рівновага,

стрибучість, пластичність, орієнтація в просторі, ритмічність та ін. Фахівці [2,4], вважають, що при підготовці акробатів хореографічна підготовка не менш важлива, ніж технічна, тактична і психологічна.

Виходячи з аналізу науково-методичної літератури, що стосується розвитку рухових здібностей та хореографічної підготовки [2,5,6], ми виділили засоби хореографічної підготовки для акробатів в залежності від впливу на кожен рухову здібність. У результаті ми отримали кілька груп вправ, які включили в комплексну хореографічну підготовку(табл.1)

Таблиця 1

Розподіл засобів хореографічної підготовки в залежності від впливу на кожен рухову здатність

Елементи класичного танцю	Різновиди ходьби і бігу	Вправи художньої гімнастики	Вправи вільної пластики	Танцювальні зв'язки	Акробатичні вправи	Рухливі ігри
1-9	2-8	1-9	3,6,7	1-9	1,3,7-9	3-5,7-9

1-рівновага, 2-стрибучість, 3-гнучкість, 4-рухова реакція, 5-ритмічність, 6-пластичність, 7- здатність до диференціації, 8-орієнтація в просторі, 9-узгодженість рухів

Таким чином, виділені нами засоби комплексної хореографічної підготовки повною мірою сприяють розвитку всіх перерахованих рухових здібностей і, крім цього, виховують музичну пам'ять, красу рухів, виразність і артистичність, що необхідно для виконання музично – акробатичних композицій.

Для досягнення нашої мети нами була розроблена методика занять комплексної хореографічної підготовки з юними акробатами, які займаються на етапі попередньої базової підготовки. В основу її розробки були покладені загально – педагогічні, психологічні принципи і принципи спортивного тренування: свідомості і активності, наочності, доступності, поступовості, безперервності і систематичності.

При виборі засобів комплексної хореографічної підготовки враховувався вік спортсменів, рівень їх психологічної готовності до занять спортом, рівень фізичної підготовленості, специфіка даного виду спорту, а також вплив на розвиток всіх, необхідних в спортивній акробатиці, рухових здібностей (рис.1)

Спрямованість занять Мета: підвищити рівень розвитку рухових здібностей. Завдання: 1. Навчати складним руховим діям. 2. Виховувати музикальність, виразність і артистичність.	
Принципи: свідомості і активності, наочності, доступності, поступовості, безперервності і систематичності.	
Засоби: - Елементи класичного танцю; - Вправи художньої гімнастики; - Танцювальні з'єднання; - Різновиду ходьби і бігу; - Акробатичні вправи; - Вправи вільної пластики; - Рухливі і музичні ігри.	Методи: - Словесні - Наочні - Практичні - методи частково регламентованої вправи - метод музично-танцювальної вправи.
Методи організації занять: груповий метод.	
Форми організації занять: - спортивні навчально-тренувальні та контрольні заняття.	

Рис. 1 Структура методики комплексної хореографічної підготовки акробатів етапу попередньої базової підготовки

При створенні програми ми враховували вік спортсменів, фізіологічні і психологічні особливості розвитку організму. Як відомо, спортивна акробатика - яскравий, показовий вид спорту, який вимагає від спортсменів певного психологічного настрою при виконанні змагальних композицій. Так як темперамент людини пов'язаний безпосередньо з особливостями нервової

системи, то вивчення психологічних особливостей юних спортсменів стало нагальною потребою [1]. Відповідно до рівня психологічної готовності та фізичної підготовленості нами була визначена мета і завдання хореографічної підготовки на даному етапі спортивного тренування.

Специфіка спортивної акробатики враховувалася наступним чином. Відомо, що при виконанні технічно складних акробатичних елементів потрібно паралельна постановка стоп, «жорсткі» і «прямі» руки, також почуття «жорсткої спини» і гарна рівновага, тому на заняттях з комплексної хореографічної підготовки використовувалося чередування вільних і прямих (не «виворітних») позицій ніг з «виворітними» позиціями, а також класичних позицій рук з «жорсткими» руками.

