

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ВСЕУКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ
ТАНЦЮВАЛЬНОГО СПОРТУ ТА БРЕЙКІНГУ»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник Міністра молоді
та спорту України

_____ Сергій ТИМОФЄЄВ

БРЕЙКІНГ
НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

м. Київ
2026



СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№5/4.3/26 від 22.06.2026
КЕП: Тимофєєв С. О. 22.06.2026 11:28
3FAA9288358EC00304000000D4E538006DC7DA00

Навчальну програму підготували:

Кизім П. М. — доцент, завідувач кафедри танцювальних видів спорту та хореографії ХДАФК, Заслужений тренер України з акробатичного рок-н-ролу, засновник виду спорту акробатичний рок-н-рол в Україні;

Бичков В. В. — магістр Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського факультету післядипломної та заочної освіти кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», начальник команди штатної команди національної збірної команди України з брейкінгу;

Матюхін Г. В. — магістр Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського факультету післядипломної та заочної освіти кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», начальник команди штатної команди національної збірної команди України з брейкінгу;

Семенихін Д. О. — магістр Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського факультету післядипломної та заочної освіти кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», старший тренер штатної команди національної збірної команди України з брейкінгу;

Чулановський В. М. — магістр Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського факультету післядипломної та заочної освіти кафедри олімпійського, професійного та адаптивного спорту за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», суддя національної категорії;

Рябовол А. О. — начальник команди штатної команди національної збірної команди України з брейкінгу;

Медведєв Д. І. — секретар КЗ «ДЮСШ «Віннерс» Харківської обласної ради.

Навчальна програма обговорена та ухвалена громадською організацією «Всеукраїнська федерація танцювального спорту та брейкінгу».

ВСТУП

Навчальна програма з брейкінгу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі — Програма) розроблена з метою організації та забезпечення ефективного планування навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах (далі — ДЮСШ).

У Програмі враховано специфіку та особливості розвитку виду спорту, підвищення конкурентоспроможності спортсменів та команд на всіх рівнях спортивних змагань, проблематику відбору та підготовки обдарованих осіб для спорту вищих досягнень.

Програма визначає цільову спрямованість та зміст навчально-тренувального процесу з виду спорту, розрахована для роботи з вихованцями ДЮСШ, може бути рекомендована для спортсменів з виду спорту у спортивних клубах різних форм власності, а також передбачена для використання під час організації навчально-тренувальної та спортивної роботи учнів спеціалізованих спортивних класів будь-якої форми їх організації у закладах загальної середньої освіти.

На підставі нормативної частини Програми у ДЮСШ розробляють плани підготовки навчальних груп, окремих вихованців і команд з урахуванням наявних умов, зокрема відповідної спортивної бази та інвентарю.

У Програмі розкритий комплекс параметрів спортивної підготовки вихованців від груп початкової підготовки до груп підготовки до вищої спортивної майстерності.

Програма включає питання організації навчально-тренувального процесу, теоретичної підготовки, психологічної підготовки, виховної роботи, відновлювальних заходів та питання, пов'язані з визначенням стану фізичного розвитку вихованця. У Програмі наведені орієнтовні плани-графіки розподілу навчальних годин на кожний етап підготовки.

I. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БРЕЙКІНГУ

1. Загальна характеристика спортивної підготовки

Брейкінг — вид спорту, який характеризується здатністю спортсмена (соло) або спортсменів (пара, тріо і більше) виконувати під музичний супровід композиції танцювальних рухів різної швидкості та складності, залежно від програми та вікових категорій учасників.

Спортивна підготовка в брейкінгу — багаторічний спеціалізований процес всебічного фізичного виховання з метою досягнення високих спортивних результатів.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе в разі додержання загальнопедагогічних принципів навчання, навчання активності вихованців, наочності, систематичності, доступності та індивідуалізації, міцності й прогресування. Основні завдання спортивної підготовки:

- зміцнення здоров'я та розширення функціональних можливостей вихованців;

- цілеспрямований розвиток фізичних якостей, необхідних у спортивних змаганнях;

- розвиток музикальності, виразності та артистизму;

- оволодіння спеціальними знаннями в області теорії і методики навчально-тренувальної роботи та суміжних дисциплін (фізіології, психології, медицини та ін.);

- підведення вихованців до участі у спортивних змаганнях;

- виховання морально-вольових якостей;

- формування навичок самоконтролю та особистої гігієни.

Виділяють наступні принципи спортивної підготовки вихованців, які навчаються в групах з брейкінгу.

Принцип поступового й максимального збільшення навчально-тренувальних навантажень, який передбачає у разі підвищення навантажень проводити підготовку організму до сприйняття наступного, більш високого навантаження, створення умов для мобілізації якомога більших ресурсів організму під час спортивних змагань шляхом використання нетрадиційних засобів та методів навчання; зміцнення опрацьованого режиму на фоні високої інтенсивності відновлювальних процесів, широкого застосування вправ і засобів, що прискорює процес відновлення.

Принцип індивідуалізації полягає в тому, що у навчально-тренувальній діяльності слід дотримуватися відповідності можливостей організму вихованця до вимог, які ставлять до нього.

Принцип різнобічності реалізується через фізичну, тактичну, технічну, психологічну та теоретичну підготовку.

Принцип моделювання характеризується широким використанням різних варіантів моделювання загальної діяльності в навчально-тренувальному процесі.

Принцип поступовості означає поступове підвищення та зниження навантажень у навчально-тренувальній роботі, збільшення обсягу та інтенсивності вправ, урахування вікових обмежень, дотримання прийнятої періодизації, правильну організацію проведення занять.

Принцип повторності визначає найважливіші фізіологічні вимоги щодо необхідності повторного навантаження на організм вихованця, а також регулярного проведення занять і спортивних змагань.

Принцип великих навантажень передбачає використання навантажень, які за обсягом перевищують звичайні у 2–3 рази, освоєння та включення в змагальні композиції більшої кількості, ніж потрібно, важких і складних елементів.

Методи спортивної підготовки — способи взаємодії тренера-викладача та вихованця, за допомогою яких досягається оволодіння знаннями, вміннями та навичками, розвиваються необхідні якості, формується світогляд. Поділяються на: словесні, наочні та практичні.

Словесні методи: розповідь, пояснення, бесіда. Наочні методи: показ вправ, показ вправи на схемі, макеті, перегляд навчальних та офіційних спортивних змагань. Практичні: повторний, перемінний, інтервальний, змагальний.

2. Зміст та завдання навчально-тренувального процесу відповідно до етапів багаторічної підготовки

Багаторічна підготовка охоплює тривалий процес становлення вихованця від початківця до майстра спорту України міжнародного класу і включає такі етапи:

- етап початкової підготовки;
- етап попередньої базової підготовки;
- етап спеціалізованої базової підготовки;
- етап підготовки до вищих досягнень.

Етап початкової підготовки. На цьому етапі відбувається процес залучення дітей та підлітків до занять фізичною культурою та спортом, формування у них стійкого інтересу до систематичних занять брейкінгом. Завдання етапу:

- зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку дітей і підлітків;
- оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ та основ базової техніки брейкінгу;

формування всебічної фізичної підготовленості засобами з різних видів спорту;

виявлення здібностей дітей, визначення індивідуальних особливостей вихованця для подальших занять, відбір і комплектування навчальних груп.

Етап попередньої базової підготовки. На цьому етапі особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного удосконалення. Завдання етапу:

- усунення недоліків у рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості;

цілеспрямований розвиток тих якостей, які припадають на сенситивну фазу розвитку;

виявлення індивідуальних природжених фізичних, морфологічних, психологічних якостей, на основі яких формується індивідуальна техніка;

оволодіння основами техніки брейкінгу, набуття змагального досвіду.

Етап спеціалізованої базової підготовки. Цей етап спрямований на забезпечення передумов для максимальної реалізації індивідуальних можливостей вихованців на наступному етапі. Завдання етапу:

створення передумов до подальшого підвищення спортивної майстерності на основі всебічної загальної фізичної підготовки, виховання спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня спеціальної працездатності;

формування індивідуального стилю танцювання на основі вроджених фізичних, морфологічних, психологічних якостей та вимог сучасної змагальної діяльності;

цілеспрямований розвиток тих якостей, що припадають на сенситивну фазу розвитку;

удосконалення техніки і тактики брейкінгу, набуття змагального досвіду.

Етап підготовки до вищих досягнень. Тривалість етапу від 2 років до 10 років. На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у видах програм, обраних для поглибленої спеціалізації. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі навчально-тренувальної роботи, зростає змагальна практика. Завдання етапу:

подальше підвищення спортивної майстерності;

удосконалення індивідуального стилю танцювання;

удосконалення індивідуальної техніки виконання танців;

засвоєння підвищених навчально-тренувальних і змагальних навантажень;

підвищення стабільності та якості виступів у брейкінгу.

3. Вікові особливості спортивної підготовки

Навчально-тренувальна робота будується згідно з віковими та статевими особливостями розвитку організму, психіки, особистості вихованців, які займаються брейкінгом, а також у зв'язку з закономірностями динаміки спортивного вдосконалення вихованців. Сучасна система підготовки спортсменів брейкінгу орієнтована на високі спортивні досягнення та передбачає ранній початок систематизованих занять, ще з дошкільного віку.

Підлітковий вік — найбільш відповідальний період розвитку дітей. У цей час особливо активно формуються всі системи організму, вдосконалюються його функції, відбувається статеве дозрівання, яке впливає на роботу внутрішніх органів, психіку, а також формування його моральних переконань, характеру.

Опорно-руховий апарат підлітків перебуває в стадії інтенсивного росту, що проявляється у швидкому збільшенні маси тіла та, особливо, довжини його параметрів переважно за рахунок кінцівок. Відбувається поступове окостеніння

скелета, хоча хребетний стовп ще зберігає високу рухливість. Підвищена гнучкість хребта у дітей та підлітків за умов недостатнього розвитку м'язової системи та підвищених фізичних навантажень може призводити до небажаних відхилень в опорно-руховому апараті вихованців: деформацій хребта, уражень міжхребцевих дисків, порушень постави та ін.

М'язова система в дітей та підлітків розвивається нерівномірно та відстає від росту кісткової системи, особливо це стосується згиначів кінцівок. Цим пояснюється зниження відносної сили дітей та деякі порушення в них координації рухів. І хоча з 11 до 14 років вже спостерігається значний приріст витривалості до статичних зусиль, підліток пристосований до них ще недостатньо — стомлення працюючих м'язів у дітей настає швидше, ніж у дорослих. Тільки в юнацькому віці динаміка формування опорно-рухового апарату змінюється: спостерігаються більш високі темпи збільшення м'язової маси і, відповідно, абсолютної та відносної сили вихованців.

Серцево-судинна система людини досягає повного розвитку до 20–22 років, тому пристосовування серця до навантажень у підлітків ще недосконале. Так, у роботі статичного характеру частота серцевих скорочень (ЧСС) у підлітків зростає приблизно на 30% та тільки з підвищенням тренуваності починає знижуватися. Підвищення ЧСС та артеріального тиску в дітей 11–14 років може бути викликано змінами, пов'язаними з інтенсивним статевим дозріванням, тому під час дозування фізичного навантаження необхідна обережність.

Дихальний апарат підлітків ще тільки розвивається; життєва ємкість легенів майже вдвічі менша, ніж у дорослого. Не дивлячись на те, що дихальна функція з віком та завдяки активним заняттям спортом природним чином вдосконалюється, спортсмена-підлітка необхідно спеціально навчати правильному диханню як в умовах норми, так і в процесі виконання фізичних вправ.

Як відзначалося, координація рухів дитини та підлітка недосконала. Лише до кінця періоду статевого дозрівання стає більш гармонійною, що пов'язано зі зростанням силових можливостей вихованців з удосконаленням функцій центральної нервової системи та розвитком рухового аналізатора. Важливим показником рухових здібностей є спритність, уміння пристосовувати дії до різних динамічних мінливих умов. У свою чергу розвиток просторового орієнтування, визначеного точністю виконання заданого руху, до 16 років досягає рівня дорослих людей.

Зоровий, вестибулярний, слуховий і тактильний аналізатори інтенсивно розвиваються у ранньому дитячому та підлітковому віці. За допомогою зорового та вестибулярного аналізаторів вихованець отримує від зовнішнього світу близько 90% інформації, без якої практично неможливо виконання більшості вправ, особливо пов'язаних зі складною орієнтацією в просторі, швидкими переміщеннями та обертаннями. Організація темпоритму рухів, силових акцентів сприяють також розвитку слухового аналізатора. Повний розвиток тонкого слухового сприймання відбувається лише до 12 років.

У дітей та підлітків розвиток і формування різних органів та систем відбувається в різні строки. Існують так звані сенситивні періоди — вікові етапи,

під час яких особливо швидко та, як правило, стрибкоподібно розвиваються окремі морфологічні та функціональні властивості організму, найбільш чутливі в цей час до зовнішнього впливу. Нерівномірність та неоднозначність морфологічного розвитку дітей та підлітків відображається також у тому, що в різних індивідуальних випадках розвиток організму в цілому відбувається більш або менш швидко. Спритність, координаційні якості, здатність зберігати стійкість та рівновагу в положеннях активно розвиваються вже у віці 7–10 років. З 9–10 років швидко зростає здатність розвивати максимальний темп рухів, покращується загальна витривалість; швидкість рухових дій помітно покращується з 10–13 років; швидкісно-силові якості з 13–15 років; витривалість та сила — з 15–17 років.

У таблиці 1 наведені вікові особливості розвитку організму вихованців у процесі багаторічної підготовки та методичні рекомендації, які необхідно враховувати під час планування навчально-тренувального процесу.

