

В. Г. Тодорова

**ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА У ТЕХНІКО-
ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ**
(на матеріалі спортивної аеробіки)

Одеса

2025

УДК: 796.011.3+796.012.656-043.61
ББК
Т

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені
К.Д. Ушинського»*

(протокол № 2 від 27 лютого 2025 року)

Рецензенти:

професор, кандидат педагогічних наук,
кафедри

В.Ю. Сосіна

*(Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського)*

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту

І. О. Когут

(Національний університет фізичного виховання і спорту України)

Тодорова В.Г.

Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту
(на матеріалі спортивної аеробіки) : монографія / Валентина Тодорова. – О. : Університет
Ушинського, 2025. – 297 с.

ISBN.....

У монографії викладено результати досліджень теоретико-методичних аспектів хореографічної підготовки в спорті як складової загальної підготовки спортсменів. Охарактеризовано хореографічну підготовку як систему, яка має специфічні функції, принципи, мету, завдання та зміст. Конкретизовано засоби хореографічної підготовки на етапах багаторічної підготовки у спорті.

Видання адресовано науковцям і практикам, керівникам ДЮСШ та спортивних клубів, тренерам та тренерам-хореографам. Монографія буде корисною для студентів і викладачів галузевих навчальних заходів фізкультурного профілю, в підготовки фахівців у сфері олімпійського спорту.

УДК: 796.011.3+796.012.656-043.61
ББК

ISBN.....

©Тодорова В.Г., 2025
©Університет Ушинського, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.....	8
1.1 Значення та місце хореографічної підготовки в системі багаторічної підготовки спортсменів.....	8
1.2 Особливості хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.....	23
1.2.1 Ретроспективний аналіз виникнення хореографічної підготовки у спорті.....	23
1.2.2 Засоби хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту.....	27
1.2.3 Методичні та організаційні засади хореографічної підготовки спортсменів.....	37
1.3 Аналіз програмно-нормативного забезпечення хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.....	43
1.4 Сучасні вимоги змагальної діяльності щодо хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.....	54
1.4.1 Вимоги правил змагань до виступів спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.....	54
1.4.2 Особливості змагальних композицій спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.....	70
1.5 Основні тенденції розвитку хореографії у спорті та напрями вдосконалення хореографічної підготовки спортсменів.....	76
Резюме до Розділу 1.....	86
РОЗДІЛ 2. КРИТЕРІЙ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	89
2.1 Результати анкетування тренерів з питань методики хореографічної підготовки спортсменів.....	89
2.2 Місце і значення хореографії у структурі змагальних програм (на матеріалі спортивної аеробіки).....	93
2.2.1 Рівень «хореографії програм» спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки у спортивній аеробіці.....	99
2.2.2 Порівняльний аналіз рівня «хореографії програм» зарубіжних та української команд зі спортивної аеробіки.....	111
2.3 Визначення провідних критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.....	116
2.4 Рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп та його вплив на результативність змагальної діяльності (на матеріалі спортивної аеробіки).....	126

2.4.1	Оцінювання технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів.....	126
2.4.2	Оцінювання естетичного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів.....	139
	Резюме до Розділу 2.....	148
РОЗДІЛ 3.	РОЗРОБЛЕННЯ ТА ОБГРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ.....	150
3.1	Мета, завдання та передумови хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту.....	152
3.2	Зміст хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту на етапах багаторічної підготовки спортсменів.....	184
3.2.1	Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту на етапі початкової підготовки.....	184
3.2.2	Хореографічна підготовка на етапі попередньої базової підготовки.....	191
3.2.3	Хореографічна підготовка на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	199
3.2.4	Хореографічна підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень.....	203
3.2.5	Хореографічна підготовка на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.....	207
3.2.6	Хореографічна підготовка на етапі збереження вищої спортивної майстерності.....	208
3.2.7	Хореографічна підготовка на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень.....	210
	Резюме до Розділу 3.....	214
РОЗДІЛ 4.	ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЙНИХ ПОЛОЖЕНЬ КОНЦЕПЦІЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ (НА МАТЕРІАЛІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ).....	217
4.1	Динаміка показників хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки.....	218
4.2	Динаміка показників хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки.....	235
4.3	Динаміка показників хореографічної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	253
	Резюме до Розділу 4.....	269
	Список використаних інформаційних джерел.....	270
	Додатки.....	293

ВСТУП

У складний період євроінтеграції України дуже важливим питанням стає формування іміджу країни, одним із основних чинників якого є результати виступу спортсменів на міжнародній спортивній арені та система їхньої підготовки [61; 107; 187; 198]. Завдяки тенденціям розвитку спорту, фундаментальні наукові знання системи підготовки спортсменів зазнали суттєвого удосконалення [77; 197; 199; 220]. Сучасна практика спорту повинна враховувати нові умови міжнародної змагальної діяльності, які виникли за останні десятиріччя. До них можна віднести: конкуренцію на світовій арені, ускладнення змагальних програм, постійне удосконалення правил змагань, підвищення вимог до техніки виконання вправ, систематичне збільшення навантаження, появу нових оригінальних і ризикованих елементів в тому числі й хореографічних.

Новітній етап розвитку суспільства характеризується домінантною роллю видовищності змагань, що відображено у сучасних правилах змагань, і суттєво впливає на популяризацію спорту (зокрема й техніко-естетичних видів). У цих умовах гуманістична сутність системи підготовки спортсменів, що визначена основоположними принципами олімпійзму [67; 85; 111; 200], набуває першорядного значення. Спорт поряд з мистецтвом відіграє важливу роль у формуванні культурного та здорового суспільства, сприяє поліпшенню якості життя людей, забезпеченню гармонійного розвитку особистості, демократизації суспільства за допомогою реалізації системоутворювального чинника змагання та цілеспрямованої підготовки до нього [71; 90; 93;].

Підвищення результативності виступів на змаганнях у техніко-естетичних видах спорту є складним тривалим процесом, результати якого детерміновані низкою показників, що сприяють зростанню рівня спортивної майстерності. До них відносимо: високий рівень розвитку фізичних і спеціально-рухових якостей, технічної, хореографічної, психологічної та тактичної підготовленості спортсменів. Зростання результатів у техніко-

естетичних видах спорту та удосконалення системи підготовки спортсменів загалом дали змогу виокремити відносно самостійні та водночас тісно взаємопов'язані розділи процесу вдосконалення спортсменів та їх спрямованому поліпшенню [124; 149]. Було проведено значну кількість фундаментальних досліджень стосовно системи багаторічної підготовки спортсменів у різних видах спорту [153; 173; 218; 254], а також таких окремих її видів: фізичної [26; 112; 123; 220], технічної [42; 68; 155; 244], психологічної [169; 210; 219; 234], тактичної [158; 160; 187; 225], інтегральної [61; 110; 208; 227] підготовки. В той же час багато дослідників підкреслює роль хореографічної підготовки для реалізації як окремих, так і комплексних завдань системи багаторічної підготовки спортсменів [215; 216; 234; 251].

Вивчення організаційно-методичних особливостей хореографічної підготовки дозволило виявити наявні поодинокі спроби науковців, пов'язати проблему хореографічної підготовки в спорті з результатами виступу на змаганнях, зростанням спортивної майстерності, поліпшенням техніки виконання окремих елементів, удосконаленням інших видів підготовленості спортсменів [260; 303; 309; 322]. Ці дослідження дали змогу вирішити окремі науково-практичні завдання стимулювання та ефективності тренувального процесу [35; 45; 330; 325], виявити проблеми контролю хореографічної підготовленості спортсменів [10; 24; 73; 112], скомплектувати засоби хореографічної підготовки відповідно до етапів підготовки [66; 91; 114; 323] та водночас не забезпечили цілісного підходу до хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту.

