

6. Valerii Plisko, Tetiana Doroshenko, Antonina Minenok, Anita Sikura, Valentin Oleshko, Grygoriy Griban, Kostiantyn Pronenko, Valentin Bondarenko (2018). Informational indicators of functional capacities of the body for teaching cadets from higher military educational institutions power types of sports. Journal of Physical Education and Sport. 18 Supplement issue 2, Art 156, pp. 1050 – 1054. DOI:10.7752/jpes. 2018. s 2156.

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ БРЕЙКІНГУ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Кондратюк А.Ю., Грибан Г.П.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація: Розвиток фізичних якостей засобами брейкінгу – це підхід, вивчає способи поліпшення фізичної форми та збільшення розвитку фізичних якостей, використовуючи брейкінг як основний інструмент. Засобами брейкінгу можна розвивати ті чи інші фізичні якості їх вплив на розвиток організму людини. Методика розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу може бути корисною для спортсменів, танцюристів і всіх, хто бажає покращити своє фізичне здоров'я та навчитися новим руховим навичкам через захопливий світ брейкінгу.

Ключові слова: брейкінг, фізичні якості, footwork, power move, toprock.

Актуальність теми дослідження: Актуальність теми дослідження може бути обґрунтованою з кількох причин:

1. Важливості фізичної активності в життєдіяльності людини. У світі спостерігається збільшений інтерес до фізичної активності та здорового способу життя. Брейкінг є привабливою альтернативою для людей, які шукають цікавий спосіб покращити свою фізичну форму [3].

2. Брейкінг як вид спорту (вид рухової активності). Він розкриває можливості молоді для спортивного удосконалення, є визнаним як спортивна дисципліна, відкриває нові можливості не тільки для спортсменів, тренерів, а й науковців в сфері фізичної підготовки.

3. Брейкінг включає в себе елементи творчості та самовираження через танцювальні рухи. Дослідження цієї методики може допомогти краще розуміти вплив фізичної активності на творчий потенціал людини.

4. Брейкінг часто пов'язаний з молодіжною культурою і має великий вплив на молодь. Дослідження методики розвитку фізичних якостей через брейкінг може допомогти розробити більш ефективні програми для цільової аудиторії.

Враховуючи вище сказане, дослідження актуальності та ефективності методики розвитку фізичних якостей засобами брейкінгу є корисним для спортсменів, тренерів, науковців та широкої громадськості.

Мета дослідження – вивчити та проаналізувати важливість покращення фізичних якостей, таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість та спритність у брейкінгу як засобу фізичної підготовки в спортивних програмах та тренуваннях.

Результати дослідження. Брейкінг – це акробатична форма танцю, що вражає своєю силою та динамічністю. Брейкінг легко відрізнити від інших танцювальних стилів, оскільки більша частина танцю відбувається на підлозі, а танцівники можуть крутитися на руках, спині або голові. Танцюристів, які займаються брейкінгом, називають bboy, bgirls або просто брейкерами [4, 5, 6].

На сучасному етапі розвитку брейкінг поділяється на дві частини: це брейкінг як елемент хіп-хоп культури та брейкінг як частина танцювального спорту. Брейкінг як елемент хіп-хоп культури – це наслідування традицій та принципів хіп-хоп культури, основи яких закладені в гаслі вуличних культур: «Peace, love, unity and having fun», що полягає в дотриманні ідеалів миру, любові, єднання та веселощів для всіх рас, релігій та націй.

Брейкінг як вид танцювального спорту – це динамічний стиль танцювального спорту, рухи якого демонструють різну динаміку, від повільного до швидкого темпу руху, та включають в себе раптові рухи, які вириваються зі стабільного темпу руху (так звані «freezes»). Ця різноманітність рухів демонструє фізичну силу і має на меті показати сильну сторону спортсмена (bboy або bgirl), часто передаючи певне повідомлення. Брейкінг є фізично вибагливим, на відміну від інших танцювальних жанрів, вимагаючи екстремального діапазону рухів у суглобах і «неприродних» траєкторій руху, переважно зосереджених на верхній частині тіла [1].