Таблиця 1

Організація процесу багаторічної підготовки з урахуванням вікових особливостей розвитку організму вихованців

Вік	Вікові особливості	Методичні особливості організації навчально-тренувального процесу
6–8 років	Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх функцій і систем організму дітей. Висока рухлива активність, значний розвиток рухової функції дозволяє вважати цей вік прийнятним для початку регулярних занять спортом	
	1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійким вигином.	Необхідно приділяти велику увагу формуванню правильної постави.
	2. М'язи та зв'язковий апарат слабкі та дуже еластичні, недостатньо міцні.	Слід цілеспрямовано, але обережно розвивати силу і гнучкість.
	3. Інтенсивно розвивається м'язова система і центри регуляції рухів; великі м'язи розвиваються швидше ніж малі, тому важко виконувати дрібні та точні рухи.	У разі переваги рухів з великою амплітудою слід невеликими дозами давати вправи з дрібнішими точними рухами. Приділяти значну увагу координації рухів.
	4. Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової і нервової систем недосконалі.	Навантаження мають бути невеликими за своїм обсягом, помірної інтенсивності.
	5. Активна увага, зосередженість та розумова працездатність невелика — до 15 хвилин	Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість вказівок обмеженою.
	6. Особливо велику роль має наслідувальний та ігровий рефлекс.	Основні методи — індивідуальний показ та ігровий.

Продовження таблиці 1

Вік	Вікові особливості	Методичні особливості організації навчально-тренувального процесу
9–12 років	Розвиток у молодшому шкільному віці відбувається відносно рівномірно, поступово мають підвищуватись навчально-тренувальні завдання та вимоги. Практично все, що було сказано щодо попереднього віку, має відношення і до цього віку, але є свої особливості.	
	1. Відбуваються суттєві зміни рухових функцій. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, тому складаються найбільш сприятливі умови для їх розвитку.	Необхідно ефективно використовувати цей період для навчання новим складним рухам, а також активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей.
	2. Значного рівня досягає розвиток кори головного мозку, друга сигнальна система, слово набуває все більшого значення.	Все більшого значення в навчанні набуває словесний метод.
	3. Силкові і статичні вправи викликають швидке стомлення; краще сприймаються короткочасні швидкісно-силкові вправи.	У навчально-тренувальних заняттях слід дотримуватись швидкісно-силового режиму. Статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.
13–15 років	З фізичної точки зору цей період характеризується інтенсивним ростом тіла в довжину (до 10 см за рік), підвищенням обміну речовин, різким підвищенням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів та систем організму	
	1. Відбувається перебудова в діяльності опорно-м'язового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей.	Необхідно навчати новим та складним вправам, підвищувати спеціальну фізичну підготовку, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силкові якості.
	2. Розміри серця різко збільшуються та поліпшується його іннервація, але розвиток кровоносних судин відстає, тому величина співвідношення отворів судин та маси серця зменшується, часто виникають задишка та біль в ділянці серця.	Діти не в змозі витримувати протягом тривалого часу інтенсивні навантаження; вправи, що спричиняють велике напруження серцево-судинної системи, слід чергувати із заспокійливими. Більше уваги приділяти основам техніки.
	3. Підлітків цього віку відрізняє велика збудливість, бурний вияв почуттів, часта зміна настрою, особлива чутливість щодо несправедливих рішень, оцінки дорослих їх особливості.	Не слід поспішати з покаранням, тому що це не дасть бажаного результату. Треба мати почуття міри під час схвалення та покарання.
15–23 роки	Юнацькому віку притаманний високий ступінь функціональної досконалості, серцево-судинна система готова до значних навантажень. У цьому віці можна чекати найвищих спортивних результатів.	

Вікові особливості жіночого організму.

Особливістю сучасного брейкінгу є зростання інтересу до цього виду спорту серед осіб жіночої статі. Враховуючи зацікавленість значної кількості жінок брейкінгом, процес їх підготовки потребує окремої уваги.

У період раннього дитинства більшість анатомічних, фізіологічних та психологічних показників дівчат та хлопців практично не відрізняються або відрізняються не суттєво. Але зі збільшенням біологічного віку ці відмінності нарастають та стають з часом дуже значними.

Морфологічні особливості. Ріст дівчат суттєво прискорюється, починаючи з 9–12 років. З 13–15 років, на фоні триваючого інтенсивного росту тіла в довжину, відбувається становлення важливих психічних механізмів, а в 16–17 років ріст довжини тіла в дівчат практично зупиняється. Вважається, що повна біологічна зрілість у них настає в 18–21 рік, тобто раніше, ніж у юнаків. Порівняно з чоловіками того ж віку, ріст жінок у середньому менший на 9–11 см. Загальновідомі та характерні відмінності в пропорціях тіла: тулуб у жінок відносно довший; кінцівки (ступні ніг, руки) — коротші, плечі — вужчі, слабші, таз — ширший та розташований нижче. Жіноча грудна клітка вужча та коротша.

Розвиток опорно-рухового апарату дівчат у віці 4–6 років відбувається повільніше, ніж у хлопців. Об'єм м'язової маси в них спочатку зазвичай менший, м'язи слабші, менш працездатні, а м'язова та сполучна тканини (зокрема зв'язковий апарат) більш еластичні та містять більший відсоток жирового компонента. М'язи передньої черевної стінки в жінок відносно довші, а їхня сила становить близько 50–70% сили відповідних м'язів у чоловіків. Тому важливо систематично зміцнювати та розвивати цю групу м'язів, а також м'язи тазового дна. Загалом у жінок м'язова сила менша на 10–30%, ніж у чоловіків. У дівчат-підліткового віку (12–17 років) у разі слабкого розвитку м'язів шиї та спини на фоні зростаючих фізичних навантажень можливе викривлення відділів хребта.

Фізіологічні особливості. Максимальне споживання кисню у всіх вихованців, незалежно від статі, зростає до 12 років, але після цього віку у дівчаток потреба кисню залишається незмінною або зростає повільно. У середньому, жіноче серце здатне виконувати лише 2/3 обсягу роботи чоловічого серця. Максимальний пульс — 180 ударів на хвилину (більш частий, ніж у чоловіків), але загальний хвилинний об'єм крові менший, ніж у чоловіків цього ж віку; гемоглобін також нижчий. Водночас піку свого фізичного розвитку дівчата досягають у 15–16 років, тоді як юнаки — у 18–20 років.

Психофізичні особливості. Передпубертатний і, особливо, пубертатний періоди життя дівчат — етапи інтенсивного росту та суттєвих специфічних змін в їхньому організмі, які призводять до біологічної зрілості. Після досягнення дівчиною статевої зрілості до обов'язків тренера-викладача та лікаря, який здійснює медичний супровід занять, додається завдання оптимізації індивідуального плану підготовки кожної вихованки з урахуванням фаз овуляційно-менструального циклу (ОМЦ). Це передбачає періодичне коригування навантажень як за обсягом, так і за характером, тому що розвиток силових якостей у жінок може потребувати більше часу, ніж у чоловіків. Організм жінки гостро реагує на перевантаження, і якщо тренер-викладач

не помічає моменту перевтомлення вихованок, недостатньо гнучко коригує їхні навантаження та режим відпочинку, існує ризик перенавантаження навіть за навчально-тренувальних навантажень, без яких у даний час неможливо досягнути високих спортивних результатів.

Варто враховувати, що емоційні реакції, поведінкові прояви та стиль спілкування спортсменів можуть істотно відрізнятися залежно від індивідуальних психологічних особливостей, досвіду та умов середовища. У роботі з дівчатами тренеру-викладачу доцільно звертати увагу на підвищену чутливість до зворотного зв'язку, емоційність у сприйнятті подій та значущість міжособистісної взаємодії. Реакції на труднощі, змагальні ситуації чи спірні рішення можуть бути різними за інтенсивністю, тому важливо забезпечувати підтримку, відчуття справедливості та безпечної комунікації.

У навчально-тренувальному процесі ефективність взаємодії тренера-викладача зі спортсменами значною мірою залежить не від статі, а від індивідуальних рис — рівня самостійності, впевненості, емоційної стійкості та попереднього досвіду. Збалансоване поєднання вимогливості, послідовності та поваги до особистості сприяє формуванню довіри, дисципліни та мотивації, а також допомагає налагодити здорову командну взаємодію.

4. Відбір спортсменів на етапах підготовки

Спортивний відбір спрямований на вивчення здібностей та передумов до занять брейкінгом з метою досягнення високих результатів. Під час відбору тренеру-викладачу необхідно враховувати все, що характеризує спортсмена брейкінгу як індивіда. Найбільш важливі в цьому випадку такі фактори, як спортивна обдарованість, здоров'я, фізичний розвиток та особливості конституції тіла, загальна і спеціальна фізична підготовленість, психофізіологічні особливості, технічна підготовленість та майстерність. До числа зовнішніх даних, існуючих у процесі відбору для занять брейкінгом, відносяться можливі відхилення в поставі (з наявністю сколіозу, кіфозу, лордозу), ступені жировідкладення в області живота, стегон, медичні обмеження в лікарських показниках до занять спортом.

Спортивний відбір на етапі початкової підготовки насамперед проводиться з метою допомоги дитині розкрити свої природні здібності і впевненість у своїх силах. Навчально-тренувальний процес здійснюється для забезпечення мотивації щодо продовження занять, опанування основ техніки базових рухів, загальної фізичної підготовки, формування морально-етичної і волевої поведінки. На цьому етапі відбирають дітей (з урахуванням медичної довідки щодо стану здоров'я), здатних виконати певні вправи для подальшого удосконалення.

На етапі попередньої базової підготовки основними критеріями оцінки перспективності вихованця є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. Під час відбору підвищується значення показників особистісно-психічних якостей — мотивація, воля, прагнення до лідерства. Слід

враховувати впевненість вихованців у своїх можливостях, стійкість до стресових ситуацій, бажання спортивної конкуренції, тренувань і змагань із сильними суперниками. Особисті психічні якості вихованця є не тільки критеріями оцінки його перспективності, але й додатковими критеріями для індивідуалізації засобів і методів підготовки. Оцінка згаданих здібностей поряд з оцінкою динаміки спортивних результатів має займати провідне місце у відборі та орієнтації вихованців. При цьому увагу слід звертати не так на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, як на темпи їх приросту. Перспективність вихованця у багатьох випадках пов'язана з досконалістю сприйняття комплексних психофізіологічних характеристик, таких як відчуття простору і часу, темпу, ритму, величини зусиль.

Головним завданням відбору на етапі спеціалізованої базової підготовки є виявлення вихованців з високим рівнем фізичної підготовленості, психічної стійкості й техніко-тактичної майстерності для досягнення ними високих спортивних результатів. Під час відбору важливими показниками виступають рівень розвитку фізичних якостей, можливості системи енергозабезпечення, досконалість спортивної техніки, здатність до перенесення навантажень й ефективного відновлення. Крім того, важливу роль на цьому етапі відбору відіграють спортивні результати, яких досягли вихованці за рахунок навчально-тренувальної роботи з невеликими обсягами.

Ефективність відбору на етапі підготовки до вищих досягнень визначається на підставі обліку рухового потенціалу, підвищення тренуваності фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму вихованця, засвоєння ним нових рухових навичок та вмінь, його здібностей до виконання великих за обсягом та інтенсивністю тренувальних навантажень. Під час відбору потрібно враховувати морфологічні ознаки, рівень фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, функціональні можливості організму вихованця, здатність до відновлення після виконання великих тренувальних та змагальних навантажень. Перевагу слід надавати тим вихованцям, які досягли значних успіхів у рівні спортивної майстерності та можливостей функціональних систем.

5. Зміст видів підготовки вихованців

Брейкінг як олімпійський вид спорту вимагає високого рівня атлетизму, креативності, музикальності та імпровізації. Підготовка вихованців у брейкінгу включає комплексний розвиток фізичних, технічних, психологічних та художніх якостей, необхідних для успішної змагальної діяльності. Види підготовки: теоретична, фізична (загальна та спеціальна), технічна, психологічна, танцювальна, тактична, змагальна, а також відновлювальні заходи.

Теоретична підготовка формує у вихованців систему спеціальних знань про історію брейкінгу (походження з хіп-хоп культури), правила спортивних змагань (суддівство за критеріями техніки, оригінальності, виконання, музикальності та словника рухів, відповідно до системи WDSF), гігієну, харчування, запобігання травмам, самоконтроль та лікарський контроль. Теоретична підготовка

здійснюється під час навчально-тренувальних занять, бесід та самостійного вивчення (аналіз відеобатлів, статті про історію розвитку хіп-хоп культури та брейкінгу тощо).

Фізична підготовка поділяється на загальну фізичну підготовку (далі — ЗФП) та спеціальну фізичну підготовку (далі — СФП). ЗФП спрямована на гармонійний розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації для підвищення загальної працездатності. СФП розвиває якості, специфічні для брейкінгу: швидкісно-силові здібності, спеціальну витривалість (інтервальні навантаження в раундах), гнучкість, координацію, баланс, силу верхнього плечового пояса та кору. Вихованці повинні мати розвинений вестибулярний апарат (для обертань), почуття ритму та високі функціональні можливості кардіореспіраторної системи.

Технічна підготовка — спрямована на формування раціональної техніки рухів брейкінгу. Головне завдання — освоєння та вдосконалення чотирьох фундаментальних елементів: *toprock* (вертикальні рухи стоячи), *footwork* (рухи на підлозі з опорою на руки та ноги), *freezes* (статичні пози) та *power moves* (силові обертання). Технічна майстерність оцінюється за узгодженістю рухів, точністю обертань, відповідністю музиці та динамікою переміщень по майданчику.