Для впливу на всі сторони рухової підготовки акробатів засоби комплексної хореографічної підготовки підбиралися в залежності від ступеня впливу на розвиток здатності до утримання рівноваги, стрибучості, гнучкості та рухливості в суглобах, ритмічності, пластичності, узгодженню рухів, здатності до диференціювання, орієнтації в просторі і реагуючої здібності.

Виходячи з цього, для етапу попередньої базової підготовки в спортивній акробатиці визначені наступні засоби комплексної хореографічної підготовки: елементи класичного танцю, вправи художньої гімнастики, танцювальні сполуки, що сприяють повною мірою розвитку всіх представлених рухових координацій, так як вони мають різну спрямованість і виконуються під музичний супровід; різновиди ходьби і бігу в більшій мірі виховують стрибучість, рухливість, ритмічність, пластичність, точність, так як вони мають різноманітні форми, впливу на різні групи м'язів, вимагають великої концентрації уваги, узгодженої дії рук і ніг, чітко вираженого ритмічного малюнка.

Комплексна хореографічна підготовка проводилася систематично три рази на тиждень у підготовчій частині і на початку основної частини навчально-тренувального заняття. Така форма організації заняття дозволила ефективно використовувати час основної частини тренування акробатів.

Тривалість одного заняття комплексної хореографічної підготовки 40 хв. Проміжок між заняттями не більше одного дня. Така систематичність занять дозволила більш швидко сформувати рухові вміння в навик.

Комплексна хореографічна підготовка проводилася за загальноприйнятою схемою (підготовча, основна і заключна частини). У підготовчій частині використовувалися різновиди ходьби і бігу, які виступали в якості розминки та підготовки до основної частини заняття. В основній частині виконувалися елементи класичного танцю, вправи художньої гімнастики, акробатичні вправи і танцювальні з'єднання. У заключній частині використовувалися вправи вільної пластики, рухливі та музичні ігри і на завершення всього заняття виконувалися акробатичні вправи, спрямовані на розвиток гнучкості (мости, нахили, шпагати), що дозволяло швидко і без додаткової розминки переходити до виконання вправ основного тренувального заняття акробатів.

Особливістю методики комплексної хореографічної підготовки акробатів був облік моторної асиметрії. Кожна рухова дія виконувалася в рівній мірі в кожную сторону. Враховуючи особливості моторної асиметрії рук і ніг, дозування навантаження збільшено для «слабкої» ноги або руки.

Новизною даної методики стали музичні композиції на основі народного танцю і рухові зв'язки, що складаються з двох, трьох вправ. Одне заняття хореографічної підготовки містило декілька рухових зв'язок і 1-2 музичні композиції, причому на перших заняттях хореографічної підготовки рухові зв'язки і композиції не використовувалися. У методиці розроблені спеціальні комплекси вправ, які дозволяють ефективно розвивати основні рухові здібності.

Для перевірки ефективності розробленої методики був проведений педагогічний експеримент. У ньому взяли участь 24 акробата етапу попередньої базової підготовки.

Контрольна група займалася за традиційною навчально-тренувальною програмою, в основу якої була покладено сучасна типова модель програми

для акробатів 8-9 років, що займаються в ДЮСШ. Згідно навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної акробатики для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання передбачено 6-8 год. на тиждень. В орієнтовному графіку розподілу навчальних годин на хореографічну підготовку виділено 6-8 годин в місяць. Тобто, в середньому, 6 годин хореографії на 24 год тренувальних заняття.

Експериментальна група тренувалася з використанням розробленої авторської методики, в основу якої покладені спеціально розроблені заняття комплексної хореографічної підготовки, спрямовані на розвиток необхідних для спортивної акробатики спеціальних рухових здібностей.