За допомогою брейкінгу можна розвивати п'ять основних фізичних якостей: швидкість, силу, витривалість, спритність та гнучкість. Засобами цього виду танцювального спорту, спортсмени навчаються контролювати своє тіло, розвивається ритмічність, акторська майстерність, високий рівень координації рухів та індивідуальна подача. В брейкінгу важливо не лише вміти правильно використовувати певні рухи, але й поєднувати їх між собою, видозмінювати та удосконалювати свої навички. Окрім того брейкінгу притаманні рухи з аеробіки, акробатики, спортивної гімнастики та багатьох інших видів спорту, що сприяє розвитку майже всіх груп м'язів.

Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухомості його ланок. Іншими словами, гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою. Термін «гнучкість» характеризує сумарну рухомість у суглобах всього тіла. Визначають гнучкість, перш за все, еластичні властивості м'язів і зв'язок, будова суглобів, а також центрально-нервова регуляція тонуусу м'язів [2].

Розвиток гнучкості здійснюється за допомогою freezes (завмирання в певному положенні) аож гнучкість потрібна для power move елементів та tricks. Під поняттям «freezes», дуже часто виконують базові гімнастичні стійки, інколи вони видозмінені. Вони передбачають утримання ваги тіла в певних

положеннях від від однієї до трьох-чотирьох секунд, залежно від контексту рухів. Freezes вимагають величезної кількості сили і фізичної потужності, щоб плавно входити в них і виходити з них, не знижуючи швидкості. Також під час танцю дуже часто використовують гімнастичний елемент «міст», його використовують як окремий елемент, і як перехід до інших елементів. Більшість елементів Power moves потребують гнучкості в суглобах та сильного маху. Triks також можуть бути визнані окремими від силових рухів, оскільки вони включають в себе акробатичні елементи. Triks можуть бути перекидами, наприклад, сальто, досить простий рух для тих, хто звик виконувати triks, але не дуже типовий для тих, хто не має такого досвіду або підготовки. Танцюристи, які мають гімнастичну підготовку, мають перевагу на цьому рівні. Розвиток гнучкості важливий елемент тренувань в брейкінгу для покращення виконання танцювальних елементів.

Швидкісно-силові здібності, як підказує вже сама їх назва, є сполученням силових і швидкісних здібностей. В основі їх лежать функціональні властивості м'язової та інших систем, що дозволяють здійснювати дії, в яких поряд зі значною механічною силою вимагається і значна прудкість рухів/ До силових здібностей можна віднести і силову витривалість, яка водночас являє собою один із видів специфічної витривалості – здатність протистояти втомі, яка виникає внаслідок м'язових напружень значної величини. В залежності від режиму м'язових напружень виділяють статичну і динамічну силову витривалість – утримання [2].

Розвиток швидкісно-силових здібностей засобами брейкінгу здійснюється за допомогою вивчення силових елементів (power move). Power move – це елементи, які вражають своєю динамічністю та високою складністю виконання, дуже часто в цих елементах використовуються акробатичні рухи. Найлегшим елементом power move вважається backspin (оберти на спині – трохи нижче лопаток), саме він дає розуміння маху та балансу, що потрібно для вивчення в подальшому складніших елементів power move. Наступним кроком вивчення силових елементів в якому безпосередньо задіяні швидкісно-силові здібності є windmill. Для вивчення windmill потрібно гарно засвоїти backspin (виконувати хоча б 5 повноцінних обертів) та turtle freeze (стійка під час якої опора йде на зігнуту в лікті руку що впирається в живіт) . Windmill це перехід з turtle freeze до backspin та повернення до turtle freeze. Щоб виконувати windmill потрібно розуміти складну техніку елементу, використовувати махову та вибухову силу Одним з найважчих елементів в power move вважається air twist. Під час виконання power moves важливими є динамічність та швидкість, потрібно мати високий рівень сили тулуба, міцний м'язовий каркас і правильно використовувати стегна, нижні кінцівки, щоб виконати маховий рух, використовуючи силу.