Визначення ступеня теоретико-методичного обґрунтування хореографічної підготовки в системі багаторічної підготовки спортсменів засвідчили наявність низки суперечностей. Основні з них такі:

- наявність наукових досліджень з теорії та методики підготовки у галузі хореографічного мистецтва та необхідність їх адаптації до сучасних тенденцій розвитку і особливостей використання у техніко-естетичних видах спорту;

- вимоги правил змагань до хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту і невідповідність змісту діючих навчальних програм, що регламентують процес багаторічної підготовки спортсменів;
- вплив рівня хореографічної підготовленості спортсменів на прояв культури рухів, раціональної техніки та артистичності виконання хореографічних вправ і невизначеність методики цілеспрямованого їх формування у процесі багаторічної підготовки спортсменів;
- необхідність оцінювання хореографічної підготовленості спортсменів і недостатня розробленість системи контролю її рівня;
- наявність розрізнених, фрагментарних наукових досліджень з означеної проблеми і відсутність цілісної концепції хореографічної підготовки (ХП) у техніко-естетичних видах спорту.

Таким чином, постає важлива науково-прикладна проблема невідповідності наявного рівня знань, понняєвих, нормативних, організаційних, методичних засад хореографічної підготовки в спорті сучасним потребам розвитку техніко-естетичних видів спорту.

РОЗДІЛ 1

ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Значення та місце хореографічної підготовки в системі багаторічної підготовки спортсменів

Спорт – це специфічна сфера діяльності людини, в якій однією з найважливіших форм прояву можливостей спортсмена є досягнення досконалості у виконанні спортивних дій [90; 126; 163; 198]. До виконання цих дій існують різні вимоги, зокрема їх треба виконувати правильно технічно (відповідно до біомеханічних законів та правил змагань), своєчасно, ефективно, стабільно та ін. [183; 194].

Сучасний спорт характеризується надзвичайною різноманітністю видів спорту та спортивних дисциплін, появою нових видів змагань. Виходячи з проблематики дослідження, науковий інтерес становлять види спорту з підвищеними вимогами до координаційної та технічної складності компонентів змагальної діяльності, потребою виконувати рухи досконало згідно зі стандартами, що встановлені правилами змагань. Різноманітність видів спорту вимагає їх класифікації за певними ознаками.

У процесі дослідження був проведений аналіз наявних підходів щодо класифікації видів спорту з метою виокремлення групи видів спорту з підвищеними вимогами до хореографічної підготовленості спортсменів. В сучасній науці існує безліч різних класифікацій видів спорту, де вони розподілені залежно від умов діяльності, характеру міжособистісних стосунків, способів досягнення результатів, використання предметів, снарядів, обладнання тощо. Так, залежно від особливостей змагальної і тренувальної діяльності спортсменів види спорту можуть бути розподілені на такі шість

груп: атлетичні види спорту, пов'язані з гранично активною руховою діяльністю (важка атлетика, армреслінг); види спорту, в яких рухова діяльність спортсмена спрямована на керування засобами пересування (велоспорт, мотоспорт, парусний спорт); види спорту з використанням спеціальної спортивної зброї (фетування, стрілецький спорт); (види спорту, що засновані на співставленні результатів конструкторської діяльності (авіамодельний спорт); види спорту, пов'язані з пересуванням по місцевості (туризм, альпінізм), та види спорту, де діяльність спортсменів має характер абстрактно-композиційного мислення (естетична, художня, спортивна гімнастика) [163].

Існують класифікації видів спорту, що побудовані на характері міжособистісних відносин спортсменів, виді протиборства в умовах змагальної діяльності (безпосереднє протиборство: наприклад, футбол, бокс, теніс, плавання, біг; опосередковане протиборство: наприклад, гімнастика, акробатика, стрибки, метання, важка атлетика тощо); на основі особливостей контакту з суперником (жорсткий контакт: наприклад, футбол, баскетбол, бокс, фехтування тощо; фізичний контакт: наприклад, волейбол, теніс, бадмінтон; умовний фізичний контакт: наприклад, веслування, велоспорт, біг, ходьба, лижний спорт; відсутність фізичного контакту: наприклад, акробатика, гімнастика, стрибки, метання, важка атлетика, гірськолижний спорт), залежно від взаємодії партнерів та інші.

Найбільш повною та узагальненою є класифікація, яку розробив В. М. Платонов [199]. Класифікація відображає специфіку рухів, а також структуру змагальної та тренувальної діяльності, що характерна для різних видів спорту. Згідно з цією класифікацією види спорту розподіляють на 6 основних груп: циклічні [31; 53], швидкісно-силові [21; 38], складнокоординаційні [7; 49; 64; 76], спортивні єдиноборства [54; 93], спортивні ігри [52; 126], багатоборства і комбіновані види спорту [51; 64].

Існує також класифікація, яку розробив В. С. Келлер [111], де види спорту розподілені відповідно до способу визначення змагального результату. Автор виділяє 4 групи видів спорту:

I група – види спорту з метрично вимірюваними результатами (основними одиницями фізичних величин у галузі спорту є одиниці довжини – метр (м); маси – кілограм (кг); часу – секунда (с)). До цієї групи належать плавання, важка атлетика, велосипедний, стрілецький спорт, види легкої атлетики та ін.

II група – види спорту, в яких спортивний результат оцінюють в балах залежно від краси, складності, точності й ефективності виконання змагальних програм (спортивна та художня гімнастика, спортивна акробатика, стрибки у воду, фігурне катання на ковзанах, артистичне плавання, стрибки на батуті), а також види спорту, в яких оцінка має змішаний характер (стрибки на лижах з трампліна, фрістайл та ін.).

III група – спортивні ігри та єдиноборства, тобто види спорту, в яких важливо показати лімітований час змагальної боротьби (футбол, хокей, баскетбол та ін.), кінцевий результат (волейбол, теніс та ін.) або характер ведення боротьби, коли перемога може бути досягнута до закінчення обумовленого правилами часу (нокаут у боксі, «чиста» перемога в боротьбі тощо).

IV група – комплексні види спорту, для яких характерна комплексна взаємодія і вплив на кінцевий результат кожного з включених у комплекс видів діяльності (легкоатлетичні десятиборство і семиборство, сучасне п'ятиборство, біатлон, лижне двоєборство, гірськолижне двоєборство й ін.).

Аналіз наявних класифікацій показав, що, незважаючи на різноманітність підходів, жодна з них не дозволяє чітко виділити види спорту згідно особливих вимог до прояву культури рухів, яка досягається використанням ХП спортсменів.

Традиційно вважається, що ХП важлива у, так званих, складнокоординаційних видах спорту. Однак у цю групу, згідно із загальною класифікацією [199], окрім «гімнастичних» видів спорту, віднесено стрільбу з лука, стендову стрільбу, парусний спорт та ін. – види спорту, в яких є високі

вимоги до рівня розвитку координаційних якостей спортсменів, але відсутні завдання, що пов'язані із красою та виразністю рухів.

Аналіз класифікацій видів спорту в контексті проблеми значення виховання культури рухів в системі багаторічної підготовки спортсменів дозволив виділити такі з них, у яких рівень хореографічної підготовленості спортсменів має суттєвий вплив на змагальний результат (табл. 1).