Для визначення показників фізичних здібностей та спеціальної підготовленості використовувались спеціальні тести (навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної акробатики, 2011, Сергієнко Л.П., 2001)

Тести для оцінки гнучкості: шпагат ускладнений (см), міст з положення стоячи (см); тести для оцінки координаційних здібностей: статична рівновага за методикою Бондаревського (с) з закритими очима, три перекиди вперед (с); технічна підготовленість спортсменів оцінювалася комплексом контрольно-технічних вправ (перша вправа являла собою стрибки на батуті (десять акробатичних стрибків на батуті). Друга вправа - комбінація, що складається з шістнадцяти акробатичних елементів.) Контрольно-технічні випробування проходили у формі змагань. Оцінка за виконання вправ виставлялася досвідченим складом суддівської бригади з трьох осіб за правилами змагань, чинними в спортивній акробатиці.

Експертна оцінка виставлялася за десятибальною шкалою за кожну вправу. Остаточний результат спортсмена являв собою суму балів, отриманих за кожну вправу. А також до переліку тестів ми включили батутну підготовку та тест для оцінки рівня розвитку пластичності (акробатична комбінація)

Отримані дані свідчать про істотні і достовірні зміни рівня розвитку рухових здібностей у акробатів експериментальної групи (табл.2, 3)

Таблиця 2

Результати тестування фізичної і технічної підготовки акробатів
хлопчиків на двох етапах дослідження

Тестові вправи	КГ (n =5)					ЕГ (n =6)				
	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	t	%	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	t	%
Шпагат ускладнений	3,17±0,66	3,5±0,8	0,32	>0,05	10,4	2,86±0,61	5±0,48	2,75	<0,05	74
Міст з положення стоячи	39,8±0,37	39,2±0,37	1,13	>0,05	1,5	40,17±0,4	38,33±0,49	2,88	<0,05	4,6
Проба Бондаревського	5,8±0,2	7,0±0,32	3,21	<0,05	20	5,83±0,31	9,33±0,08	6,71	<0,05	60
Три перекиди вперед	6,22±0,24	6,04±0,23	0,55	>0,05	3	6,22±0,2	5,43±0,2	2,68	<0,05	12,7
Батутна підготовка	6,96±0,12	7,26±0,13	1,7	>0,05	4	6,97±0,05	7,92±0,2	4,56	<0,05	13,6
Акробатична комбінація	7,52±0,16	7,72±0,15	0,9	>0,05	2,6	7,43±0,15	8,42±0,15	4,58	<0,05	13,3

Аналізуючи отримані показники результатів дослідження рухових здібностей спортсменів КГ та ЕГ на двох етапах дослідження, ми можемо зробити висновок, що після впровадження авторської програми з комплексної хореографічної підготовки у хлопчиків і дівчат ЕГ відбулись достовірні зміни ($p < 0,05$) по всім тестовим вправам.

Таблиця 3

Результати тестування фізичної і технічної підготовки акробатів
дівчаток на двох етапах дослідження

Тестові вправи	КГ (n =6)					ЕГ (n =7)				
	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	t	%	I етап $\bar{x} \pm S$	II етап $\bar{x} \pm S$	p	t	%

Шпагат ускладнений	13,29± 1,12	15,43± 1,41	1,19	>0,05	16,1	13,63± 1,19	18,5± 0,94	3,21	<0,05	35
Міст з положення стоячи	35,00± 0,21	34,1± 0,26	1,4	>0,05	2,5	34,25± 0,26	31,5± 0,31	6,81	<0,05	8,02
Проба Бондаревсько го	5,67± 0,21	7,17± 0,31	4,02	<0,05	26	5,71± 0,18	10,43± 0,37	11,43	<0,05	83
Три перекиди вперед	6,23± 0,23	6,07± 0,22	0,52	>0,05	2,6	6,57± 0,27	5,66± 0,29	2,31	<0,05	14
Батутна підготовка	7,12± 0,1	7,43± 0,11	2,1	>0,05	4,3	6,91± 0,08	8,00± 0,13	7,13	<0,05	16
Акробатична комбінація	7,32± 0,17	7,6± 0,19	1,11	>0,05	3,8	7,35± 0,13	8,31± 0,15	4,73	<0,05	13

Результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив застосування у тренувальний процес акробатів комплексів хореографічної підготовки з цілеспрямованим впливом на розвиток спеціальних рухових здібностей .