Витривалістю називається здатність людини тривалий час виконувати роботу без зниження інтенсивності [2]. Витривалість, яка проявляється переважно в руховій діяльності, на відміну від інших видів витривалості, називають «фізичною витривалістю». Витривалість підрозділяють на загальну і

спеціальну, тренувальну і змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну і анаеробну, алактатну і лактатну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоційну, статичну і динамічну, швидкісну і силову. Розділення витривалості на ці види дозволяє у кожному конкретному випадку здійснювати аналіз чинників, що визначають прояв даної якості, підібрати найбільш ефективну методiku його вдосконалення. Загальну витривалість слід визначати як здібність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що робить позитивний вплив на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявності явищ «перенесення» тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні.

Основним в розвитку загальної витривалості bboys та bgirls є підвищення працездатності при виконанні різних видів загально-підготовчих і допоміжних вправ, направлених на розвиток швидкісно-силових якостей, анаеробних можливостей, гнучкості і координаційних здібностей.

Спеціальна витривалість – це здібність до ефективного виконання роботи і подолання втоми в умовах, детермінованих вимогами діяльності змагання в конкретному виді спорту. Розвиток спеціальної витривалості в брейкінгу це одна із складових, яка буде оцінюватись в спортсменів під час змагань на Олімпійських іграх вона зумовлена великою кількістю складних, силових виходів (вихід – так називають змагальний номер bboys та bgirls в яких поєднуються всі частини брейкінгу). Розвиток спеціальної витривалості відбувається під час тренувань за допомогою тренувальних батлів та інших навантажень, що потребують тривалого виконання танцювальних рухів. Також її можна розвивати засобами toprock. Toprock це частина брейкінгу, яка характеризується танцем зверху, дуже часто поєднує в собі елементи хіп-хопу. Через свою аеробну природу, ці рухи також можуть бути використані для тренування аеробних можливостей танцюриста. Toprock зазвичай розглядається як розминка на тренуваннях, щоб підготувати тіло до більш складніших танцювальних рухів, але зазвичай його використовують для виходу на танцпол під час батлу.

Спритність – це складна комплексна фізична якість, яка не має єдиного критерію оцінки і може бути визначена, як здатність людини швидко оволодівати складно-координаційними, точними руховими діями і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що виникла [2].. Суттєве значення у вихованні спритності має вдосконалення функції рухового аналізатора. Чим вища здатність людини до точного аналізу рухів, тим швидше вона зможе оволодівати новими рухами або перебудовувати їх. Успішне вирішення цих рухових завдань залежить, в першу чергу, від уміння узгодити (скоординувати) одночасно та послідовно виконувати для цього рухи. Очевидно і те, що для досягнення мети, ці рухи повинні бути точними. При цьому вони можуть виконуватись за чітко обумовленою схемою (стандартно) або мінятись залежно від ситуації (нестандартно). Поряд з цим, вони вимагають особливих

здібностей від спортсмена. Відомо також, що різні учні потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу.

Розвиток спритності зумовлений складністю координації рухів, та їх поєднання між собою. Спритність в брейкінгу розвивається завдяки елементам footwork. Footwork це частина брейкінгу, що зазвичай виконується в упорі присівши та характеризується різними рухами ніг. На початку навчання рухи footwork та toprock виконуються в повільному темпі для кращого розуміння техніки виконання, потім рухи пришвидчуються. Footwork має дуже великий арсенал рухів, містить в собі три стилі. Наразі footwork динамічно розвивається завдяки українському народному танцю «Повзунець» рухи з якого доповнюють стилі не тільки українських bboys та bgirls, але й зацікавлюють закордонних танцівників.

Одним із найважливіших чинників розвитку спритності в брейкінгу є висока координація рухів, яка безпосередньо впливає на результат тренувань. Такі здібності важливі у всіх рівнях танцю. В брейкінгу не можливо завчити свій переможний раунд, на спортсменів завжди впливає музика та її зміна, атмосфера, суперник та багато інших чинників, тому важливо вміти швидко реагувати та змінювати послідовність дій. Визначальним чинником завжди є індивідуальність танцюриста, його сильні та слабкі сторони, вподобання, і те, в чому він досягає успіху. Не кожен bboy виконує ті чи інші трюки, і це прийнятно. Однак танцюрист може взяти фундаментальний рух і об'єднати або збагатити його так, щоб це виглядало як трюк; bboys та bgirls досягають успіху в дослідженні безмежних можливостей цього виду мистецтва.