Таблиця 1

Використання хореографічної підготовки в окремих олімпійських видах спорту

№	Види спорту	Дисципліни	Відношення до ХП			
			Використовується, впливає	Використовується, впливає опосередковано	Використовується, не впливає	Не використовується
1.	Циклічні	Легка атлетика			+	
		Плавання			+	
		Веслування				+
		Велоспорт				+
		Лижні перегони				+
		Ковзанярський спорт				+
2.	Швидкісно-силові	Важка атлетика				+
		Стрибки і метання (л/а)				+
		Стрибки на лижах				+
3.	Складнокоординаційні	Спортивна гімнастика	+			
		Художня гімнастика	+			
		Стрибки у воду	+			
		Артистичне плавання	+			
		Фігурне катання на ковзанах	+			
		Стрибки на батуті	+			
		Фрістайл		+		
		Кінний спорт		+		
		Парусний спорт				+
		Стрільба				+
4.	Єдиноборства	Бокс			+	
		Фехтування			+	
		Боротьба			+	
5.	Спортивні ігри	Баскетбол			+	
		Волейбол			+	
		Гандбол			+	
		Водне поло			+	

		Футбол			+	
		Хокей			+	
		Теніс			+	
		Бадмінтон			+	
6.	Багатоборство і комбіновані види	Сучасне п'ятиборство				+
		Тріатлон				+
		Біатлон				+

Аналіз таблиці 1 підтверджує той факт, що ХП набуває найбільшого значення у видах спорту, які належать до групи складнокоординаційних (художня і спортивна гімнастика, фігурне катання на ковзанах, артистичне плавання та ін.). У цій групі також можна виділити види спорту (фрістайл, кінний спорт), де окремі засоби ХП використовуються і мають опосередкований вплив на змагальний результат. Наприклад, у фрістайлі, який передбачає лижну акробатику і лижний балет, оцінюють техніку виконання способів відриву від трампліна, траєкторію польоту, приземлення, складність акробатичних трюків, різноманітних фігур, піруетів. У кінному спорті неабиякий вплив на змагальний результат мають способи посадки спортсмена, його постава, вміння показати артистично і виразно різні фігури. Усі вправи повинні виконуватися без видимих зусиль; вершник повинен сидіти врівноважено, мати достатню гнучкість і м'яко амортизувати рухи коня у попереково-крижовому відділі хребта. Для того щоб цього досягти, спортсмени можуть використовувати різні засоби хореографії, спрямовані на виховання правильної постави і сили м'язів ніг [109].

Серед олімпійських видів спорту, де у загальну систему підготовки спортсменів включені різні засоби хореографії, які, однак, не мають впливу на змагальний результат, їх використовують винятково з метою розвитку фізичних якостей, можна виділити усі види єдиноборств, спортивні ігри, легкоатлетичний біг, плавання тощо. Наприклад, у цих видах спорту використовують засоби хореографії, спрямовані на розвиток витривалості (сучасні танці, танцювальна аеробіка, різновиди бігу, підскоки і стрибки); гнучкості (вправи для розтягування різних груп м'язів, стретчинг); координації

(сучасні танці, елементи вільної пластики). Існують види спорту, де ХП також використовують як додаткову, однак вона не впливає на змагальний результат (футбол, баскетбол, волейбол, теніс та ін.)

Разом з тим існує група видів спорту (важка атлетика, легкоатлетичні стрибки і метання, стрибки на лижах), де засоби хореографії не введенні у навчально-тренувальний процес спортсменів, оскільки в них немає потреби.

У таблиці 2 представлено окремі неолімпійські види спорту, в яких також можна відзначити використання ХП, а також ступінь її впливу на змагальний результат.

Таблиця 2

Використання хореографічної підготовки в окремих неолімпійських видах спорту

№	Дисципліни	Відношення до ХП			
		Використовується, впливає	Використовується, впливає опосередковано	Використовується, не впливає	Не використовується
1.	Автомобільний спорт				+
2.	Айкідо			+	
3.	Акробатичний рок-н-рол	+			
4.	Бодібілдинг		+		
5.	Боротьба, різні види			+	
6.	Естетична гімнастика	+			
7.	Пляжний гандбол і футбол			+	
8.	Роликовий спорт		+		
9.	Спортивна аеробіка	+			
10.	Спортивна акробатика	+			
11.	Спортивне орієнтування				+
12.	Танцювальний спорт	+			
13.	Фітнес	+			
14.	Футзал			+	
15.	Чирлідінг	+			
16.	Шахи і шашки				+

Серед видів спорту виділені такі, де хореографія має суттєвий вплив на змагальний результат і використовується в системі багаторічної підготовки

спортсменів (естетична гімнастика, спортивна аеробіка, танцювальний спорт, спортивна акробатика, акробатичний рок-н-рол, танцювальний спорт, черліденг); опосередковано впливає на змагальний результат (бодібілдинг, роликовий спорт); не має впливу на змагальний результат, однак її використовують як допоміжний засіб тренування (айкідо, різні види боротьби, пляжний гандбол і футбол, футзал) та не використовують (автомобільний спорт, спортивне орієнтування, шахи і шашки).

Зрозуміло, що зазначений перелік видів спорту з аналізом впливу засобів ХП на змагальний результат не є вичерпним. Але під час його проведення ми відштовхувалися від наявної в науковій і методичній літературі інформації щодо використання засобів хореографії в процесі підготовки спортсменів. Крім того, зрозуміло, що будуть з'являтися нові види спорту, частина неолімпійських видів спорту буде переходити до олімпійських і навпаки. Тому цей процес, так само як і наявні класифікації можна визнати умовним.

Таким чином, найбільше ХП використовують у видах спорту, які за класифікацією В. М. Платонова [199] належать до групи складнокоординаційних, та за класифікацією видів спорту за способом визначення результату В. С. Келлера [111] – до групи видів спорту, в яких спортивний результат оцінюють в балах залежно від краси, складності, точності й ефективності виконання змагальних програм. Причому остання класифікація, на наш погляд, найбільш повно відображає обрану проблематику дослідження. Проте використання класифікації видів спорту за способом визначення результату для ідентифікації групи видів спорту з підвищеними вимогами до ХП відповідно до потреб проведення наукового дослідження, опису та інтерпретації наукової інформації викликає деякі труднощі.

Останнім часом низка авторів у групі складнокоординаційних видів спорту почали виділяти окремі види спорту, які назвали «техніко-естетичними» або «артистичними» видами спорту [60; 166; 202]. До них автори відносять спортивну та художню гімнастику, спортивну акробатику,

стрибки у воду, фігурне катання на ковзанах, артистичне плавання, спортивну аеробіку, черліденг, танцювальний спорт, естетичну гімнастику, стрибки на батуті, фітнес, акробатичний рок-н-рол та ін. Ці види спорту відрізняються такими особливостями: 1) надзвичайною різноманітністю технічних елементів, якими повинен оволодіти спортсмен; 2) наявністю складних ризикованих і оригінальних елементів, 3) своєрідним підходом до оцінювання майстерності їх виконання, що визначають судді з погляду технічного й естетичного компонентів, 4) створенням композиції (програма дій), яку демонструють спортсмени на змаганнях з незмінним переліком технічних дій, 5) необхідністю демонструвати під час виступу не тільки ступінь засвоєння технічних навичок, але й виразне, артистичне їх представлення. У зв'язку з тим, що в нашій роботі ми розглядаємо саме ці види спорту, надалі ми будемо називати їх «техніко-естетичними», оскільки ця назва найкраще відображає їх сутність.

Хореографія стала складовою частиною підготовки спортсменів у багатьох видах спорту, як засіб виховання культури рухів, удосконалення фізичної підготовленості, координації рухів, розвитку артистичності, виразності та музикальності спортсменів.

У теорії і методиці спорту активно проводяться наукові дослідження вітчизняних – Л. С. Луценко (2007-2016), Є. О. Лисенко (2006), Є. А. Серебрянська (2007), В. Ю. Сосіна (2009, 2021, 2024) та ін. авторів; закордонних дослідників – Chiat Loo Fung (2014), O. Donti (2014), G. Griggs (2012), K. L. Ewalt (2010), J. G. Haas (2014), I. Zareva (2016), M. P. Law (2008), M. Wyon (2010) і ін. вчених, які стосуються проблеми ХП у спорті.