Таким чином, розроблена методика містить різні вправи, які виконуються під музичний супровід, що допомагає розвитку рухових здібностей і накопичення великого рухового досвіду для подальшого спортивного вдосконалення.

Висновок. Розробка і впровадження експериментальної програми з комплексної хореографічної підготовки, спрямованої на розвиток необхідних для спортивної акробатики спеціальних рухових здібностей дозволило зробити висновок, про позитивні зрушення в усіх тестових вправах.

Перспективою подальших досліджень даної проблеми є розробка тренінгової програми з метою психологічної підготовки спортсменів-акробатів для виступів на змаганнях міжнародного рівня.

Література:

1.Аракчеев В.И. Психологическая подготовка акробатов высокой квалификации: методические рекомендации / В.И.Аракчеев. -М.: Комитет по физической культуре и спорту, 1983.- 47 с.

2.Компоненты структуры технической подготовки акробатов / Садовски Е., Болобан В., Масталез А., Нижниковски Т. // Теория и практика физ. культуры. - 2003. - N 9. - С. 19-23.

3.Малиновский С.К. Методики совершенствования специальной физической подготовки акробатов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. канд. пед. наук / С.К. Малиновский. - Хабаровск: ДВГАФК, 2003. - 23 с.

4.Чикалова Г.А. Спортивная хореография: учебно-методическая разработка / Г.А. Чикалова. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 35 с.

5. Шевчук М.А. Спортивний відбір акробатів на основі комплексної оцінки рухових здібностей: автореф. дис. канд наук з фізичного виховання і спорту /М.А.Шевчук.-Київ: 2015.-20 с.

6. Шипиллина И.А. Хореография в спорте. / И.А.Шипиллина - Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224с.

Транслітераційний переклад списку використаних джерел

1.Arakcheev VI Psychological preparation of highly skilled acrobats: methodological recommendations / V.I.Arakcheev. -М .: Physical Culture and Sports Committee, 1983.- 47 p.

2.Structural components of acrobats' technical training / E. Sadovsky, B. Boloban, A. Mastalezh, T. Nyzhnykovsky // Theory and Practice of Physical culture. - 2003. - N 9. - P. 19-23.

3.Malynovskyi S.K. Improvement techniques for acrobats' physical training at the primary stage of sport specialization: Dissertation abstract of Candidate of Pedagogical Sciences / S.K. Malinovskyi. - Khabarovsk: DVHAFK, 2003. - 23 p.

4.Chykalova G.A. Sport choreography: methodological manual / G.A. Chykalova. - Volgograd: VHAFK, 2003. - 35 p.

5.Shevchuk M.A. Sport based selection of acrobats on the basis of a comprehensive evaluation of movement skills: Dissertation abstract of Candidate

of Sciences in Physical Education and Sports / M.A. Shevchuk. - Kyiv, 2015. - 20 p.

6. Shypillina I.A. Choreography in sport / I.A. Shypillina - Series "Educational technologies of mass and Olympic sport" - Rostov n / D: "Phoenix", 2004. – 224 p.

O. Khurtenko, M. Shevchuk. Psychological and pedagogical technologies of complex choreographic training effect on movement skills development in young acrobats. The article claims that the main objective of sport training, aiming to improve performance skills, in particular, is the development of expressiveness and enlargement of various movement skills, and it can be implemented by means of choreographic training. It is proved that at the current stage of acrobatic gymnastics development in order to achieve high sport results the acrobats are required to have an appropriate physical fitness and high technical mastery when performing complex acrobatic moves along with musicality, choreographic mastery, expressiveness and artistry which are obtained due to choreographic training. The course of choreography is a part of acrobats' training curriculum aimed at teaching movement standards, accumulation of various movement skills and enlargement of expressive means.