Висновки. Завдяки брейкінгу можна розвивати фізичні якості. Танцівники, що займаються цим видом танцювального спорту є сильними, витривалими, вони мають гарну координацію рухів та мобільність суглобів. Під час тренувань найчастіше використовуються такі методи навчання: вивчення вправи вцілому і по частинах, суворо регламентованої вправи, перемінно-інтервальної вправи, коловий, ігровий та змагальний методи. Важливо розуміти, що брейкінг це поєднання всіх його складових частин з індивідуальністю танцівника. Брейкінг дозволяє танцюристам виступати у своєму стилі, використовуючи свої сильні сторони, роблячи кожен виступ унікальним, пропонуючи при цьому широкий діапазон адаптивності в межах своєї, індивідуальної техніки, щоб охопити унікальні характеристики свого тіла.

Список використаних джерел

1. Борсук Н.В., Мосякова І.Ю., Куніцький В.В., Окушко Т.К. Спортивна сучасна хореографія: комплексна навчальна програма з позашкільної освіти. К., 2011. 48 с.
2. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. 332 с.
3. Griban G., Prontenko K., Yavorska T., Bezpaliy S., Bublei T., Marushchak M., Pustoliakova L., Andreychuk V., Tkachenko P., Zhukovskyi Ye., Baldetskiy A., Bloschchynskiy I. Non-traditional means of physical training in middle school physical education classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019; 8(3.1): 224–232.
<https://doi.org/10.30472/ijaep.v8i3.1.656>

4. Tsiouti N. Dance Technique: The Breaking Body as Opposed to the Broken Body. Cyprus, 2021. P. 21.
5. Tsiouti, N., & Wyon, M. (2021). Injury occurrence in BreakDance: An online Cross-sectional Cohort study of Breakers. Journal of Dance Medicine & Science: Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science, 25(1), 2–8. Doi:10.12678/1089-313X.031521a PMID:33706849
6. WDSF Breaking. Rules and Regulations Manual. WDSF Breaking. 113 с. (5).

УДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 10–11 КЛАСІВ

Косменюк Д.В., Жуковський Є.І., Шищук Л.М.

*Житомирський державний університет ім. І. Франка
Житомирський медичний інститут*

Анотація. В статті розкриваються шляхи удосконалення силових якостей школярів 10–11 класів за допомогою тренажерних засобів. Педагогічний експеримент встановив що впровадження в навчально-виховний процес програми засобів сприяли збільшенню показників силових якостей школярів.

Ключові слова: фізичні якості, школярі, навчально – виховний процес.

Актуальність теми дослідження. За останні роки стан фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення, а кількість школярів з низьким рівнем фізичної підготовленості неухильно зростає [1, 6]. Результатом низького рівня фізичного стану учнів є саме недостатня кількість рухової активності учнів, перевантаженістю шкільної програми, вплив різних соціальних факторів, тому пошук шляхів оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи та процесу фізичного виховання з дітьми старшого шкільного віку, є актуальним [4].

Високий рівень розвитку фізичних здібностей – основна база для оволодіння новими видами рухових дій, успішного пристосування до трудових та побутових дій і, нарешті, це найважливіший компонент стану здоров'я [2, 3, 7, 8 та ін.].

Мета дослідження: покращення показників силових якостей юнаків старшого шкільного віку за допомогою технічних засобів.

Результати дослідження. Враховуючи рекомендації фахівців [5] стосовно контролю показників силових якостей школярів, на початок педагогічного експерименту для визначення однорідності експериментальної та контрольної групи ми досліджували 24 учні. Дослідження проводилось в два дні. На основі тестування показників силових здібностей, було сформовано дві однорідні групи. До контрольної групи увійшло $n = 12$ юнаків, до експериментальної також увійшло $n = 12$ учнів. Контрольна група займалась