Дослідження, які були присвячені проблематиці ХП у спорті, дозволяють розглядати її як систему, яка виконує технічну, спеціально-фізичну, естетичну, освітню функції, а також має велике значення у композиційному вирішенні змагальних вправ. Одним із найважливіших чинників досягнення високих і стабільних спортивних результатів є постійне вдосконалення технологій освоєння вправ і методики ХП, яка є складовою

частиною, що прогресивно розвивається в системі багаторічної підготовки спортсменів. Сучасні технології ХП, її засоби і методи, як правило, поєднуються з іншими видами спортивної підготовки [2, 3, 10, 24, 37, 41 та ін.].

До вивчення проблем ХП в системі багаторічної підготовки спортсменів на новому науково обґрунтованому рівні спонукає інтенсивний розвиток сучасного спорту вищих досягнень із тенденціями до постійного підвищення вимог до результативності змагальної діяльності, зростання спортивно-технічних результатів, загострення конкуренції за високі спортивні титули на міжнародній арені та ін. Окрім, того до загальних тенденцій розвитку видів спорту додаються ще й специфічні тенденції, притаманні техніко-естетичним видам спорту. До них можна віднести зростання складності змагальних програм внаслідок суттєвої зміни правил змагань, розроблення нових складних вправ, доведення технічних дій до рівня віртуозності, підвищення значення артистичності й виразності виконання та ін. [80].

Можна констатувати той факт, що автори [79, 80, 97, 101, 111], підкреслюючи значення ХП у спорті, розглядають її як:

1) важливий засіб естетичного виховання. Займаючись хореографією, спортсмени стикаються з різними видами мистецтва, наприклад, використання музики на уроках хореографії знайомить з основами музичної грамоти, що дозволяє спортсменам виконувати рухи відповідно до ритму, темпу і характеру музичного супроводу. Так, окремі автори вважають, що грамотно використані нюанси танцю, такі як нахил голови, положення рук, поза, вдало використаний танцювальний елемент, допомагають розв'язати питання взаємозв'язку спорту та мистецтва. Крім того, авторами підкреслюється, що є всі підстави очікувати позитивного впливу хореографії на весь комплекс естетичних складових частин майстерності спортсменів [83, 85, 87, 95, 99, 114, 135 та ін];

2) засіб розвитку творчих здібностей спортсменів. Виховується відчуття краси рухів, їхньої гармонії з музикою, формується здатність

передавати в русі певні емоційні стани, різні настрої, переживання, почуття; все це дозволяє створити художній образ у змагальних вправах. Так, С. В. Куценко розглядав ХП як засіб формування творчої активної особистості, здатної сприймати, відчувати, оцінювати прекрасне в процесі оволодіння знаннями та вміннями на заняттях з теорії і методики народно-сценічного танцю [35];

3) засіб розв'язання освітніх завдань. У процесі занять хореографією у спортсменів розширюється обсяг рухових умінь і навичок завдяки рухам класичного, історико-побутового, народно-характерного та сучасного танців. Окрім того, спортсмени знайомляться з історією, традиціями, звичаями різних народів світу. Зокрема О. Отич [56], В.Ю. Сосіна [80], П.І. Фриз [118], Д. Шаріков [127] писали про те, що, займаючись хореографією, спортсмени стикаються з різними видами мистецтва;

4) засіб підвищення функціональних можливостей спортсменів. Заняття хореографією сприяють зміцненню здоров'я, опорно-рухового апарату, нормалізації тону м'язів, усуненню перенавантажень, а також зниженню негативного впливу надмірного психічного навантаження [61, 68, 80 та ін.];

5) засіб розвитку провідних фізичних якостей. За допомогою хореографії розв'язується цілий комплекс завдань, пов'язаних із фізичною підготовкою, – удосконалення координації рухів, розвиток гнучкості та формування постави [7, 8, 20, 26 та ін.]. Одним із завдань фізичної підготовки в техніко-естетичних видах спорту є спеціальне розтягування м'язів та збільшення ступеня свободи м'язово-зв'язкового апарату [92, 142 та ін.].

Визначаючи позитивний вплив ХП на поліпшення спортивних результатів та вдосконалення спортивної майстерності, автори звертають увагу на те, що вдосконалення хореографічної підготовленості повинно відбуватися на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів [2, 4, 8, 75, 76; 80].

На початкових етапах підготовки юних спортсменів ХП необхідна для формування правильної постави, оволодіння специфічним стилем виконання і правильного засвоєння техніки спортивних вправ, розвитку фізичних якостей засобами хореографії, досягнення чистоти і завершеності поз і положень тіла, розвитку музикальності та ін. [27, 116, 122 та ін.]

На етапі попередньої базової підготовки ХП необхідна для удосконалення техніки виконання вправ, виховання виразності, артистичності.

На етапі спеціалізованої базової підготовки від спортсменів вимагають високої стабільності та якості виконання хореографічних вправ, наявності власного амплуа, а також високого рівня виразності, артистичності й музикальності змагальної композиції.

Висококваліфіковані спортсмени, крім оволодіння оптимальною технікою виконання повноцінних і конкурентоздатних змагальних вправ, повинні також проявляти артистизм, виразність, музикальність, володіти індивідуальним стилем виконання. Все це – в умовах загостреної змагальної боротьби, стресових ситуацій та напруженої психологічної атмосфери.

Важливо звернути увагу на те, що ХП в техніко-естетичних видах спорту дає змогу сформувати індивідуальний, неповторний стиль, який має специфічні прояви у кожному виді спорту [21, 31, 39, 56, 70, 85]. При цьому обов'язковою умовою формування індивідуального амплуа спортсмена є використання засобів і методів ХП, обумовлених специфікою виду спорту.

Основні аспекти ХП у техніко-естетичних видах спорту розглядали: на прикладі спортивної гімнастики - Ю.П. Марченко, Л.І. Турищева (1993), О. М. Худолій (2008, 2015), В.Ю. Сосіна (2009, 2021); художньої гімнастики – О. В. Бірюк (1990), Н.А. Овчіннікова (1991), Ж.А. Белокопитова (2000), І. Руда (2014); Т. Нестерова (2011), О.С. Кожанова (2015), В. А. Ленишин (2016); у спортивному рок-н-ролі – А.А. Боляк (2001), П. М. Кізім (2016), Л. С. Луценко (2016); у фігурному катанні на ковзанах – В.В. Мулик, Т.П. Харченко (2007), К. Пройда, К. Яримбаш (2011) та ін.; у спортивній аеробіці –

О. А. Череповська (2008), А. А. Боляк, О. В. Корх-Черба, Е. О. Серебрянська (2009), С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова (2010), С. І. Атаманюк (2012), Б. В. Кокарєв (2013), Т. В. Пасічна та ін. (2016); у артистичному плаванні – Т.П. Степанова (1993), Т. Poliszczuk (2003), М. П. Моїсєєв, О. О. Золотова (2006) й ін; у спортивній акробатиці – Э. А. Серебрянская (2007), Е. С. Прокопюк (2012), Н. Бачинська (2015) та ін. Проте чіткого і повного викладу змісту і спрямованості цього важливого розділу виявити не вдалося. Більшість наукових даних свідчить про стандартизований підхід до ХП у техніко-естетичних видах спорту, який спирається на методику, розроблення у хореографії, і не враховує специфіки змагальної діяльності й особливостей видів спорту.

Постійне відстеження та аналіз основних тенденцій розвитку видів спорту загалом і техніко-естетичних зокрема доводить необхідність розробки та вдосконалення ефективної системи багаторічної підготовки спортсменів, де ХП посідає одне з провідних місць.