Психологічна підготовка спрямована на формування стійкості до змагального стресу, вміння мобілізуватися в баттлах, зберігати концентрацію та імпровізувати. Включає базову підготовку (морально-вольові якості), постановку досягнених цілей, розвиток впевненості та толерантності до невдач.

Танцювальна підготовка — ключовий елемент брейкінгу, що забезпечує музикальність, пластичність та виразність. Зміст включає засвоєння техніки рухів у різних площинах, розвиток гнучкості, координації, точне відтворення ритму, темпу та динаміки музики, реакцію на музичні акценти, вивчення музичної грамоти та формування індивідуального стилю.

Тактична підготовка допомагає оптимально розподіляти сили в раундах, підбирати комбінації елементів для відповіді супернику, враховувати суддівські критерії.

Змагальна підготовка передбачає набуття досвіду участі в баттлах та шоу, сприяє підвищенню стійкості до стресу. Вона включає участь у спортивних змаганнях різного рівня (від локальних до чемпіонатів України та міжнародних), а також моделювання ситуацій під час навчально-тренувальних занять. Відбір здійснюється з урахуванням стану здоров'я спортсмена, стабільності виконання елементів, емоційної стійкості та попередніх результатів.

Відновлювальні заходи включають масаж, сауну, гідротерапію, прогулянки, правильне харчування, вітаміни, активний відпочинок. Важливо чергувати навантаження з відновленням, враховувати індивідуальну переносимість для запобігання перевтоми та травм. Комплексний підхід ефективніший за окремі заходи.

6. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки

У брейкінгу існують особливості виконання технічних елементів. Тому, плануючи побудову багаторічного навчально-тренувального процесу, беруть до уваги фізичні можливості вихованця у відповідний віковий період та вимоги, що пред'являє змагальна діяльність на кожному рівні спортивної кваліфікації.

Під час складання навчального плану річного макроциклу враховується режим навчально-тренувальної роботи протягом 52 тижнів.

У таблиці 2 представлений орієнтовний план побудови навчально-тренувального процесу для груп початкової, базової, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності за роками навчання протягом річного макроциклу.

Таблиця 2

Орієнтовний річний план-графік побудови навчально-тренувального процесу для груп на етапах багаторічної підготовки, години

Вид підготовки	Група										
	ПП		БП				СП			ПВСМ	
	Рік навчання										
	1-й	Більше 1-го	1-й	2-й	3-й	Більше 3-х	1-й	2-й	Більше 2-х	Весь період	
Теоретична	18	28	36	48	56	72	96	106	112	120	136
ЗФП	92	122	98	106	120	121	145	152	168	173	186
СФП	48	68	193	225	290	322	382	419	451	510	584
Техніко- технічна	54	78	102	120	174	197	242	251	269	317	346
Танцювальна	96	116	191	223	286	318	373	414	446	534	610
Виконання контрольних нормативів	4	4	4	6	10	10	10	10	10	10	10
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань										
Усього	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872

З підвищенням загального річного обсягу годин навчально-тренувальної роботи на кожному наступному році навчання змінюється співвідношення часу на різні види підготовки.

З року в рік збільшується питома вага часу, відведеного на техніко-тактичну та спеціальну фізичну підготовку. Поступово зменшується обсяг навантажень, спрямованих на загальну фізичну підготовку. З кожним наступним роком навчально-тренувального процесу збільшується кількість засобів психологічної і теоретичної підготовки.

У таблиці 3 представлено співвідношення навантаження за фізичною та техніко-тактичною підготовкою протягом багаторічного навчально-тренувального процесу.

Орієнтовне співвідношення засобів фізичної і техніко-тактичної підготовки за роками навчання, у відсотках

Вид підготовки	Група									
	ПП		БП				СП			ПВСМ
	Рік навчання									
	1-й	Більше 1-го	1-й	2-й	3-й	Більше 3-х	1-й	2-й	Більше 2-х	Весь період
ЗФП	35–41	30–36	20–25		13–18	12–17	10–15		8–13	7–10
СФП	30–34	25–29	26–30		25–29	22–27	20–25	18–25	17–23	17–22
ТТП	15–20	25–31	15–20		20–25	20–25	22–27	25–29	30–34	22–27

7. Аспекти антидопінгової діяльності

Навчально-тренувальна діяльність та спортивна робота в ДЮСШ здійснюється з урахуванням вимог антидопінгових правил Національного антидопінгового центру України.

Тренери-викладачі і спортсмени не повинні ігнорувати проблему антидопінгового контролю. Мета прийняття антидопінгового кодексу в спорті — посилення заходів боротьби з допінгом. Всесвітній антидопінговий Кодекс WADA визначив наявність допінгу як порушення одного або кількох антидопінгових правил. До порушень антидопінгових правил Кодекс WADA відносить:

наявність забороненої речовини, її метаболітів, маркерів у пробі, взятій у спортсмена;

використання або спроба використання спортсменом забороненої речовини або забороненого методу;

відмова або ненадання проб без поважної причини після отримання офіційного повідомлення або будь-яке інше ухилення від здачі проб;

порушення існуючих вимог щодо доступності спортсмена для взяття у нього проб під час поза змагального періоду, включаючи ненадання інформації щодо місця знаходження спортсмена і пропуски тестів;

фальсифікація або спроба фальсифікації будь-якої складової допінг-контролю;

поширення або спроба поширення забороненої речовини або забороненого методу;

володіння забороненими речовинами та забороненими методами;

призначення або спроба призначення спортсменові забороненого методу або забороненої речовини, допомога, потурання, підбурювання, приховування або будь-який інший вид співучасті.

Під час реалізації антидопінгової програми необхідно:

формувати у спортсменів негативне відношення до порушення антидопінгових правил;

забезпечити позитивну динаміку формування стійкого негативного ставлення підростаючого покоління до застосування допінгу в спорті;

створити уявлення щодо допінгу у спорті, і що найважливіше, щодо його наслідків для спортсменів;

забезпечити виконання спортсменом антидопінгових правил.

II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1. Засади організації навчально-тренувального процесу

Навчально-тренувальні заняття є основним структурним елементом навчально-тренувального процесу в брейкінгу. Кожне навчально-тренувальне заняття вирішує завдання фізичної, технічної, тактичної, психологічної та танцювальної підготовки. Навчально-тренувальні заняття поділяються за спрямованістю — на загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі та комплексні, за змістом — на теоретичні та практичні. Основна форма — практичні навчально-тренувальні заняття, які проводить тренер-викладач за розкладом.

Структура практичного навчально-тренувальні заняття включає підготовчу, основну та заключну частини. У підготовчій частині проводяться організаційні заходи та розминка для підготовки до основної частини: загальна розминка суглобів (хребет, плечові, ліктьові, променево-зап'ясткові, тазостегнові, колінні, гомілковостопні), м'язів спини, грудей, живота, кінцівок, а також динамічні вправи для активації кардіо-системи та запобігання травмам (часті в брейкінгу — на зап'ястя, плечі, коліна). В основній частині вивчаються та вдосконалюються елементи брейкінгу (toprock, footwork, freezes, power moves), переходи, комбінації, імпровізація під музику, частини або повні раунди змагальної програми. Заключна частина спрямована на відновлення (заминка, дихальні вправи), розвиток витривалості, сили та гнучкості для прискорення відновних процесів.

Розрізняють такі форми організації навчально-тренувальних занять: індивідуальну, групову, вільну. У разі індивідуальної форми навчально-тренувального заняття вихованці отримують завдання і виконують його самостійно. У разі групової форми група вихованців одночасно виконує одні і ті ж вправи. Вільна форма навчально-тренувального заняття може використовуватися вихованцями високого класу, які мають досвід занять спортом і необхідні знання. Рекомендується проводити різні оздоровчі, відновлювальні і виховні заходи.

Окрім занять, що регламентовані розкладом, вихованцям рекомендується щодня робити ранкову зарядку і самостійно виконувати індивідуальні завдання тренера-викладача з удосконалення тактико-технічної, фізичної, теоретичної та інших видів підготовленості.

Контроль навчально-тренувального процесу буде ефективним, якщо він ведеться систематично, об'єктивно, точно, достовірно і повноцінно фіксує результати виконаної роботи і стан спортсмена. Він включає також і показники навчально-тренувальної і змагальної діяльності (кількість навчально-тренувальних днів, занять, змагальних днів), вихідний рівень стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей і динаміка цих показників вносяться в індивідуальні картки вихованців.

У процесі підготовки вихованців використовуються етапний, поточний і оперативний контроль.

Завдання етапного контролю — виявлення змін у стані вихованця впродовж відносного тривалого періоду навчально-тренувальної роботи. Частота обстежень вихованця може бути різною і залежить від особливостей побудови річного циклу навчально-тренувальної діяльності.

Поточний контроль характеризує навчально-тренувальний ефект декількох занять.

Завдання оперативного контролю — оцінка ефекту одного навчально-тренувального заняття. Вибір показників контролю залежить від завдань навчально-тренувальної роботи в той чи інший період проведення обстеження.

Зміст контролю на передзмагальному етапі включає:

- своєчасний переїзд і розміщення учасників;
- проведення нарад учасників спортивних змагань, тренерів і суддів;
- транспортування учасників до місця спортивних змагань;
- організація планових навчально-тренувальних занять;
- кінцева підгонка одягу (спортивний костюм остаточно підганяється напередодні спортивних змагань. Контроль зводиться до перевірки цілісності та міцності одягу, охайності);
- попередження надмірних стресових ситуацій;
- профілактика і доліковування травм і захворювань.

Контроль під час участі у спортивному змаганні включає контроль допоміжної діяльності і контроль основної діяльності вихованців. Контроль змагальної діяльності здійснюється тренером-викладачем у вигляді педагогічного спостереження. Найчастіше він спостерігає візуально або фіксує те, що відбувається за допомогою відеозйомки.

Важливе значення має система обліку роботи ДЮСШ і показників, що характеризують ефективність навчально-тренувальної роботи. Облік показників навчально-тренувальної роботи дає можливість тренеру-викладачу перевірити правильність підбору і використання засобів, методів і форм здійснення процесу підготовки, виявити ефективніший шлях до підвищення спортивної майстерності. Він дозволяє стежити за станом різних сторін підготовленості вихованців, динамікою їх спортивних результатів, фізичним розвитком, станом здоров'я тощо.

Аналіз даних обліку дає можливість не лише контролювати, але й, активно втручаючись у навчальний процес, удосконалювати його. Обліку підлягають усі сторони навчально-тренувального процесу. Облік показників спортивного тренування здійснюється у наступних формах. Поетапний облік відбувається на початку і кінці будь-якого етапу, періоду, річного циклу. У першому випадку він називається попереднім, у другому — завершальним, підсумковим.

Попередній облік дозволяє визначити початковий рівень підготовленості вихованця або групи вихованців. Дані підсумкового обліку в разі зіставлення їх з результатом попереднього обліку дозволяють оцінити ефективність навчально-тренувального процесу. Він передбачає фіксацію засобів, методів, величин

навчально-тренувальних і змагальних навантажень, оцінку стану здоров'я і підготовленості вихованців. Дані оперативного обліку дозволяють отримувати необхідну інформацію щодо змін у стані вихованців, умовах, змісті і характері навчально-тренувального заняття. Ці відомості необхідні для успішного управління навчально-тренувальним процесом у ході одного заняття..

Лікарські обстеження — основна форма лікарського контролю в брейкінгу. Застосовуються первинні, повторні та додаткові обстеження. Первинні медичні обстеження обов'язково проводяться під час відбору. Повторні носять поглиблений диспансерний характер і проводяться на різних етапах річного циклу підготовки. Додаткові обстеження необхідні перед спортивними змаганнями (для одержання від лікаря зі спортивної медицини допуску до участі в них), після захворювань, травм (для допуску до занять).

2. Побудова навчально-тренувального процесу на основі періодизації

Річний цикл навчально-тренувальної роботи будується на основі календаря спортивних змагань та адаптивних можливостей організму, що визначають закономірності спортивної форми.

Спортивна форма — оптимальна готовність для досягнення спортивного результату. Розвиток спортивної форми відбувається поетапно і проходить фазами: становлення, стабілізації і тимчасової втрати. Це знаходить відображення в поділі річного циклу підготовки на три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. Періодизація навчально-тренувального процесу тісно пов'язана з календарем спортивних змагань: основні змагання мають проводитись у змагальному періоді, а контрольні та навчально-тренувальні — в підготовчому. Підготовчий період поділяється на етапи загальної та спеціальної підготовки.

Завдання етапу загальної підготовки — розширення функціональних можливостей організму та становлення спортивної форми. Завдання техніко-тактичної підготовки на цьому етапі обмежені вивченням та вдосконаленням їх основ.

Спеціально-підготовчий етап спрямований на створення умов для становлення спортивної форми.

У змагальному періоді застосовуються мезоцикли двох типів — змагальні та проміжні. Змагальні мезоцикли включають підготовку до спортивних змагань, участь у спортивних змаганнях та відновлення. Проміжний мезоцикл передбачається між змагальними й будується як підтримуючий.

Перехідний період починається після закінчення спортивних змагань. Здійснюється поступове зниження навантажень за обсягом та інтенсивністю. Завдання перехідного періоду — повний відпочинок вихованців після попередніх навантажень, лікування захворювань і травм, організація активного дозвілля.

3. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп, вимоги до спортивної підготовленості вихованців

Спортивна підготовка у спортивній школі передбачає розподіл дітей, які зараховуються до неї, на навчальні групи. Навчальні групи у відділеннях з брейкінгу ДЮСШ комплектуються з урахуванням віку вихованців, ступеня їхньої фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Для ефективності організації навчально-тренувального процесу, комплектація груп у системі ДЮСШ здійснюється відповідно до встановлених нормативних вимог та з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму дітей. Залежно від віку, кваліфікації спортсменів та на основі нормативних документів визначені етапи:

- початкової підготовки;
- попередньої базової підготовки;
- спеціалізованої базової підготовки;
- підготовки до вищих досягнень.