The article presents the training methodology used in classes with young acrobats which is based on the principles of general pedagogics and sports training: consciousness and activity, visual accessibility, continuity and regularity. When choosing means of complex choreographic training, the following aspects have been taken into account: acrobats' age, level of physical proficiency, specific sport features and the impact on the development of all movement skills required in acrobatic gymnastics. The authentic training methodology is distinguished by musical compositions based on folk dance and move combinations, consisting of two, three exercises, as well as special sets of exercises that can effectively develop basic movement abilities.

The article analyzes the results obtained from the study of acrobats' movement abilities in control and experimental groups at two stages of the study.

Keywords: psychological readiness, educational technology, young athletes, acrobats, training sessions, technique.

Відомості про авторів

Хуртенко Оксана Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Oksana Khurtenko, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor Department of theory and methodology of physical education Mykhailo Kotsyubynskyi State Pedagogical University of Vinnytsia

Шевчук Марина Анатоліївна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Maryna Shevchuk, Candidate of Sciences in Physical Education and Sport, Instructor Department of theory and methodology of physical education Mykhailo Kotsyubynskyi State Pedagogical University of Vinnytsia

Abstract of the article

One of the conditions for acrobats' successful competition performance is the composition originality and artistry of acrobatic exercises set to music, thus the acrobats are required to possess a diversity of moves and a high level of their movement skills development.

Contemporary acrobatic gymnastics is one of the most striking and spectacular sports. It turned into such after musical compositions had been included into the competitions program. At present this sport is a fusion of complex risky acrobatic elements combined with choreography and accompanied

by music. Under the acrobats' choreographic training we consider the whole system of exercises and methods of influence aimed at forming their movement culture.

To reach the goal of our investigation we developed the methods of complex choreographic course for young acrobats involved in the primary stage of basic training. The methodology was based on the principles of general pedagogics and sports training: consciousness and activity, visual accessibility, continuity and regularity.

When choosing the means of complex choreographic training, the following aspects have been taken into account: acrobats' age, level of physical fitness, specific sport features and the impact on the development of all movement skills required in acrobatic gymnastics.

Developing the training program we considered the age of the sportsmen, basing on the physiological and psychological characteristics of the organism. The purpose and objectives of choreographic course at this stage of sports training were defined according to the level of physical fitness.

The complex choreographic training was conducted regularly three times a week at the preparatory stage and at the beginning of the main procedure of training. This way of organizing classes allowed using the main part of acrobats' training efficiently. The complex choreographic training lasted for 40 min. The interval between classes was no more than one day. Such a systematic schedule allowed converting movement ability into a skill.

The control group's syllabus was a traditional training program, based on a standard training model for 8 and 9-year-old acrobats, who attended the Regional Children and Youth Sport School. According to the acrobatic gymnastics curriculum for children and youth sports schools, the 1st year sport groups are supposed to have 6-8 hours a week of general training. The choreographic training according to the schedule of training hours was distributed to 6-8 hours a month, on average, 6 hours of choreography training per 24 hours of general training.

The experimental group was trained using the developed authentic methodology, which was based on a specially designed complex choreographic training focused on the development of specific movement abilities required in acrobatic gymnastics.

Analyzing the performance results of acrobats' movement skills both in CG and EG at two stages of the study, we can make a conclusion that after the implementation of the authentic program of complex choreography training in boys and girls of the EG significant changes were seen ($p < 0.05$) judging from all testing exercises.

Results of the study indicate a positive effect of the complex choreographic techniques on the process of acrobats' training with the focus on the development of specific movement abilities. Thus, the developed methodology contains various exercises to be performed to the musical accompaniment which help to improve movement skills and to accumulate substantial movement experience for further sport excellence.