У теорії та методиці спортивного тренування розрізняють шість основних видів підготовки спортсменів: технічну, тактичну, фізичну, психологічну, теоретичну та інтегральну [61, 62, 63 та ін.]. Окрім того, в теорії та методиці техніко-естетичних видів спорту розрізняють також низку різновидів підготовки, таких як: базова, сполучена, обертальна, стрибова, акробатична, хореографічна та ін. [124, 125, 126]. При цьому окремі автори не виділяють ХП як окремий вид підготовки, включаючи її як обов'язкову частину технічної [28, 34, 125] або спеціально-фізичної [31,40, 44] підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Водночас існує думка про те, що ХП – це окремий вид підготовки у системі багаторічного вдосконалення спортсменів у техніко-естетичних видах спорту, якому необхідно приділяти значну увагу [79, 80, 112,114].

Види підготовки не мають чітких меж, що суттєво б відокремлювали їх один від одного. Багатовимірне поєднання різних видів підготовки і насамперед все, сполучення фізичної і технічної є однією з провідних

тенденцій розвитку сучасної системи багаторічної підготовки спортсменів у різних видах спорту.

Технічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту відрізняється необхідністю засвоєння великої кількості різноманітних і складних за структурою рухових дій, які необхідно виконувати стабільно, надійно і ефективно [7, 28, 47, 69]. Механізм становлення та вдосконалення техніки та технічної майстерності у процесі хореографічної підготовки становить особливий інтерес. Ми пов'язуємо його з формуванням у корі головного мозку своєрідної бази даних, елементами якої є конкретні програми управління рухами у вигляді функціональних систем.

Одну й ту саму хореографічну вправу неможливо повторити двічі абсолютно однаково – біомеханічні характеристики завжди варіюють. В результаті багаторазових повторень хореографічних вправ у головному мозку виробляються оптимальні програми управління рухом, реалізація яких дає корисний результат. За певних зовнішніх і внутрішніх умов вилучається з рухової пам'яті готова для них програма управління рухом і реалізується мозком в автоматизованому русі [94]. Іноді це дозволяє компенсувати технічну помилку.

Хореографічну вправу (елемент) в процесі тренування необхідно адаптувати до зростання складності шляхом цілеспрямованого вдосконалення техніки її виконання за допомогою спеціальних завдань. Із застосуванням засобів хореографії в технічній підготовці виконання вправи стає досконалішим в результаті більш повного використання функціональних систем. Таким чином, серед хореографічних засобів завжди є такі, технічна структура й основні параметри яких наближені до складних спортивних вправ. Їх треба розучувати особливо ретельно та доводити до технічної досконалості в процесі ХП і базової технічної підготовки, оскільки в подальшому це дозволить швидко і якісно засвоювати все більш складні вправи. Саме тому будь-яку хореографічну вправу необхідно розучувати не тільки з метою

введення її в змагальну програму, але й для освоєння нових більш складних змагальних вправ.

Звідси випливає, що навчання відносно простих хореографічних вправ необхідно будувати, виходячи з техніки виконання найскладніших рухів змагальної програми.

За допомогою хореографії розв'язують у низку завдань, пов'язаних із фізичною підготовкою, – удосконалення загальної координації рухів, розвитку гнучкості та формування постави [7].

Класична хореографія особливо важлива на початкових етапах підготовки для постановки корпусу, зміцнення опорно-рухового апарату, розвитку ритмічних і музичних здібностей [80]. У спорт часто приходять діти з дефектами у поставі – опущеними або піднятими плечима, випнутим животом, сутулою спиною або надмірно прогнутою в попереку. Завдання хореографа – приступити до методичного грамотного процесу вироблення правильної постави. Цей процес, по суті, не припиняється на всіх етапах багаторічної підготовки [27, 50, 51, 52].

Ефективність впливу хореографічних вправ на фізичний стан спортсменів безпосередньо залежить від правильності (з погляду техніки) їх виконання. У цьому роль хореографа надзвичайно важлива. Одним із завдань фізичної підготовки в техніко-естетичних видах спорту є спеціальне розтягування м'язів та збільшення свободи м'язово-зв'язкового апарату [66, 67]. Цього можна досягти завдяки роботі на підлозі, біля станка та посеред залу.

Упровадження партерної хореографії у вигляді тренажу і партерного тренажу в навчально-тренувальний процес, з одного боку, сприяє реалізації фізичних резервів, з іншого боку, дає змогу раціонально впливати на фізичний розвиток і спеціальну підготовку, в процесі якої увага хореографа максимально сфокусована на формуванні так званої «школи» технічної підготовки вихованців [79].

Специфічні особливості виконання хореографічних вправ, особливості організації проведення занять з хореографії дозволяють найбільш успішно розв'язувати завдання виховання молодого покоління. Виконання рухових дій в хореографії точно обумовлено – існує детально регламентований порядок занять, свої традиції та свій стиль організації процесу навчання. Все це дисциплінує спортсменів, сприяє вихованню працелюбності, волі та характеру [39, 68, 73, 75, 102 та ін.].

Хореографія – це яскравий приклад поєднання розумової освіти та фізичного виховання. Процес навчання заснований на широкому використанні аналізу та синтезу рухів, на вихованні вмінь володіти та керувати своїми діями, на творчому створенні нових рухових комбінацій, на розвиткові пізнавальних здібностей. Усе це стимулює інтелектуальну діяльність, формує розумову активність, пластичність та мобільність центральної нервової системи [113, 117, 118 та ін.].

В аспекті теоретичної, інтелектуальної підготовки в техніко-естетичних видах спорту неминуча постійна тісна взаємодія спортсмена з мистецтвом, знайомство як з його сучасним станом, так і ретроспективне його вивчення. Перегляд балетних вистав мають величезний емоційний та інтелектуальний вплив на спортсменів, дають повноцінні образи для наслідування [127].

Рівень художності виступів – це великою мірою здатність до саморозвитку, що сприяє психологічній підготовленості. У хореографії варіативність рухових інтерпретацій виконує завдання психологічного тренінгу, у процесі якого спортсмен знаходить внутрішню свободу. Уявлення можливості імпровізації під час занять розкріпачує спортсменів, надає їхнім рухам вільну форму, витонченість, осмисленість, а самим спортсменам психологічну впевненість, що дуже важливо для здобуття високого рівня спортивної майстерності [80].

Найважливішим – інтегрувальним – розділом в загальній системі спортивної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту є композиційна підготовка – це процес складання та вдосконалення змагальних

і спортивно-художніх (показових) композицій у художній, естетичній та спортивній гімнастиці, спортивній аеробіці, парно-груповій акробатиці, акробатичному рок-н-ролі, фігурному катанні на ковзанах, синхронному плаванні тощо.

У нашому дослідженні ХП розглянуто як самостійну одиницю, бо вона потребує втручання вузьких спеціалістів – акомпаніаторів, хореографів, хореографів-постановників, або тренерів-хореографів. Вона має специфічні принципи, засоби та методи. Інтегральність ХП полягає у її меті, завданнях, розв'язання яких забезпечує своєчасний вихід на цільову модель змагальної діяльності. Багатогранність спортивної підготовки, де хореографія є лише однією зі складових частин загальної системи поруч з іншими видами підготовки, обумовлює дефіцит часу на проведення хореографічної роботи у техніко-естетичних видах спорту.

Слід зазначити, що серед видів підготовки, які забезпечують високий рівень майстерності спортсменів, саме система ХП найменш розроблена й обґрунтована, а методика її використання в основному ґрунтується на практиці класичної хореографії, прийнятій у балеті. Спроби науковців обґрунтувати ХП у спорті не дали змоги утворити цілісну систему, яка була б орієнтована на формування спеціальних умінь і навичок спортсменів.