Організаційно-методичними формами проведення навчально-тренувальних занять у ДЮСШ, що відповідають етапам багаторічної підготовки спортсменів, є групи початкової підготовки (ГПП), групи базової підготовки (ГБП), групи спеціалізованої підготовки (ГСП) та групи підготовки до вищої спортивної майстерності (ГПВСМ). Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп наведені в таблиці 4.

Таблиця 4

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп із брейкінгу

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год	Вимоги до спортивної підготовленості на початку навчального року
Групи початкової підготовки				
1-й	8	12	6	Виконання контрольних нормативів для зарахування із ЗФП
Більше 1-го	9	10	8	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП; виконання окремих з'єднань
Групи базової підготовки				
1-й	10	10	12	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП; виконання окремих з'єднань та/або нескладних композицій

Продовження таблиці 4

2-й	11	8	14	Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП; виконання окремих з'єднань та/або нескладних композицій
3-й	12	8	18	3-й розряд для юніорів I та юніорок I; 2-й розряд для юніорів I та юніорок I; 1-й розряд для юніорів I та юніорок I; КМСУ для юніорів I та юніорок I; виконання окремих з'єднань та/або складних композицій
Більше 3-х	13	6	20	3-й розряд для юніорів I та юніорок I; 2-й розряд для юніорів I та юніорок I; 1-й розряд для юніорів I та юніорок I; КМСУ для юніорів I та юніорок I; виконання окремих з'єднань та/або складних композицій
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	14	6	24	3-й розряд для юніорів II та юніорок II; 2-й розряд для юніорів II та юніорок II; 1-й розряд для юніорів II та юніорок II; КМСУ для юніорів II та юніорок II; МСУ для юніорів II та юніорок II
2-й	15	6	26	3-й розряд для юніорів II та юніорок II; 2-й розряд для юніорів II та юніорок II; 1-й розряд для юніорів II та юніорок II; КМСУ для юніорів II та юніорок II; МСУ для юніорів II та юніорок II
Більше 2-х	16	4	28	2-й розряд для молоді; 1-й розряд для молоді; КМСУ для молоді; МСУ для молоді; МСУМК для молоді
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
Весь період	17	4	32	2-й розряд для молоді; 1-й розряд для молоді; КМСУ для молоді; МСУ для молоді; МСУМК для молоді

Примітка: за наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з брейкінгу, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин.

Тривалість навчання спортсменів на кожному етапі підготовки залежить від віку та індивідуальних здібностей кожного вихованця.

Групи початкової підготовки — зараховуються діти, які бажають займатися брейкінгом та не мають медичних протипоказань. Для зарахування до групи початкової підготовки на перший рік навчання необхідно виконати контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки. Для зарахування до групи початкової підготовки більше одного року навчання необхідно виконати контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Групи базової підготовки — зараховуються вихованці, які не мають медичних протипоказань, виконали контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки та мають відповідний рівень спортивної кваліфікації. Зарахування можливе як безпосередньо після успішного складання нормативів, так і після проходження етапу початкової підготовки тривалістю не менше одного року з подальшим виконанням зазначених нормативів.

Групи спеціалізованої підготовки — зараховуються вихованці, які не мають медичних протипоказань, пройшли підготовку на етапі попередньої базової підготовки (не менше 3-х років), виконали контрольні нормативи із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, а також мають відповідний рівень спортивної кваліфікації.

Групи підготовки до вищої спортивної майстерності — зараховуються вихованці, які не мають медичних протипоказань, пройшли підготовку на етапі спеціалізованої базової підготовки (не менше 2-х років), виконали контрольні нормативи із загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки, а також мають відповідний рівень спортивної кваліфікації.

З метою доукомплектування групи до неї можуть бути зараховані вихованці попереднього навчального року, які увійшли до складу національної збірної команди України, затвердженого Мінмолодьспортом, та виконали нормативні вимоги. Режим навчально-тренувальної роботи і склад цієї групи зберігаються до завершення навчального року.

Групу можна поповнювати вихованцями на 1–2 роки молодшими за встановлений вік (таблиця 4) у кількості не більше 20% від загального складу з урахуванням програми попереднього етапу навчання за рішенням тренерської ради та дозволу лікаря. Вік вихованців визначається за роком народження. Зарахування здійснюється наказом директора ДЮСШ.

Переведення вихованців з однієї групи підготовки до іншої відбувається за рішенням тренерської ради та на підставі виконання вимог для зарахування до групи.

Тривалість одного навчально-тренувального заняття в групах початкової підготовки не може перевищувати 2-х академічних годин. У групах базової підготовки від 1-го до 3-х років навчання — не більше 3-х академічних годин. У групах базової підготовки більше 3-х років навчання, групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності — не більше 4-х академічних годин. У групах, де навантаження більше 24-х академічних годин на тиждень, навчально-тренувальні заняття проводяться двічі на день.

Протягом навчального року певна частина теоретичної підготовки, вступні та перевідні іспити, поточне і підсумкове тестування можуть проводитися у позатренувальний час.

4. Групи початкової підготовки

Між першим і другим роком навчання у групах початкової підготовки відмінностей в організації навчально-тренувального процесу з брейкінгу немає. Природним є поступове підвищення навчально-тренувальних вимог, яке вирішує завдання зміцнення здоров'я вихованців, розвитку специфічних якостей, необхідних у брейкінгу (координація, сила верхнього плечового поясу, гнучкість, ритмічність тощо).

Програмний матеріал етапу початкової підготовки має передбачати можливість роботи з вихованцями, які мають надмірну вагу, слабкий розвиток окремих фізичних якостей тощо, які є наслідком умов життя.

Однією з головних вимог, яку необхідно враховувати під час планування навчально-тренувальних занять у групах початкової підготовки, є поступове оновлення та ускладнення засобів, що застосовуються в навчально-тренувальному процесі. Це зумовлено необхідністю забезпечення розширення та поповнення запасу рухових умінь і навичок.

У групах початкової підготовки здійснюються етапні обстеження фізичного розвитку та фізичної підготовленості вихованців. Основними завданнями медичного обстеження у групах початкової підготовки є контроль за станом здоров'я, прищеплення гігієнічних навичок і звички чіткого виконання рекомендацій лікаря.

Структура навчально-тренувального заняття.

Психологічна підготовка. Завданнями є формування мотивації до відвідування навчально-тренувальних занять з брейкінгу, виховання волевих якостей (наприклад, подолання страху падінь чи невдач). Передбачає розвиток особистості, міжособистісних відносин у групі.

Тактична підготовка. Відпрацювання входу та виходу з майданчику, розташування під час виконання програми. Планування розминки перед змаганнями та під час турів, визначення часу для їжі та відпочинку.

Змагальна практика. Кількість спортивних змагань за рік — від 2 до 4 (тренувальні змагання, локальні джеми, показові виступи тощо).

Теоретична підготовка. Техніка безпеки та правила поведінки під час навчально-тренувальних занять та спортивних змагань (Додаток А); ознайомлення з брейкінгом як олімпійським видом спорту, історією становлення та розвитку брейкінгу, прикладами видатних брейкінг-атлетів України та світу; знання з особистої гігієни, режиму дня, харчування, самоконтролю, методики фізичної та технічної підготовки.

Загальна фізична підготовка. Різні види ходьби, бігу (на носках, п'ятках, випадами тощо). Вправи без предметів і з предметами (гантелі, набивні м'ячі, скакалки тощо), вправи на гімнастичній лаві чи стінці.

Спеціальна фізична підготовка. Основні положення (стійки, упори лежачи, сидячи тощо) та рухи з цих положень (махи, піднімання та опускання, кругові рухи та обертання, згинання та розгинання, нахили, повороти тощо).

Технічна підготовка. Основна частина змісту навчально-тренувального заняття на етапі початкової підготовки. Її головне завдання — формування

раціональної біомеханіки базових рухів брейкінгу для правильного та безпечного виконання з акцентом на точність, контроль тіла, силу опори та баланс. Це процес управління формуванням знань, умінь і навичок із контролем та оцінюванням технічної майстерності (наприклад, чистоти ліній, правильного положення рук і ніг, уникнення помилок, що призводять до травм тощо). Технічна підготовка включає засвоєння біомеханічних закономірностей елементів: правильне розміщення центру тяжіння, розподіл ваги, техніка опори на руки (для захисту зап'ясть), поступове освоєння техніки базових елементів — toprock (вертикальні кроки стоячи), footwork (рухи на підлозі з опорою на руки та ноги), прості freezes (статичні пози з різних площинах) та вступні power moves (підготовчі вправи до силових обертальних елементів). Основні базові елементи брейкінгу наведені в додатку Б.

Танцювальна підготовка. На етапі початкової підготовки танцювальна підготовка зосереджується на освоєнні базових елементів, розвитку координації, відчуття ритму та відповідності рухів музиці. Вихованці вчаться виконувати прості рухи та їх комбінації під музику, без складних силових навантажень, з акцентом на безпеку. Повторення допомагає формувати основу для особистого стилю виконання. Основні компоненти:

1. Toprock (вертикальні рухи стоячи):
 - а. Indian Step: найпростіший базовий крок вперед-назад однією ногою;
 - б. Cross Step: бічний крок з перехрещенням ніг;
 - в. Latin Kick: різкий викид ноги вперед або вбік для акцентування ритму.
2. Footwork (рухи на підлозі з опорою на руки та ноги):
 - а. One Step: найпростіший рух однією ногою по колу;
 - б. Hook: обманний рух зовнішньою ногою у формі гачка;
 - в. Kick Out: різкий викид ноги вперед або вбік.
3. Freezes (статичні пози в різних площинах):
 - а. Turtle Freeze: опора на два лікті в область живота;
 - б. Baby Freeze: опора на голову, лікоть у боці, ноги в повітрі;
 - в. Chair Freeze: опора на лікоть, ноги зігнуті у формі «стільця».
4. Power Moves (силові обертальні елементи):
 - а. Backspin: обертання на спині.

Орієнтовні навчальні плани-графіки навчально-тренувального процесу для вихованців груп початкової підготовки.

У таблицях 5, 6 представлений розподіл навантаження за роками навчання та видами підготовки у групах початкової підготовки.

Таблиця 5

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп початкової підготовки першого року навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Годин на місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	18	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1
Загальна фізична	92	5	8	8	8	9	6	6	6	9	9	9	9
Спеціальна фізична	48	2	4	4	4	5	3	3	3	5	5	5	5
Техніко-тактична	54	3	5	5	5	6	4	4	4	6	6	3	3
Танцювальна	96	6	9	9	9	10	7	7	7	10	10	6	6
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	4	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Всього	312	20	28	27	27	32	22	21	21	32	32	24	26

Таблиця 6

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп початкової підготовки більше одного року навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Годин на місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	28	3	3	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2
Загальна фізична	122	12	12	9	9	8	11	11	11	12	9	9	9
Спеціальна фізична	68	7	7	5	5	4	6	6	6	7	5	5	5
Техніко-тактична	78	8	8	5	5	5	7	7	7	8	6	6	6
Танцювальна	116	12	12	6	6	8	11	11	11	12	9	9	9
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	4	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Всього	416	44	42	26	26	27	38	38	38	42	31	31	33

Контрольні нормативи для зарахування та переведення вихованців груп початкової підготовки.

Тестування із ЗФП та СФП вихованців здійснюється двічі на рік: на початку і в кінці навчального року.

Тестування із загальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу вихованці мають здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче «3» відповідно до віку і року навчання (контрольні нормативи для зарахування та переведення наведені в таблицях 7–9).

Тестування із спеціальної фізичної підготовки: виконання спеціальних вправ і здача контрольних нормативів на оцінку не нижче «3» відповідно до вимог кожного року навчання.

З техніко-тактичної підготовки: знати і уміти виконувати основні елементи відповідно до програмного матеріалу.

З теоретичної підготовки: знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

Орієнтовний комплекс контрольних вправ включає, але не обмежується такими вправами:

1. Нахил вперед з положення сидячи, ноги разом. До початку тестування на підлозі креслиться лінія АБ відстанню 50 см. Для оцінки результату використовується вимірювальна лінійка, яка встановлюється перпендикулярно до накресленої лінії. Нульова позначка, від якої ведеться відлік, знаходиться на лінії АБ. Зверху та знизу від нульової позначки знаходяться ділення зі знаком «+» і «-». Вихованець сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися нульової позначки на лінії АБ. Ноги разом. Руки лежать на підлозі долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 3 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Результатом тестування є позначка на лінійці в сантиметрах зі знаком «+» або «-», до якої учасник дотягнувся кінчиками третього пальця обох рук у кращій з двох спроб. Результат зі знаком «-» фіксується у разі, якщо учасник тестування не дотягнувся до нульової позначки. Якщо його пальці знаходяться за нульовою позначкою, результат фіксується зі знаком «+».

2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Учасник тестування приймає положення упор лежачи на прямих руках (руки на ширині плечей) і фіксує положення тіла, спираючись на кисті рук і носки. Тулуб повинен утворювати пряму лінію. Плечі розташовані перпендикулярно кистям рук, ступні ніг розставлені на ширині плечей. За командою учасник тестування починає згинати руки до торкання грудною кліткою підлоги і розгинати їх у вихідне положення. Протягом виконання вправи тулуб не змінює свого положення.

3. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині. Вправа виконується на гімнастичному маті. Вихідне положення — лежачи на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах під кутом 90 градусів, руки на грудях. Партнер притискає ступні до підлоги. За командою потрібно енергійно зігнутися до торкання ліктями стегон, зворотним рухом повернутися у вихідне положення.

Зараховуються правильно виконані цикли згинань і розгинань тулуба. Надається одна спроба.

4. Біг 30 м. За командою учасники стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом вони мають якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

5. Стрибок у довжину з місця. Для проведення тесту має бути неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах. Учасник тестування стає носками до лінії, робить мах руками назад, потім різко виносить їх вперед, відштовхуючись ногами, стрибає якнайдалі. Результатом тестування є дальність стрибка (см) у кращій з трьох спроб.

6. Човниковий біг 3х10 м. Два вихованця стають один навпроти одного на відстані 10 метрів. Третій за командою займає положення високого старту за стартовою лінією біля одного з них. За командою він пробігає 10 м до другого вихованця, торкається його коліна і повертається бігом назад до першого, також торкаючись його коліна. Таким чином, вихованець пробігає ще два відрізки у 10 м. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування торкнувся другий раз коліна другого вихованця. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб.

7. Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 секунд. За командою учасник тестування набирає максимальну швидкість рухів ніг (швидкий біг на місці), щоразу торкаючись стегном натягнутої на рівні поясу гуми. Підрахунок кроків здійснюється за кількістю торкань правим стегном гуми за 5 секунд і множиться на 2.

8. Присідання за 20 секунд. Вихованець за командою якомога швидше виконує присідання на двох ногах, тримаючи руки на поясі. Присідання виконуються глибоко, з повним випрямленням ніг. Неправильне присідання не враховується. Реєструється кількість присідань за 20 секунд. Дозволяється лише одна спроба.

Таблиця 7

Нормативи із ЗФП для зарахування до групи початкової підготовки

№	Контрольні вправи	Хлопці	Дівчата
1	Нахил вперед з положення сидячи, ноги разом (см)	-4	-5
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)	6	3
3	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	10	8
4	Стрибок у довжину з місця із замахом рук (см)	98	94
5	Човниковий біг 3х10 (с)	12,0	12,5

Таблиця 8

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи із ЗФП та СФП для вихованців груп початкової підготовки першого року навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Біг 30 м (с)	7,5	7	6,7	6,3	6,1
Човниковий біг 3х10 м (с)	12,3	12	11,8	11,4	11
Стрибок у довжину з місця (см)	103	111	117	123	129
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	10	12	14	16	18
Присідання за 20 с (к-сть разів)	11	12	13	14	15
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	10	12	14	16	18
Дівчата					
Біг 30 м (с)	7,2	7	6,8	6,6	6,4
Човниковий біг 3х10 м (с)	13,1	12,8	12,6	12	11,8
Стрибок у довжину з місця (см)	98	106	112	118	124
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	7	9	11	13	15
Присідання за 20 с (к-сть разів)	7	8	9	10	11
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	10	12	14	16	18

Таблиця 9

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи із ЗФП та СФП для вихованців груп початкової підготовки більше одного року навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Біг 30 м (с)	6,8	6,6	6,2	6	5,6
Човниковий біг 3х10 м (с)	12	11,4	10,8	10,2	9,7
Стрибок у довжину з місця (см)	109	115	121	127	135
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	12	14	16	18	20
Присідання за 20 с (к-сть разів)	10	11	13	15	16
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	12	14	16	18	20
Дівчата					
Біг 30 м (с)	7,1	6,9	6,5	6,2	5,9
Човниковий біг 3х10 м (с)	12,3	11,8	11,2	10,6	10
Стрибок у довжину з місця (см)	104	110	116	122	130
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	8	10	12	14	16
Присідання за 20 с (к-сть разів)	8	9	10	11	12
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	12	14	16	18	20

5. Групи базової підготовки

Навчально-тренувальні заняття в групах базової підготовки пов'язані із зростанням складності програми навчання і, відповідно, обсягів та інтенсивності навчально-тренувальної роботи. У зв'язку з цим виникає необхідність визначення перспективності вихованців.

Весь процес підготовки у групах базової підготовки, починаючи з третього року навчання, має бути підпорядкований календарю спортивних змагань, терміни проведення яких визначають періодизацію річного циклу підготовки.

Структура навчально-тренувального заняття.

Психологічна підготовка. Підвищення мотивації до навчально-тренувальних занять, виховання вольових якостей та психологічної стійкості до тренувальних і змагальних навантажень (стрес, втома тощо).

Теоретична підготовка у групах базової підготовки спрямована на формування у вихованців системи спеціальних знань, необхідних для розуміння виду спорту, його місця в суспільстві, впливу на здоров'я та ефективної комунікації. Вона здійснюється під час навчально-тренувальних занять, бесід та самостійного вивчення, сприяючи всебічному розвитку особистості. Завданнями теоретичної підготовки на цьому етапі підготовки є ознайомлення вихованця з такими темами (список не є вичерпним):

фізична культура і спорт в Україні. Брейкінг, як новий олімпійський вид спорту;

поняття про фізичну культуру і спорт, їх роль та значення у загальному розвитку та культурі людини;

фізична культура і спорт у системі освіти;

класифікація засобів фізичного виховання та видів спорту;

місце брейкінгу в системі фізичного виховання та оздоровчих програм;

історія розвитку і сучасний стан брейкінгу. Розвиток брейкінгу в світі;

стислі відомості про будову та функції організму людини. Опорно-м'язова система: кістки, м'язи. Внутрішні органи: серце (кровообіг), легені (дихання), шлунок (травлення), нервова система (координація);

значення систематичних навчально-тренувальних занять фізичними вправами та брейкінгом для зміцнення здоров'я, покращення функцій м'язової системи, органів дихання та кровообігу, розвитку фізичних здібностей та досягнення високих спортивних результатів;

основи термінології та її використання в брейкінгу.

Загальна і спеціальна фізична підготовка відбувається на основі оптимального поєднання загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ з переважаючим розвитком швидкісно-силових якостей і витривалості.

Вправи на розвиток швидкісних якостей: техніка тренувальної вправи має бути відносно проста і добре засвоєна. Приклади вправ: стрибки зі скакалкою з двома або трьома обертами за один підскік, берпі, біг зі зміною темпу.

Розвиток сили. Силова підготовка має забезпечити всебічний розвиток або збереження в необхідній мірі силових здібностей, що створюють передумови для

специфічних проявів їх у брейкінгу. Орієнтовний комплекс для розвитку сили передбачає, але не обмежується вправами з використанням ваги власного тіла (калістеніка): віджимання в упорі лежачи, віджимання на брусах, вправи на перекладині, присідання, випади, ізометричні навантаження (планка, стільчик біля стіни, сідничний місток, човник тощо).

Для розвитку витривалості застосовують циклічні вправи: ходьбу, біг, різноманітні спортивні ігри тощо. Сумарну тривалість тренування на витривалість слід збільшувати повільно і поступово, починаючи з 15–20 хвилин, і доводячи до 30–40 хвилин.

Розвиток гнучкості. Гнучкість характеризується ступенем рухливості ланок опорно-рухового апарату й здатністю виконувати рух з великою амплітудою, що є важливим фактором для брейкінгу. Вправи для розвитку гнучкості: махові рухи ногами в різних площинах, махові та колові рухи руками з максимальною амплітудою; нахили тулуба вперед, назад, убік з різних положень; міст із положення лежачи на спині; вправи на шведській стінці, спрямовані на збільшення рухливості в суглобах; шпагати та напівшпагати; вправи на мобільність тощо. Основні вправи для розвитку гнучкості наведені в додатку В.

Технічна підготовка. Вдосконалення базових рухів зі зміною напрямку/ракурсу, повторення та розучування нових елементів програми, варіанти поєднань, плавні переходи, командна взаємодія, виконання програми частинами/цілою. Фокус на біомеханіці, контролі, стабільності.

Танцювальна підготовка. У групах базової підготовки танцювальна підготовка розширює базу, додає варіації та комбінації, фокус на відповідності музиці та виразності. Вихованці вчать поєднувати елементи в короткі послідовності, розвивати швидкість та витривалість. Основні компоненти:

1. Toprock (вертикальні рухи стоячи):
 - а. Shuffles/Happy Feet: швидкі дрібні кроки на місці;
 - б. Running Man: імітація бігу на місці із швидкою зміною ніг;
 - в. Salsa Step: ритмічний крок із махами руками.
2. Footwork (рухи на підлозі з опорою на руки та ноги):
 - а. Baby Love/12 Step: складне коло з глибокими перехрещеннями ніг та поворотом тулуба;
 - б. 3 Step: класичний трикроковий базовий рух;
 - в. 6 Step: стандартне коло на шість кроків — основа всіх рухів на підлозі.
3. Freezes (статичні пози в різних площинах):
 - а. Shoulder Freeze: стійка на плечі та голові, ноги високо;
 - б. Elbow Freeze: баланс на одному лікті, друга рука вільна;
 - в. Head Freeze: стійка на голові з обома руками.
4. Power Moves (силові обертальні елементи):
 - а. Windmill: переكاتи зі спини на груди через плечі, ноги розведені;
 - б. Swipes: стрибок по колу з потужним відштовхуванням руками та ногами;
 - в. Jackhammer: горизонтальні стрибки на одній або обох руках у формі «turtle freeze».

Тактична підготовка. Вигідні позиції на майданчику, аналіз суперників, презентація, вхід/вихід, переміщення для видимості суддям, розвиток сюжету раунду, стабільність елементів. Для виступів команд — розташування фігур, синхронність, варіанти переміщень майданчиком.

Змагальна практика. Участь у спортивних змаганнях протягом року для вихованців груп базової підготовки, які навчаються 3 або більше років, здійснюється згідно з календарним планом спортивних змагань. Кількість спортивних змагань упродовж року визначається з урахуванням індивідуальних можливостей вихованця. Ціль, рівень та ступінь психологічного напруження у спортивних змаганнях можуть бути різними. Зазвичай кількість спортивних змагань за роками навчання розподіляється таким чином, але не обмежується описаним нижче:

на третьому році навчання: 1–2 спортивних змагань;

більше трьох років навчання: 2–3 спортивних змагань.

Орієнтовні навчальні плани-графіки навчально-тренувального процесу для вихованців груп базової підготовки.

У таблицях 10–13 представлений розподіл навантаження за роками навчання та видами підготовки у групах базової підготовки.

Таблиця 10

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп базової підготовки першого року навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Годин на місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	36	4	4	4	3	2	3	3	3	4	2	2	2
Загальна фізична	98	10	10	10	8	6	9	9	9	9	6	6	6
Спеціальна фізична	193	21	21	21	16	12	17	17	17	21	12	9	9
Техніко-тактична	102	11	11	11	8	6	9	9	9	11	6	6	5
Танцювальна	191	21	21	21	16	12	17	17	17	21	12	9	7
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	4	2	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	2
Всього	624	69	67	67	51	38	55	55	55	66	38	32	31

Таблиця 11

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп базової підготовки другого року навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Годин на місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	48	6	5	5	4	3	4	4	4	4	3	3	3
Загальна фізична	106	12	12	12	9	7	10	10	10	10	6	4	4
Спеціальна фізична	225	24	24	24	18	14	20	20	20	24	14	12	11
Техніко-тактична	120	13	13	13	10	8	11	11	11	13	8	5	4
Танцювальна	223	24	24	24	18	14	20	20	20	24	14	11	10
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	6	2	—	—	—	—	2	—	—	—	—	—	2
Всього	728	81	78	78	59	46	67	65	65	75	45	35	34

Таблиця 12

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп базової підготовки третього року навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Годин на місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	56	6	6	6	5	4	5	5	5	6	4	2	2
Загальна фізична	120	13	13	13	10	8	11	11	11	13	8	5	4
Спеціальна фізична	290	31	31	31	23	18	26	26	26	31	18	15	14
Техніко-тактична	174	19	19	19	14	11	15	15	15	19	11	9	8
Танцювальна	286	31	31	31	23	18	26	26	26	31	18	14	11
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	10	2	—	—	3	—	—	—	—	3	—	—	2
Всього	936	102	100	100	78	59	83	83	83	103	59	45	41

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп базової підготовки більше трьох років навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Годин на місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	72	8	8	8	6	5	7	7	7	7	5	2	2
Загальна фізична	121	13	13	13	10	8	11	11	11	13	8	5	5
Спеціальна фізична	322	34	34	34	26	20	29	29	29	34	20	17	16
Техніко-тактична	197	21	21	21	16	12	18	18	18	20	12	10	10
Танцювальна	318	34	34	34	26	20	29	29	29	34	20	15	14
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	10	2	—	—	3	—	—	—	—	3	—	—	2
Всього	1040	112	110	110	87	65	94	94	94	111	65	49	49

Контрольні нормативи для переведення вихованців груп базової підготовки.

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче «3» відповідно до віку і року навчання. Контрольні нормативи для груп базової підготовки наведені в таблицях 14–17.

Контрольні вправи із ЗФП та СФП у групах базової підготовки усіх років навчання додатково включають:

1. Гнучкість із положення «міст». Голова і ноги мають бути якомога ближче. Вимірюється мінімальна відстань від голови до п'ят під час стійки на мосту. Оцінюється рівень гнучкості хребта, кульшових та плечових суглобів. Дозволяється лише одна спроба.

2. Планка. Вихованець приймає положення упор лежачи на прямих руках і фіксує рівне положення тіла, спираючись на кисті рук і носки. Хребет у нейтральному положенні. Плечі розташовані вертикально, кисті рук на ширині плечей, ступні ніг розставлені на ширину плечей. За командою починається відлік часу. Виконання тесту припиняється, коли вихованець відмовляється від подальшого виконання вправи або порушує нейтральне положення тулуба. Час зараховується з точністю до 1 секунди.