Запит на ХП свідчить, що вона має неоднакове значення у різних техніко-естетичних видах спорту. У контексті проблеми значення ХП в системі багаторічної підготовки спортсменів було виділено такі види спорту, в яких рівень хореографічної підготовленості спортсменів має різний ступінь впливу на змагальний результат.

1.2. Особливості хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту

1.2.1. Ретроспективний аналіз виникнення хореографічної підготовки у спорті. Аналіз і репрезентація хореографії в структурі

багаторічної підготовки є неможливими без розуміння загальних законів існування і розвитку хореографічного мистецтва. Кроки з інтеграції спорту і мистецтва їх об'єднання і синтезу мають давню традицію, вони йшли поруч, починаючи з часів Стародавньої Греції [15, 79, 80, 134, 157]. У літературі трапляються різні погляди на природу танцю. Платон вважав танець невід'ємною частиною фізіології людини. Дарвін поділяв цю думку, однак називав першопричиною появи танцю необхідність передачі людиною своїх емоцій.

І. П. Фріз [118] розглядає танець як соціокультурний чинник творчої діяльності і розвитку особистості людини. У своєму дослідженні він визначив творчі можливості танцю через актуалізацію фольклорних канонів, народних зразків та створення на їхній основі таких варіантів, що зберігають для сьогодення значення мистецького взірця, водночас забезпечують оновлення традицій та їх включення у сучасну хореографічну культуру.

Протягом майже трьох століть формувався і систематизувався величезний комплекс хореографічних рухів, який отримав назву «школа класичного танцю». Закономірним видається звернення до теоретичних розробок основ класичного танцю. Основне його завдання полягає у тому, щоб шляхом доцільно підібраних, постійно повторюваних вправ, що варіюються і ускладнюються, допомогти учням розвинути тіло і навчити їх вільно управляти своїми рухами [160].

Жорж Демені вважав класичний танець найдосконалішим засобом фізичного розвитку жінок і рекомендував неодмінно вводити хореографічні вправи до складу гімнастичного уроку [80]. Це сприяло об'єднанню гімнастичної та хореографічної термінології [71].

Вперше систему запису елементів класичного танцю створив француз Рауль Фейе у XVII столітті (1701 р.). Його термінологію використовують фахівці в галузі світової хореографії і спортивної хореографії до тепер [80].

Звертаючись до спеціальної літератури, наведемо часто вживані хореографічні терміни [79, 80]. Термін «хореографія» (choreia – танцюю, grafia

– пишу) охоплює все, що пов'язано з мистецтвом танцю: класичного, народно-сценічного, сучасного.

«Екзерсис» – хореографічні вправи у встановленій послідовності біля опори або на середині. Основою хореографії є «елемент» – найменша закінчена рухова дія, що має певну структуру: початок, основну дію і закінчення [77].

Так, Є. В. Бірюк і Н. А. Овчинникова [6] стверджують, що термін «хореографія» узагальнює як мистецтво створення танцю, так і всі різновиди танцювального і мімічного мистецтва. За іншим визначенням, «хореографія» – це передача образу за допомогою рухів тіла та міміки [39, 93].

Мистецтво танцю виокремлюється з-поміж інших на основі сукупності характеристик. Так, в естетиці визнаними є кілька класифікацій мистецтва, за основу яких береться об'єктивне буття предмета та продукту мистецтва, суб'єктивна здатність людини сприймати предмет мистецтва і здатність відтворювати його. Різні види мистецтва визначають як зображувальні, понятійні, виражальні та синтетичні. У процесі відображення дійсності у мистецтві об'єктивна дійсність і суб'єктивне ставлення до неї є взаємопов'язаними та становлять нерозривну діалектичну єдність.

Одним з основних виразних засобів хореографічного мистецтва є танцювальний рух. Танцювальний рух – це організована у часі і просторі цілісність гармонійно і музично узгоджених, послідовно поєднаних елементів, яка підпорядкована законам музики та відбувається як перехід з одного положення тіла в інше, як їх зміна. Танцювальні (хореографічні) елементи – це позиції, положення і рухи ніг, рук, голови, тулуба, а також міміка [127].

Класифікувати танцювальні елементи можна на основі різних підставах, виходячи з їх специфіки, зв'язків із багатоаспектним явищем хореографії й музики тощо. Так, А. С. Шевчук [128] пропонує класифікувати танцювальні рухи за такими параметрами: видом хореографічного мистецтва, змістом руху, формою руху, манерою виконання відповідно до статті виконавця, музично-хореографічним жанром. Автор вважає, що величезний естетико-емоційний,

хореографічний і педагогічний потенціал танцювальних рухів криється у їх змісті – що виражає рух; у формі – як його виконують, тобто у багатьох сталих ознаках виконання – емоційно-рухових, образно-ігрових, ритмічних, темпових, координаційних, орієнтувальних, статевих тощо.

П'єр де Кубертен, який був яскравим прихильником ідеї інтеграції спорту і мистецтва, у своїх роботах неодноразово вказував на необхідність зміцнення зв'язку спорту з мистецтвом [147, 159]. Він підкреслював, що мистецтво має бути пов'язано з практикою спорту, а спорт треба розглядати як джерело для мистецтва. У зміцненні союзу між спортом і мистецтвом Кубертен вбачав один із найважливіших засобів різнобічного, гармонійного розвитку людської особистості, подолання розриву між фізичним і духовним розвитком людини. Цю думку він чітко висловив, зокрема, у своєму виступі в Парижі 23 травня 1906 року на відкритті конференції з питань науки, мистецтва і спорту. Важливу роль у зміцненні зв'язку мистецтва зі спортом, на його думку, повинні відіграти Олімпійські ігри (мистецтво має брати участь в сучасних Олімпіадах). Ідея Кубертена об'єднати спорт і мистецтво стала одним з основних принципів олімпійського руху. Необхідність інтеграції спорту і мистецтва знаходить широку підтримку і зараз зокрема з боку вчених і видатних діячів сучасного олімпійського руху [31, 81, 157, 159, 165].

Ідеї та дослідження, проведені у 30-х роках XX століття, виявилися настільки передовими, що деякі їхні аспекти не втрачають своєї актуальності і сьогодні. У 2010 році почалася робота при анатомічному класі з дослідження впливу занять класичним танцем на організм людини, а з 2012 року почали проводити комплексні дослідження, що дозволяють не тільки виявити проблеми, але й шукати шляхи їх усунення.

Аналіз загальних положень хореографічного мистецтва дозволяє трактувати ХП у спорті як систему, що базується на загальних закономірностях багаторічної системи підготовки спортсменів з урахуванням особливостей методики підготовки в хореографії [61, 62, 110, 134, 156, 163, 166].

Багато вчених розуміють ХП у вузькому сенсі слова та визначають її у навчанні встановлених позицій ніг і рук, освоєнні техніки виконання базових елементів хореографії, використовуючи вправи для тулуба, голови і кінцівок [20].

Зокрема В. Ю. Сосіна [79, 80], В.Г. Тодорова [109] визначають ХП у спорті як систему вправ і методів їх впливу, спрямованих на формування «школи рухів», виховання рухової культури, розширення виразних засобів.

Згідно з висловом В.Ю. Сосіної [80], ХП – це один із сучасних методів спортсменів високого класу на основі школи класичного танцю.

Таким чином, ретроспективний аналіз ХП у спорті дав змогу встановити, що хореографія – це яскравий приклад поєднання культурної освіти та спорту. Тренувальний процес із введенням хореографії у спортивну діяльність набув здатності до широкого використання аналізу та синтезу рухів, до виховання умінь володіти та керувати своїми діями, творчого створення нових рухових комбінацій. Усе це стимулює прагнення до краси і досконалості рухів, активізує інтелектуальну активність спортсменів, перетворює спорт у видовищність, до якої прагнуть численні вболівальники.