3. Стрибки через скакалку за 1 хвилину. За командою включається секундомір, а учасник тестування починає стрибки через скакалку на двох ногах у максимальному темпі. Результатом є кількість стрибків за 1 хвилину.

**Орієнтовні контрольні-перевідні нормативи із ЗФП та СФП у групах
базової підготовки першого року навчання**

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Біг 30 м (с)	6,7	6,6	6,3	6,1	5,6
Човниковий біг 3х10 м (с)	10,5	10	9,6	9,1	8,7
Стрибок у довжину з місця (см)	125	132	138	144	150
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	14	16	18	20	22
Присідання за 20 с (к-сть разів)	11	13	15	16	17
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	22	24	26	28	30
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	50	55	60	65	70
Планка (с)	30	36	40	45	50
Гнучкість із положення «міст» (см)	42	40	35	33	28
Дівчата					
Біг 30 м (с)	7	6,9	6,7	6,4	5,9
Човниковий біг 3х10 м (с)	10,8	10,3	9,9	9,4	9
Стрибок у довжину з місця (см)	116	122	128	134	140
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	10	12	14	16	18
Присідання за 20 с (к-сть разів)	11	12	13	14	15
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	22	24	26	28	30
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	50	55	60	65	70
Планка (с)	30	36	40	45	50
Гнучкість із положення «міст» (см)	37	35	30	25	21

Таблиця 15

**Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи із ЗФП та СФП у групах
базової підготовки другого року навчання**

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Біг 30 м (с)	6,1	5,9	5,7	5,4	5,2
Човниковий біг 3х10 м (с)	10	9,6	9,2	8,8	8,6
Стрибок у довжину з місця (см)	138	144	150	156	162
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	16	18	20	21	23
Присідання за 20 с (к-сть разів)	12	14	16	18	20
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	24	26	28	30	32
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	60	65	70	75	80
Планка (с)	40	45	50	55	60
Гнучкість із положення «міст» (см)	40	38	32	29	26
Дівчата					
Біг 30 м (с)	6,4	6,2	6	5,8	5,6
Човниковий біг 3х10 м (с)	10,2	9,8	9,4	9	8,5
Стрибок у довжину з місця (см)	130	136	142	148	154
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	11	13	15	16	18
Присідання за 20 с (к-сть разів)	12	13	14	15	17
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	24	26	28	30	32
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	60	65	70	75	80
Планка (с)	40	45	50	55	60
Гнучкість із положення «міст» (см)	34	31	26	21	18

Таблиця 16

**Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи із ЗФП та СФП у групах
базової підготовки третього року навчання**

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Біг 60 м (с)	13	12,6	12,2	11,8	11
Човниковий біг 3х10 м (с)	9,4	9	8,7	8,4	8
Стрибок у довжину з місця (см)	142	150	159	167	175
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	17	19	21	22	24
Присідання за 20 с (к-сть разів)	14	15	17	20	22
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	26	28	30	32	34
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	70	75	80	85	90
Планка (с)	40	47	55	62	70
Гнучкість із положення «міст» (см)	38	32	27	23	20

Продовження таблиці 16

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Дівчата					
Біг 60 м (с)	13,2	13	12,8	12,6	12
Човниковий біг 3х10 м (с)	9,8	9,2	8,9	8,5	8,1
Стрибок у довжину з місця (см)	132	138	146	154	162
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	12	13	15	17	19
Присідання за 20 с (к-сть разів)	13	14	15	16	18
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	26	28	30	32	34
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	70	75	80	85	90
Планка (с)	40	47	55	62	70
Гнучкість із положення «міст» (см)	30	26	23	20	25

Таблиця 17

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи із ЗФП та СФП у групах базової підготовки більше трьох років навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Біг 60 м (с)	10,8	10,6	10,4	10,2	10
Човниковий біг 3х10 м (с)	9	8,7	8,4	8,1	7,8
Стрибок у довжину з місця (см)	150	158	164	172	180
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	18	20	21	23	25
Присідання за 20 с (к-сть разів)	15	16	18	21	23
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	28	30	32	34	36
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	80	85	90	95	100
Планка (с)	40	47	55	62	70
Гнучкість із положення «міст» (см)	32	28	24	20	18
Дівчата					
Біг 60 м (с)	11,3	11	10,8	10,6	10,4
Човниковий біг 3х10 м (с)	9,4	9	8,6	8,3	7,9
Стрибок у довжину з місця (см)	138	144	152	160	168
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	13	14	16	18	20
Присідання за 20 с (к-сть разів)	14	15	16	17	19
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	28	30	32	34	36
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	80	85	90	95	100
Планка (с)	40	47	55	62	70
Гнучкість із положення «міст» (см)	28	23	19	16	13

6. Групи спеціалізованої підготовки

Навчально-тренувальні заняття в групах спеціалізованої підготовки проводять фахівці високої кваліфікації, які володіють технологією побудови етапів навчально-тренувального процесу, методикою групових та індивідуальних занять.

Основні методи: рівномірний (стабільне навантаження для витривалості), повторний (серії елементів з паузами), інтервальний (чергування інтенсивності для адаптації до батлів) та змагальний (симуляція раундів). Навчально-тренувальний процес організовується у формах індивідуально-групових та змагальних занять з вибірковою (фокус на елементах) та комплексною спрямованістю. На цьому етапі підготовки особливо вдосконалюється музично-рухова підготовка, відбувається пошук індивідуального стилю через імпровізацію та персоналізацію комбінацій рухів.

Структура навчально-тренувального заняття.

Психологічна підготовка на етапі спеціалізованої базової підготовки спрямована на формування вміння налаштовуватися на майбутню діяльність, витримувати втому, невдачі, проявляти волю, самостійно налаштовуватися перед виходом на змагальний майданчик. Відбувається опанування методики формування стану бойової готовності до спортивних змагань, упевненості в собі; підвищується психологічна стійкість до різних відволікаючих факторів.

Тактична підготовка. Повторення та доповнення матеріалу, вивченого раніше. Розвиток сюжету раунду (від вступу до кульмінації). Планування відпочинку/їжі під час змагань або навчально-тренувального процесу. Удосконалення виступів з суперниками, зокрема старшими (адаптація до швидкості/стилю). Вивчення тактики змагань (локальні джеми для тесту, міжнародні для рейтингу WDSF тощо). Для команд: розташування фігур, переміщення (використання простору для видимості), презентація (вхід з torprock, вихід з freeze тощо), відмінності елементів (варіації для оригінальності).

Змагальна практика. Передбачається участь у спортивних змаганнях протягом навчального року згідно з календарним планом спортивних змагань. На цьому етапі в процесі змагальної діяльності закріплюється раніше вивчений матеріал в умовах змагань. Під час відбору до участі у змаганнях для командних виступів враховуються тактичні навички, вміння виконувати танцювальні фігури синхронно. На етапі спеціалізованої базової підготовки вихованці мають продемонструвати стабільність виконання складних танцювальних, акробатичних, силових та інших елементів. На цьому етапі відбувається змагальна практика у таких категоріях: сольні виступи — юніори, юнаки, дорослі; командні виступи — юніори, юнаки, дорослі. Основним спортивним змаганням на цьому етапі є чемпіонат України з брейкінгу.

Теоретична підготовка на етапі спеціалізованої базової підготовки формує глибокі знання про здоров'я, відновлення та фізіологію, адаптовані до брейкінгу, для самостійного контролю та оптимізації навчально-тренувальних занять. Вона здійснюється через бесіди, семінари та самостійне вивчення, з акцентом на

практичне застосування. Під час теоретичної підготовки на цьому етапі розглядаються питання, описані нижче (список не є вичерпним):

гігієна (щоденний догляд за шкірою рук/ніг (крем проти потертостей від підлоги), гігієна екіпірування);

загартування (контрастний душ, холодні ванни тощо);

режим (значення режиму сну для відновлення м'язів після тренувань, інтенсивність тренувань, попередження перевтоми, баланс з навчанням, стретчинги, медитації тощо);

харчування (БЖУ продуктів харчування, добова норма ккал, створення профіциту або дефіциту калорій для зміни ваги, обмін речовин тощо);

лікарський контроль (щомісячні та щорічні перевірки: рентген плечей/зап'ясть, кардіотести та інші);

самоконтроль (значення в моніторингу прогресу: об'єктивні (вага, сила хвату динамометрією, спірометрія для дихання); суб'єктивні (втома, сон, мотивація); ведення щоденнику із записами відновлення після батлів, больовими відчуттями в суглобах тощо);

травми (характеристики травм, причини виникнення, попередження та перша допомога при травмах);

відновлювальні заходи (спортивний масаж, розтирання, самомасаж роликми, протипоказання).

Загальна та спеціальна фізична підготовка вихованців груп спеціалізованої підготовки базується на матеріалі попередніх років навчання. Підготовка відбувається з переважаючим розвитком спритності, гнучкості та швидкості. Спеціальна фізична підготовка має схожу спрямованість, як і на попередньому етапі. Приділяється увага виконанню вправ, які сприяють швидкому засвоєнню нових елементів з урахуванням спеціалізації брейкінгу. Включаються вправи для вдосконалення координаційних здібностей, балансові вправи, вправи швидкісно-силової спрямованості, вправи для розвитку спеціальної витривалості, відчуття майданчику.

Технічна підготовка. Удосконалення базової техніко-тактичної підготовки: повторення танцювальних змін/модифікацій, фігур з інших стилів. Робота над біомеханікою базових рухів у програмі (контроль центру тяжіння в обертальних рухах power moves, чистота ліній у footwork тощо). Для команд: синхронність (точне копіювання комбінацій), складні фігури, взаємодія під час виступів. Ускладнення соло/групових програм, виконання частинами/цілою з аналізом зворотного зв'язку (за допомоги відео тощо).

Танцювальна підготовка. Спрямована на освоєння нових елементів, їх поєднання, вільне виконання в змаганнях, розвиток творчості та відповідності музиці. Вихованці створюють танцювальні комбінації, адаптують їх до музичного супроводу. Основні компоненти:

1. Toprock (вертикальні рухи стоячи):

а. Crip Walk/C-Walk: перехресні кроки з високою швидкістю;

б. March Step: пружні кроки вперед з нахилом тулуба в обидва боки;

в. 3-Step Toprock: стоячий варіант трикрокового циклу;

- г. Bronx Step/Up Rock: рух з випадами вперед руками.
- 2. Footwork (рухи на підлозі з опорою на руки та ноги):
 - а. Hopak Step: енергійні викиди ноги з підстрибуваннями;
 - б. 4 Step/Figure Four: коло з положенням ноги у формі цифри 4;
 - в. Pretzel: перехрещення ніг із сильним скручуванням стегон;
 - г. Zulu Spins: швидкі обертання по колу в положенні сидячи.
- 3. Freezes (статичні пози в різних площинах):
 - а. Hollowback: стійка на руках із сильним прогином спини назад;
 - б. Pike Freeze: ноги прямі вгору, тулуб опущений вниз;
 - в. Hand Stance: стійка на двох руках з різним положенням ніг;
 - г. One Hand Chair: положення зігнутих ніг тільки на одній руці.
- 4. Power Moves (силові обертальні елементи):
 - а. Flare: махи ногами в опорі на руках, ноги високо;
 - б. Headspin: обертання на голові;
 - в. Headswipes: обертання по колу з позиції «turtle freeze» через місток на голові;
 - г. 1990: обертання на одній руці у вертикальній стійці.

Орієнтовні навчальні плани-графіки навчально-тренувального процесу для вихованців груп спеціалізованої підготовки.

У таблицях 18–20 представлений розподіл навантаження за роками навчання та видами підготовки у групах спеціалізованої підготовки.

Таблиця 18

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп спеціалізованої підготовки першого року навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Годин на місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	96	9	9	9	9	6	9	9	9	9	6	6	6
Загальна фізична	145	14	14	14	14	9	14	14	14	14	8	8	8
Спеціальна фізична	382	36	36	36	36	24	36	36	36	36	25	22	23
Техніко-тактична	242	23	23	23	23	15	23	23	23	23	16	14	13
Танцювальна	373	35	35	35	35	24	35	35	35	35	24	24	21
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	10	2	—	—	3	—	—	—	—	3	—	—	2
Всього	1248	119	117	117	120	78	117	117	117	120	79	74	73

Таблиця 19

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп спеціалізованої підготовки другого року навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Годин на місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	106	10	10	10	10	6	10	10	10	10	7	6	7
Загальна фізична	152	15	15	15	14	10	14	14	14	14	11	8	8
Спеціальна фізична	419	40	40	40	40	26	40	40	40	40	27	23	23
Техніко-тактична	251	24	24	24	24	16	24	24	24	24	17	13	13
Танцювальна	414	39	39	39	39	27	39	39	39	39	27	24	24
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	10	2	—	—	3	—	—	—	—	3	—	—	2
Всього	1352	130	128	128	130	85	127	127	127	130	89	74	77

Таблиця 20

Орієнтовний план-графік навчально-тренувального процесу для груп спеціалізованої підготовки більше двох років навчання

Вид підготовки	Всього годин на рік	Годин на місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	112	11	11	11	11	7	11	11	11	11	7	5	5
Загальна фізична	168	16	16	16	16	11	16	16	16	16	11	9	9
Спеціальна фізична	451	43	43	43	43	28	43	43	43	43	29	26	24
Техніко-тактична	269	26	26	26	26	17	26	26	26	26	18	13	13
Танцювальна	446	42	42	42	42	28	42	42	42	42	29	28	25
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	10	2	—	—	3	—	—	—	—	3	—	—	2
Всього	1456	140	138	138	141	91	138	138	138	141	94	81	78

Контрольні нормативи для переведення вихованців груп спеціалізованої підготовки.