1.2.2. Засоби хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Теоретичний аналіз наукової, методичної та спеціальної літератури дозволив охарактеризувати ХП як обов'язкову складову частину процесу підготовки спортсменів. Хореографія має свої історичні традиції, на які значно впливає специфіка спортивної діяльності. Однак основним видом хореографічної підготовки у спорті залишається класичний екзерсис, з якого починається вивчення основ хореографії у всіх техніко-естетичних видах спорту.

Визначено, що всі напрями ХП (класичний, народно-сценічний, історико-побутовий, сучасний танці) сприяють естетичному вихованню, розвитку творчих здібностей, розв'язанню освітніх завдань, підвищенню

функціональних, психофізіологічних можливостей та необхідних фізичних якостей спортсменів.

Характеризуючи засоби, які застосовують на уроках хореографії, автори описують класичний, народно-сценічний, історико-побутовий, бальний танці, а також рухи вільної пластики, вправи для загального розвитку, акробатичні, напів акробатичні елементи, рухи спортивно-гімнастичного характеру, ритміку, пантоміму [5, 80].

Для досягнення високого рівня хореографічної підготовленості у техніко-естетичних видах спорту використовують загальноприйнятну методику ХП, яка переважно розроблена у хореографічному мистецтві.

Більшість фахівців зі спортивної хореографії використовує у своїх розробках насамперед класичний екзерсис – школу балетного мистецтва. На думку О.В. Бірюк [6], уміле застосування засобів і методів класичного танцю повинно сприяти вихованню спортсменів міжнародного класу. Безумовний вплив класичного екзерсису на ефективність хореографічної та інших видів підготовки у техніко-естетичних видах спорту визначено в роботах В. Ю. Сосіної [79, 80, 82, 85, 89], В.Г. Тодорової [96, 98, 103, 108] та ін.

Класичний екзерсис для спортсменів, зберігаючи свою загальну структуру, може змінюватися залежно від етапу підготовки та підготовленості спортсменів. Уся система класичного екзерсису побудована на доцільно підібраних, систематично повторюваних вправах, які поступово ускладнюються. У результаті їхнього виконання тіло становиться легким, гнучким, слухняним, а рухи набувають граціозності, пластичності й естетичної закінченості [80]. Інші науковці вважають класичний танець головним засобом розвитку виразності у спорті. Однак не можна уподібнювати та змішувати способи прояву виразності у спортсменів і артистів балету. За висловлюванням В. Ю. Сосіної [79, 80], безсловесна мова хореографії відрізняється як за своєю тематикою, так і за технікою виконання основних елементів.

Засоби і методи навчання школи класичного танцю сприяють вихованню культури рухів, яка здобувається не механічним повторюванням однакових елементів, а дотриманням суворої послідовності методичних принципів. Спортсмен повинен уміти грамотно виконувати не тільки рухи, які специфічні для того чи іншого виду спорту, але й елементи класичного танцю. Змішання у вправах різних за стилем елементів (наприклад, виконання акробатичних вправ з округленими руками, як в класичному танці) заважає правильному оволодінню ними і «засмічує» спортивні вправи рухами, що не мають відношення до фізичної культури [33, 90, 113].

Класичний танець є основою хореографії (рис. 1). Класика дозволяє пізнати всі тонкощі хореографії, відчувати гармонію рухів і музики. Вправи класичного танцю дозволяють розвинути гнучкість, координацію рухів, зміцнити опорно-руховий апарат, сприяють фізичному й інтелектуальному розвитку, а також вчать керувати своїм тілом. Різні комбінації дозволяють танцювати красиво і елегантно, навіть якщо це прості рухи рукою, ногою або головою. У дітей, що займаються класикою, коригується і закладається правильна постава, виправляються деякі випадки викривлень хребта. Часто навіть досвідчені спортсмени продовжують займатися класичним екзерсисом, розуміючи його універсальність [149, 153, 169].



Рис. 1. Урок класичного танцю

Фахівці з техніко-естетичних видів спорту суворо регламентують використання вправ школи класичного танцю на заняттях і наполягають на встановленій послідовності, спрямованості на поступовий розігрів основних м'язових груп. Автори визначають залежність ефективності вправ школи класичного танцю від правильної техніки руху.

Ми погоджуємося з думкою деяких тренерів-хореографів, які вважають окремі вправи (наприклад, *plie*) необов'язковими в уроці хореографії у спортсменів. Вони вважають, що краще більше часу приділити виконанню *grand battement jeté* і його різновидів як більш ефективних. Однак, на думку В. Ю. Сосіної, немає більш або менш ефективних вправ школи класичного танцю, оскільки кожна вправа має свою певну мету і її виконують у суворо встановленому порядку [79, 80].

Розвиток техніко-естетичних видів спорту значно збагатив арсенал засобів ХП, необхідних для досягнення високих спортивних результатів у змагальній діяльності і відповідного рівня рухової підготовки спортсменів.

Якщо на початку свого становлення ХП спиралася переважно на засоби класичного танцю, то з часом розвиток як хореографічного мистецтва, так і техніко-естетичних видів спорту сприяв упровадженню засобів інших видів хореографії для підготовки спортсменів (народно-сценічної, сучасної та ін.).

Народно-сценічний напрям хореографії з успіхом використовують у техніко-естетичних видах спорту. Так, наприклад, перший значний успіх із артистичного плавання українок – бронзові медалі чемпіонату світу в Барселоні у 2013 році – був обумовлений високою хореографічною майстерністю виконання технічної програми на музику за українськими народними мотивами; довільної програми – з індійським акцентом і, нарешті, в комбінації – композиція під саундтрек «Одного разу в Мексиці», що не залишило байдужим нікого з уболівальників.

Окремі автори вважають, що елементи народних танців можуть бути складовою частиною розминки в художній гімнастиці (та інших видах спорту),

оскільки вони дають позитивний ефект у вихованні культури рухів та артистизму. При цьому автори наполягають на багаторазовому повторенні рухів народно-сценічного екзерсису разом з високими вимогами до техніки їх виконання [31, 42, 45].

Народно-сценічний танець базується на рухах класичного. Але якщо екзерсис у класиці – це рухи біля опори, які виробляють силу ніг, виворотність, стійкість, розвивають еластичність м'язів, то мета народно-сценічного екзерсису, крім перерахованого вище, вивчити і відпрацювати основні елементи народних танців, основні положення рук, корпусу, голови, а також познайомитися з народною музикою, виховати умінням передати характер народу, його темперамент, особливості його внутрішнього світу і душевного стану [80]. Велику увагу приділяють правильній роботі рук, оскільки саме руки надають багатьом рухам національне забарвлення.

Народно-сценічні танцювальні етюди на середині є невеликими танцювальними комбінаціями, які займають від 32-х до 64-х тактів музики, і їх виконують відповідно до характерних особливостей різних народів. Будуються вони на основі раніше вивчених біля опори рухів з подальшим їх ускладненням і додаванням до них нових рухів [33, 80].

На нашу думку, і на думку багатьох авторів, техніко-координаційна складність окремих народно-сценічних елементів є вкрай високою і не є виправданою при підготовці спортсменів. Тому в процесі ХП спортсменів використовують засоби народних танців, які, по-перше, дозволяють сформувати уявлення про характер того чи іншого народу і про його танцювальне мистецтво, по-друге, можуть послужити необхідним доповненням до спортивної композиції, яку виконують під народну музику, по-третє, не мають надмірної координаційної складності [35].