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи із ЗФП та СФП на оцінку не нижче «3», відповідно до віку і року навчання (таблиці 21–23).

У групах спеціалізованої підготовки у контрольних нормативах із ЗФП та СФП замість вправ присідання за 20 секунд, бігу та гнучкості (міст) виконуються:

1. Присідання на одній нозі за 1 хвилину. Учасник тестування стоїть на одній нозі боком біля опори і тримається за неї рукою; друга нога пряма піднімається під кутом 45 градусів і утримується протягом виконання всієї вправи вперед. За командою учасник тестування стоячи на одній нозі виконує максимальну кількість присідань за одну хвилину.

2. Шпагат поперечний. Вихованець з вихідного положення розводить ноги в сторони (ліворуч–праворуч) з опорою на руки. Фіксується відстань у сантиметрах від вершини кута, що утворюється прямими ногами, до підлоги. Рівень рухливості в тазостегнових суглобах оцінюється по відстані від підлоги до паху; чим менше відстань, тим вище рівень гнучкості і навпаки. Час фіксації — 3 секунди. Для виконання тесту надається 3 спроби.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хвилину. Учасник тестування приймає положення упор лежачи на прямих руках (руки на ширині плечей) і фіксує положення тіла, спираючись на кисті рук і носки. Тулуб повинен утворювати пряму лінію. Плечі розташовані перпендикулярно кистям рук, ступні ніг розставлені на ширині плечей. За командою учасник тестування починає згинати руки до торкання грудною кліткою підлоги і розгинати їх у вихідне положення. Протягом виконання вправи тулуб не змінює свого положення.

Таблиця 21

Орієнтовні контрольні-перевідні нормативи із ЗФП та СФП у групах спеціалізованої підготовки першого року навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв (к-сть разів)	20	22	24	26	28
Човниковий біг 3x10 м (с)	9	8,6	8,2	7,9	7,6
Стрибок у довжину з місця (см)	160	168	174	182	190
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	19	21	23	25	26
Присідання на одній нозі за 1 хв (к-сть разів)	16	18	20	22	24
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	30	32	34	36	38
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	90	95	100	105	110
Планка (с)	40	50	60	70	80
Шпагат поперечний (см)	47–40	39–35	34–25	24–20	19–0

Продовження таблиці 21

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Дівчата					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв (к-сть разів)	11	13	15	19	22
Човниковий біг 3x10 м (с)	9,3	9	8,6	8,2	7,8
Стрибок у довжину з місця (см)	145	152	158	165	172
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	14	16	18	20	22
Присідання на одній нозі за 1 хв (к-сть разів)	16	18	20	22	24
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	30	32	34	36	38
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	90	95	100	105	110
Планка (с)	40	50	60	70	80
Шпагат поперечний (см)	40–35	34–30	29–20	19–15	14–0

Таблиця 22

Орієнтовні контрольні-перевідні нормативи із ЗФП та СФП у групах спеціалізованої підготовки другого року навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв (к-сть разів)	22	24	26	28	30
Човниковий біг 3x10 м (с)	8,9	8,6	8,2	7,8	7,5
Стрибок у довжину з місця (см)	170	178	186	192	200
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	20	22	24	25	27
Присідання на одній нозі за 1 хв (к-сть разів)	18	20	22	24	26
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	32	34	36	38	40
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	90	95	100	105	110
Планка (с)	40	50	60	70	80
Шпагат поперечний (см)	47–40	39–35	34–25	24–20	19–0
Дівчата					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв (к-сть разів)	12	14	16	20	23
Човниковий біг 3x10 м (с)	9,2	8,8	8,4	8	7,7
Стрибок у довжину з місця (см)	154	158	163	169	176
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	15	17	19	21	23
Присідання на одній нозі за 1 хв (к-сть разів)	18	20	22	24	26
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	32	34	36	38	40
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	90	95	100	105	110
Планка (с)	40	50	60	70	80
Шпагат поперечний (см)	40–35	34–30	29–20	19–15	14–0

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи із ЗФП та СФП у групах спеціалізованої підготовки більше двох років навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв (к-сть разів)	24	26	28	30	32
Човниковий біг 3x10 м (с)	8,6	8,3	8	7,7	7,4
Стрибок у довжину з місця (см)	180	188	196	202	210
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	21	23	24	26	28
Присідання на одній нозі за 1 хв (к-сть разів)	20	22	24	26	28
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	34	36	38	40	42
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	90	95	100	105	110
Планка (с)	40	50	60	70	80
Шпагат поперечний (см)	47–40	39–35	34–25	24–20	19–0
Дівчата					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв (к-сть разів)	13	15	17	21	24
Човниковий біг 3x10 м (с)	8,9	8,6	8,3	7,8	7,6
Стрибок у довжину з місця (см)	160	164	169	174	180
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	16	18	20	22	24
Присідання на одній нозі за 1 хв (к-сть разів)	20	22	24	26	28
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	34	36	38	40	42
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	90	95	100	105	110
Планка (с)	40	50	60	70	80
Шпагат поперечний (см)	40–35	34–30	29–20	19–15	14–0

7. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності, у порівнянні з групами спеціалізованої підготовки, підвищено річний обсяг роботи (до 1664 годин на рік, з фокусом на індивідуальні плани), індивідуалізовано процес (персональні програми з урахуванням стилю, сильних/слабких сторін тощо) та істотно збільшено обсяг технічної підготовки, оскільки основний напрям на цьому етапі — освоєння програм максимальної складності. У групах підготовки до вищої спортивної майстерності вирішуються такі завдання:

- придбання теоретичних знань і виховання морально-вольових якостей;
- досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- вивчення нових елементів та включення їх в композиції;
- вдосконалення техніки вивчених елементів.

Багато часу приділяється відпрацюванню техніко-тактичної майстерності. Ведеться робота над надійністю змагальної діяльності (стабільність у різних умовах: музика, поверхня, суперники). Приділяється увага вдосконаленню спритності, рівноваги, швидкісно-силових здібностей та спеціальної витривалості.

Структура навчально-тренувального заняття.

Психологічна підготовка. Психологічна підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень у брейкінгу є важливим компонентом підготовки до напруженої змагальної діяльності. Це пов'язано з участю на спортивних змаганнях високого рівня (континентальні, світові тощо) та здібністю виконувати складні танцювальні композиції на змагальному майданчику. Важливим компонентом психологічної підготовки є підвищення психічної стійкості до напруженої навчально-тренувальної роботи та до складних, а часом екстремальних умов змагальної діяльності. У групових виступах проводиться робота над вмінням співпрацювати з різними партнерами. Надається психологічна підтримка та мотивування вихованців для продовження спортивної кар'єри.

Тактична підготовка. Вдосконалення засвоєного матеріалу попереднього етапу підготовки: вигідний ракурс презентації елементів (фіксація або елементів обличчям до суддів або до суперника), оптимальні елементи та їх з'єднання (power moves для WOW-ефекту, freezes для музичних акцентів тощо). Аналіз суперників (відео-розбір батлів).

Змагальна практика. Календарний план спортивних змагань для вихованців груп підготовки до вищої спортивної майстерності є більш напруженим і включає участь у змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівнів. У процесі участі у змаганнях вирішуються такі завдання: досягнення стабільності, точності і «легкості» виконання танцювальних композицій; набуття досвіду виступів на змаганнях міжнародного рівня; придбання і підтримання високого рівня спортивної форми.

Теоретична підготовка. Теоретична підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень формує стратегічні знання для професійної кар'єри в брейкінгу, з фокусом на планування, відновлення та змагальну етику. Здійснюється через семінари, аналізи існуючих кейсів відомих атлетів та самостійне вивчення (WDSF ресурсів, літератури із спортивної психології тощо). Теоретична підготовка включає, але не обмежується наступними темами:

- планування спортивного тренування кваліфікованих вихованців (завдання і зміст навчально-тренувальної роботи кваліфікованих вихованців у періодах річного макроциклу);

- працездатність та втома (загальні поняття працездатності, її фази. Втома, механізми втоми, її фази. Наслідки втоми);

- гігієна харчування кваліфікованих спортсменів (вимоги до організації раціонального харчування кваліфікованих спортсменів);

- контроль за станом підготовленості на етапі підготовки до вищих досягнень (вибір тестових вправ для здійснення контролю різних сторін підготовленості. Характеристика контрольних вправ та нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованців, які навчаються в групах підготовки до вищої спортивної майстерності);

- тактика та стратегія участі у змаганнях кваліфікованих спортсменів (тактичні дії в ході виконання програм кваліфікованих спортсменів у різних видах змагань);

- психологічні аспекти підготовки кваліфікованих спортсменів (аутогенне тренування та інші методики психологічної роботи з кваліфікованими спортсменами);

- правила спортивних змагань, їх підготовка та проведення (значення спортивних змагань для перевірки стану підготовки вихованця, його можливостей, його стійкості. Види змагань. Розбір правил спортивних змагань та їх вивчення. Методика суддівства. Правила та обов'язки суддівської бригади. Положення про спортивні змагання, протоколи змагань, заявка на участь у спортивних змаганнях, жеребкування. Облік та оформлення результатів спортивних змагань. Початок та підведення підсумків спортивних змагань).

Загальна фізична підготовка. Виконуються стройові та загальнорозвиваючі вправи з легкої атлетики, гімнастики, спортивних та рухливих ігор. Вправи на тренажерах.

Спеціальна фізична підготовка. Передбачається виконання вправ для навчання елементам брейкінгу найвищої складності. Підготовка спрямована на вдосконалення координаційних, швидко-силових здібностей, гнучкості, функціональних можливостей організму, відчуття майданчику.

Технічна підготовка. Вдосконалюється техніка виконання вивченого матеріалу, розучуються нові танцювальні фігури. Відпрацьовується стабільність виконання елементів вищої складності, поворотів. Вдосконалюється техніка виконання змагальних програм в умовах, наближених до змагань.

Танцювальна підготовка. На етапі підготовки до вищих досягнень танцювальна підготовка зосереджується на досконалості, поєднаннях елементів,

вільному виконанні в професійних змаганнях, максимальній оригінальності та чистоті, створенні особистих послідовностей елементів. Основні компоненти:

1. Toprock (вертикальні рухи стоячи):
 - а. Party Rock/Bounce: легке пружне підстрибування з маленькими кроками;
 - б. Grapevine/Vine Step: кроки вбік з глибоким перехрещенням ніг;
 - в. Twist/James Brown Step: швидке скручування стегон з маленькими кроками.
2. Footwork (рухи на підлозі з опорою на руки та ноги):
 - а. Inside/Outside Pretzel: варіація глибокого перехрещення ніг з внутрішнім або зовнішнім положенням;
 - б. Shuffle Kick Out: швидкі дрібні кроки з різким викидом ноги;
 - в. Twist Step: глибоке скручування стегон з маленькими кроками по колу.
3. Freezes (статичні пози у різних площинах):
 - а. Air Baby: положення на двох зігнутих руках, з ногами в повітрі без торкання голови;
 - б. One Hand Pike: положення з прямими ногами вгору на одній руці;
 - в. Flag Freeze: горизонтальна стійка на одній руці;
 - г. Planche Freeze: горизонтальна стійка на руках;
 - д. 8-Freeze: стійка на одній руці у формі вісімки.
4. Power Moves (силові обертальні елементи):
 - а. Airflare: обертання в повітрі з переходом з руки на руку;
 - б. UFO: горизонтальне обертання на руках;
 - в. Halo: обертання через голову-плече-спину;
 - г. 2000/Millennium: обертання на обох руках у вертикальній стійці;
 - д. Munch Mill: переكاتи через плечі по колу з перехрещеними ногами;
 - е. Shoulder Spin: обертання в стійці на плечі;
 - ж. Thompson: обертання по колу на прямих руках з рівними ногами.

Орієнтовний навчальний план-графік навчально-тренувального процесу для вихованців груп підготовки до вищої спортивної майстерності.

У таблиці 24 представлений розподіл навантаження за видами підготовки протягом річного макроциклу у групах підготовки до вищої спортивної майстерності на весь період навчання.

Таблиця 24

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності

Вид підготовки	Всього годин на рік	Годин на місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	120	11	11	11	11	8	11	11	11	11	9	8	7
Загальна фізична	173	16	16	16	16	11	16	16	16	16	12	11	11
Спеціальна фізична	510	47	47	47	47	34	47	47	47	47	34	33	33
Техніко-тактична	317	29	29	29	29	22	29	29	29	29	21	21	21
Танцювальна	534	49	49	49	49	37	49	49	49	49	35	35	35
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	10	2	—	—	3	—	—	—	—	3	—	—	2
Всього	1664	154	152	152	155	112	152	152	152	155	111	108	109

У таблиці 25 представлений розподіл навантаження за видами підготовки протягом річного макроциклу для груп, у складі яких є вихованці, які входять до складу національної збірної команди України з брейкінгу, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, з тижневим навантаженням 36 годин.

Таблиця 25

Орієнтовний навчальний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності з тижневим навантаженням 36 годин

Вид підготовки	Всього годин на рік	Годин на місяць											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретична	136	12	12	12	12	10	12	12	12	12	10	10	10
Загальна фізична	186	17	17	17	17	13	17	17	17	17	13	12	12
Спеціальна фізична	584	55	55	55	55	40	55	55	55	55	38	34	32
Техніко-тактична	346	32	32	32	34	22	32	32	32	32	22	22	22
Танцювальна	610	56	56	56	56	42	56	56	56	56	40	40	40
Участь у спортивних змаганнях	Згідно з календарним планом спортивних змагань												
Виконання контрольних нормативів	10	2	—	—	3	—	—	—	—	3	—	—	2
Всього	1872	174	172	172	177	127	172	172	172	175	123	118	118

Контрольні нормативи для переведення вихованців груп підготовки до вищої спортивної майстерності.

Під час переведення на наступний рік навчання на етапі підготовки до вищих досягнень рекомендуються до зарахування ті вихованці, які не мають протипоказань за станом здоров'я для занять спортом, склали контрольні випробування із ЗФП та СФП відповідно до таблиці 26 та виконали вимоги до спортивної підготовленості.

Таблиця 26

Орієнтовні контрольно-перевідні нормативи із ЗФП та СФП у групах підготовки до вищої спортивної майстерності на весь період навчання

Вправа	Оцінка в балах				
	1	2	3	4	5
Хлопці					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв (к-сть разів)	24	27	30	33	36
Човниковий біг 3х10 м (с)	8,2	7,9	7,6	7,4	7,2
Стрибок у довжину з місця (см)	188	206	214	222	230
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	22	23	24	26	28
Присідання на одній нозі за 1 хв (к-сть разів)	22	24	26	28	30
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	36	38	40	42	44
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	90	95	100	110	120
Планка (с)	50	60	70	80	90
Шпагат поперечний (см)	47–40	39–35	34–25	24–20	19–0
Дівчата					
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв (к-сть разів)	14	16	18	22	25
Човниковий біг 3х10 м (с)	8,5	8,2	7,9	7,7	7,5
Стрибок у довжину з місця (см)	165	169	174	179	185
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (к-сть разів)	16	18	21	24	26
Присідання на одній нозі за 1 хв (к-сть разів)	22	24	26	28	30
Біг на місці з високим підніманням стегна за 5 с (к-сть разів)	36	38	40	42	44
Стрибки через скакалку за 1 хв (к-сть разів)	90	95	100	110	120
Планка (с)	50	60	70	80	90
Шпагат поперечний (см)	40–35	34–30	29–20	19–15	14–0

ПОГОДЖЕНО

т.в.о. Президента ГО

«Всеукраїнська федерація танцювального спорту та брейкінгу»



Віталій САЛЯМОН

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артем'єва Г.П. Короткий курс з дисципліни Теорія і методика обраного виду спорту (спеціалізація брейкінг та фітнес): навчальний посібник. Харків ХДАФК. 2018. 162 с.
2. Гуменюк С.В. Організація та проведення тренувальних занять з танцювальних видів спорту: методичні рекомендації. Харків, 2012. 30 с.
3. Кизім П.М. Біомеханіка в акробатичному рок-н-ролі: навч. посіб., вид. 2-ге, перероб. і доп. Х.; ФОП Бровін О.В., 2023. 124 с. ISBN 978-617-7555-62-8.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ. Перша друкарня, 2020. 704 с.
5. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: [підруч.] / Л.П. Сергієнко. Київ: КНТ, 2010. 776 с.
6. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті: навч. посіб. К. Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література» , 2021. 280 с. ISBN 978-617-7492-08-4.
7. World DanceSport Federation (WDSF). (2025). WDSF Breaking Rules and Regulations Manual Version 14. Retrieved from www.worlddancesport.org/Rules
8. Frontiers in Nutrition. (2023). Athletes' nutritional demands: a narrative review of nutritional requirements. Retrieved from www.frontiersin.org/journals/nutrition/
9. Johns Hopkins Medicine. (2025). Nutrition for Athletes: What to Eat Before a Competition. Retrieved from www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/nutrition-and-fitness/
10. World DanceSport Federation (WDSF). (2024). Breaking History and Development. Official WDSF page. Retrieved from www.worlddancesport.org/breaking

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
I. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У БРЕЙКІНГУ	4
1. Загальна характеристика спортивної підготовки.....	4
2. Зміст та завдання навчально-тренувального процесу відповідно до етапів багаторічної підготовки.....	5
3. Вікові особливості спортивної підготовки.....	6
4. Відбір спортсменів на етапах підготовки	11
5. Зміст видів підготовки вихованців.....	12
6. Річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки	13
7. Аспекти антидопінгової діяльності.....	15
II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	17
1. Засади організації навчально-тренувального процесу	17
2. Побудова навчально-тренувального процесу на основі періодизації.....	19
3. Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп, вимоги до спортивної підготовленості вихованців	20
4. Групи початкової підготовки.....	23
5. Групи базової підготовки	29
6. Групи спеціалізованої підготовки	37
7. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ	

Додаток А
до Навчальної програми
з брейкінгу для дитячо-
юнацьких спортивних шкіл

Інструктаж із техніки безпеки під час навчально-тренувальних занять

Для запобігання травматизму під час навчально-тренувальних занять необхідно дотримуватися правил, які є обов'язковими для всіх, хто займається у спортивному залі.

Передусім це чітка організація навчально-тренувального процесу і висока дисципліна тих, хто займається, що забезпечують дотримання вимог безпеки і створення умов, які виключають негативний вплив на здоров'я вихованців.

До навчально-тренувальних занять брейкінгом допускаються особи, які мають висновок лікаря про стан здоров'я. Під час навчально-тренувального процесу забезпечується лікарсько-педагогічний контроль за станом здоров'я і самопочуттям вихованців.

Навчально-тренувальні заняття повинні бути методично грамотно побудовані з урахуванням рівня підготовленості, статі та віку вихованців, їхніх індивідуальних особливостей.

Заборонено самовільно приходити до місць проведення навчально-тренувальних занять та починати тренування. Вхід у зал має організовувати тренер-викладач. Відділення (групи) вихованців мають розміщуватися на безпечній відстані одне від одного для проведення навчально-тренувальних занять. Переміщуватися залом або виходити з нього можна тільки з дозволу тренера-викладача.

Під час виконання вправи вихованцем іншим не можна відволікати і заважати йому.

Для дотримання безпеки під час виконання складних елементів, можливих падінь потрібно використовувати поролонові мати та куби; надавати страхування та допомогу вихованцям.

Після закінчення навчально-тренувальних занять потрібно провести вологе прибирання залу, скласти обладнання та інвентар.

Основні базові елементи брейкінгу

Toprock (вертикальні рухи стоячи):

Indian Step: найпростіший базовий крок вперед-назад однією ногою;

Cross Step: бічний крок з перехрещенням ніг;

Latin Kick: різкий викид ноги вперед або вбік;

Shuffles/Happy Feet: швидкі дрібні кроки на місці;

Running Man: імітація бігу на місці із швидкою зміною ніг;

Salsa Step: ритмічний крок із махами руками;

Crip Walk / C-Walk: перехресні кроки з високою швидкістю;

March Step: пружні кроки вперед з нахилом тулуба в обидва боки;

3-Step Toprock: стоячий варіант трикрокового циклу;

Bronx Step/Up Rock: рух з випадами вперед руками;

Party Rock/Bounce: пружне підстрибування з маленькими кроками;

Grapevine/Vine Step: кроки вбік з глибоким перехрещенням ніг;

Twist/James Brown Step: скручування стегон з маленькими кроками.

Footwork (рухи на підлозі з опорою на руки та ноги):

One Step: найпростіший рух однією ногою по колу;

Hook: обманний рух зовнішньою ногою у формі гачка;

Kick Out: різкий викид ноги вперед або вбік;

Baby Love/12 Step: коло з перехрещеннями ніг та поворотом тулуба;

3 Step: класичний трикроковий базовий рух;

6 Step: стандартне коло на шість кроків;

Hopak Step: енергійні викиди ноги з підстрибуваннями;

4 Step/Figure Four: коло з положенням ноги у формі цифри 4;

Pretzel: глибоке перехрещення ніг із сильним скручуванням стегон;

Zulu Spins: швидкі обертання по колу в положенні сидячи;

Inside/Outside Pretzel: варіація глибокого перехрещення ніг з внутрішнім або зовнішнім положенням;

Shuffle Kick Out: швидкі дрібні кроки з різким викидом ноги;

Twist Step: скручування стегон з маленькими кроками по колу.

Freezes (статичні пози в різних площинах):

Turtle Freeze: опора на два лікті в область живота;

Baby Freeze: опора на голову, лікоть у боці, ноги в повітрі;

Chair Freeze: опора на лікоть, ноги зігнуті у формі «стілця»;

Shoulder Freeze: стійка на плечі та голові, ноги високо;

Elbow Freeze: баланс на одному лікті, друга рука вільна;

- Head Freeze: стійка на голові з опорою на обидві руки;
Hollowback: стійка на руках із сильним прогином спини назад;
Pike Freeze: ноги прямі вгору, тулуб опущений вниз;
Hand Stance: стійка на двох руках з різним положенням ніг;
One Hand Chair: положення зігнутих ніг тільки на одній руці;
Air Baby: положення на двох зігнутих руках, з ногами в повітрі без торкання голови;
One Hand Pike: положення з прямими ногами вгору на одній руці;
Flag Freeze: горизонтальна стійка на одній руці;
Planche Freeze: горизонтальна стійка на руках;
8-Freeze: стійка на одній руці у формі вісімки.
- Power Moves (силові обертальні елементи):
Backspin: обертання на спині;
Windmill: переكاتи зі спини на груди через плечі, ноги розведені;
Swipes: стрибок по колу з відштовхуванням руками та ногами;
Jackhammer: горизонтальні стрибки на одній або обох руках у формі «turtle freeze»;
Flare: махи ногами в опорі на руках, ноги високо;
Headspin: обертання на голові;
Headswipes: обертання по колу з позиції «turtle freeze» через місток на голові;
1990: обертання на одній руці у вертикальній стійці;
Airflare: обертання в повітрі з переходом з руки на руку;
UFO: горизонтальне обертання на руках;
Halo: обертання через голову-плече-спину;
2000/Millennium: обертання на обох руках у вертикальній стійці;
Munch Mill: переكاتи через плечі по колу з перехрещеними ногами;
Shoulder Spin: обертання в стійці на плечі;
Thompson: обертання по колу на прямих руках з рівними ногами.

Основні вправи для розвитку гнучкості

Розтяжка покращує гнучкість, знімає напругу в м'язах, запобігає травмам та сприяє відновленню. Виконувати вправи слід плавно, без різких рухів, утримувати кожну позицію 20–30 секунд, дихати глибоко. Починати з розминки (легкий біг або кругові рухи суглобами). Комплекс поділений за групами м'язів.

Шия:

нахили голови вперед-назад: повільно опускати підборіддя до грудей, потім відводити голову назад;

нахили голови вбік: нахилити вухо до плеча, не піднімаючи плече;

повороти голови: повертати голову вправо-вліво, намагаючись дивитися за плече;

кругові рухи головою: виконувати плавні кола головою за годинниковою стрілкою та проти неї.

Плечовий пояс та груди:

розтягування м'язів плечей руками: випрямити одну руку вперед, другою притиснути її до грудей (паралельно до підлоги);

«замок» за спиною: завести одну руку зверху за спину, іншу — знизу, намагатися з'єднати пальці;

розкриття грудей: з'єднати руки за спиною в замок і підняти їх вгору, розкриваючи грудну клітку;

нахили тулуба з руками в замку: нахилитися вперед із руками, з'єднаними за спиною.

Руки (біцепси, трицепси, передпліччя):

розтягування трицепса: зігнути одну руку за голову, другою натиснути на лікоть;

розтягування біцепса: відвести руку назад долонею вгору, виконати поворот тулуба;

розтягування передпліччя: витягнути руку вперед долонею вгору, другою рукою тягнути пальці вниз;

«молитва за спиною»: з'єднати долоні за спиною, виконувати рух ліктями вгору та вниз.

Кор (живіт, косі м'язи живота, поперек):

поза кобри: лежачи на животі, підняти тулуб на руках, прогнути спину;

скручування сидячи: сидячи, повернути тулуб вбік, тримаючись за коліно;

нахили вбік стоячи: нахилити тулуб вбік, одна рука вгору;

поза дитини: сидючи на п'ятах, витягнути руки вперед і опустити тулуб до підлоги.

Спина (верхня, середня, нижня):

кішка-корова: з положення на четвереньках виконувати чергування прогину та вигину спини;

нахили вперед сидючи: сидючи з прямими ногами, тягнутися до стоп;

поза собаки мордою вниз: з положення планки підняти таз угору, утворюючи трикутник;

витягування лежачи: лежачи на спині, підтягнути коліна до грудей.

Ноги (стегна, квадрицепси, гомілки, гомілкостоп):

випад вперед: зігнути передню ногу під кутом 90 градусів, задню витягнути назад;

метелик: сидючи, з'єднати стопи, коліна розвести у сторони;

нахили до ніг стоячи: ноги на ширині плечей, нахили вперед до стоп;

розтягування задньої поверхні стегна: лежачи, підтягнути одну ногу до грудей, тримаючи за гомілку;

розтягування гомілковостопного суглобу: сидючи або стоячи, кругові рухи стопою за і проти годинникової стрілки; тягнути носок на себе і від себе; стоячи на сходи́нці, опускати п'яту вниз.

Сідниці та тазостегновий суглоб:

поза голуба: з положення на четвереньках винести одну ногу вперед у зігнутому положенні, іншу — назад;

розтяжка сідниць лежачи: лежачи, покласти одну щиколотку на коліно іншої ноги, підтягнути до грудей;

глибокий випад: виконати випад із прогином спини назад;

шпагат (поперечний або поздовжній): поступове розведення ніг (для підготовлених).

Виконувати комплекс 3–5 разів на тиждень по 20–30 хвилин. Якщо виникає відчуття болю, слід зупинитися. У брейкінгу особливу увагу слід приділяти плечам, зап'ястям, спині, гомілковостопним суглобам та ногам для запобігання травмам. Рекомендується консультація з тренером-викладачем для створення індивідуальної програми.