Засобами народно-сценічного танцю є вправи характерного екзерсису, які передбачають повороти стопи і стегна; удари стопою, каблуком, півпальцями; рухи на напівзігнутих ногах; рухи вільною стопою; різкі присідання, стрибки, зіскоки; велике значення надають перегинам корпусу і

різним port de bras (пор де бра). Вправи біля опори побудовані за принципом чергування рухів: розслаблення – напруження, різкі – м'які та ін.

Широко використовуються елементи українських, молдавських, іспанських, італійських, циганських, угорських, польських, ірландських, татарських, мексиканських, східних, латиноамериканських, кавказьких, болгарських та ін. танців).

У комбінації народно-сценічного характеру, крім танцювальних рухів і поз, передбачені стрибки, повороти, рівноваги, елементи малої акробатики, які потреба вивчати поступово. Тільки після досконального оволодіння манерою, стилем і нюансами рухів, типових для певного народу, слід переходити до розучування наступного народно-сценічного танцю, що належить до іншої культури [87].

Освоєння елементів *сучасних і бальних танців* пов'язано з певним тренуванням тіла та має значне спортивно-фізичне навантаження. Тому навчання передбачає спеціальні тренувальні заняття, побудовані на основних положеннях, позиціях і елементах сучасного, бального танцю [7, 21, 59].

Бальний танець (безсумнівно, найелегантніший із усіх видів хореографії) вчить логічного, доцільно організованого, а тому граціозного руху. Ці якості танцю посилюють його значення в системі ХП. Бальний танець також суттєво впливає і на формування внутрішньої культури людини. Заняття бальним танцем органічно пов'язано із засвоєнням норм етики, неможливе без вироблення високої культури спілкування між людьми. Витримка, бездоганна ввічливість, почуття міри, увага до навколишніх, їхнього настрою – ось ті риси, які виховують у спортсменів у процесі занять бальною та сучасною хореографією, і які стають невід'ємними у спортивній діяльності. Бальний танець передбачає як народно-сценічні танці (гавот, польку, мазурку, полонез та ін.), так і сучасні танці (танго, фокстрот, самбу, румбу, ча-ча-ча, рок-н-ролл та ін.). Модернізація вільних вправ дала змогу вводити у ХП спортсменів стилізовані пози і положення тіла, характерні для сучасної музики, рухи сучасних танців, танцю модерн.

Деякі автори вважають, що елементи бальних танців доцільно використовувати в підготовчій частині заняття з хореографії: у першій частині розминки в поєднанні з бігом, підскоками, а також в заключній частині. Вправи бальних танців виконують переважно посеред залу (без опори), як окремі і як сполучні рухи [2, 58,].

Засоби *сучасних танців* можуть бути використані на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень. На базі вже освоєної культури рухів виконання сучасного танцю буде особливо красивим, елегантним та виразним [5, 85, 95].

Для удосконалення рівня виразності використовують рухи танцю-модерн, які вчать красномовного жесту, його свободи і розкутості. Крім того, виконання рухів цієї групи розвиває рівновагу. Спортсмени, які використовують у своїй підготовці елементи танцю-модерн, володіють яскравою індивідуальністю виконання. Виконання рухів джаз-танцю вчить спортсмена прислухатися до свого тіла і точно керувати ним в залежності від поставлених завдань, що позитивно позначається на розв'язанні завдань технічної підготовленості спортсмена. Крім того, вправи цього розділу хореографії дозволяють активно виховувати таку багатоструктурну фізичну якість, як координаційні здібності [107].

Важливим для спортсменів є вивчення такого технічного прийому джаз-танцю, як ізоляція. Виконуючи рухи з використанням цього прийому, ізолюються окремі центри та ареали центрів. У джаз-танці існують й інші технічні прийоми, такі як мультиплікація, координація (два способи: паралелізм і опозиція) тощо. Усі ці прийоми необхідно вивчати на заняттях хореографією [80].

Водночас В.Ю. Сосіна [86, 89] стверджує, що на ранніх етапах підготовки спортсменів недоцільно змішувати різні напрями хореографії, оскільки це не дає позитивного результату. На думку автора, засвоївши основи класичного танцю, неважко перейти до елементів характерного. А ось для вправ, що виконують посеред залу, рекомендується складати комплекси

характерних танцювальних вправ, розкриваючи характер музики, її стиль, темперамент, і виховуючи тим самим виразність. Елементи танців та їх комбінації завдяки характеру рухів і емоційності виконання створюють бадьорий, веселий настрій і налаштовують на активну фізичну роботу, а тому відіграють на тренуваннях допоміжну роль та виконують своєрідну рекреаційну функцію.

До більш складних вправ, які виконують посеред залу (без опори), належать стрибки, рівноваги, повороти. У техніко-естетичних видах спорту цих рухів налічується величезна кількість, а постійний розвиток та ускладнення цих видів спорту сприяє розробленню нових елементів. Так, низка авторів вважають, що будь-яка спроба класифікувати ці рухи не буде вичерпною [79, 80].

Стрибки можна віднести до найрізноманітнішої групи засобів ХП. У гімнастичному спорті існують два визначення стрибків: підскоки і власне стрибки. Перші з них означають стрибки, які виконують з невеликою амплітудою і висотою польоту, друге – великі амплітудні стрибки, під час виконання яких фаза польоту значно збільшена [79, 80].

Особливість стрибків полягає в тому, що спортсмени повинні виконати рух із граничною амплітудою, легкістю і грацією, відобразивши емоційний характер музичного супроводу. Стрибки у спорті постійно збагачуються новими формами завдяки зміні положення тіла під час фази польоту; об'єднанню двох простих стрибків у один складніший; додаванню обертального руху у фазі польоту. Стрибки відрізняються різним ступенем складності, що дозволяє спортсмену отримати додаткові бали на змаганнях за складність їх виконання [80]. Тренери в техніко-естетичних видах спорту не радять спортивним хореографам захоплюватися балетними формами стрибків, оскільки вони дещо відрізняються за технікою виконання. Виняток становлять ті види стрибків, які мають подібну структуру і техніку (стрибок у шпагат, перекидний). Деякі форми стрибків у техніко-естетичних видах спорту запозичені з народно-сценічних танців (наприклад, стрибок поштовхом двома

з розведенням ніг в сторони – «жабка», стрибок поштовхом двох у шпагат, зігнувши ноги та ін).

До наступної групи засобів ХП належать **повороти**. Це обертальні рухи, які виконують переважно навколо вертикальної осі тіла на двох або одній нозі [79]. Існує також група поворотів, які виконують в інших положеннях тіла (на колінах, спині, грудях).

Найбільш складними вважаються повороти, які виконують на одній нозі з високим положенням вільної ноги – піруети. Для їхнього якісного виконання потрібен високий рівень розвитку координації, рівноваги, вміння тримати правильну поставу від початку і до кінця повороту. Останнім часом ці ефективні і красиві рухи почали втрачати різноманітність форм, тому що тренери і хореографи захопилися збільшенням кількості обертань в опорних (повороти) і безопорних (стрибки) положеннях з метою отримання додаткових балів за виконання складних елементів. Розглядаючи цю проблему, дослідники зазначають, що із вправ зникли повороти у випаді, в положенні *attitude* (нога зігнута назад), *arabesque* (нога назад), із захопленням ноги, зі зміною пози під час обертання. Це дозволило отримати високу оцінку за техніку виконання, але знизило видовищність композицій [79].

Рівноваги в техніко-естетичних видах спорту – це група статичних та динамічних елементів з утриманням точного положення тіла не менше ніж дві секунди.

Рівноваги на двох ногах прості у виконанні і не вимагають спеціальної підготовки. Статичні (фіксовані) рівноваги виконують в одному положенні тіла, динамічні – зі зміною положення голови, ніг, рук, усього тіла. Рівноваги на одній нозі досить складні. Їхня складність визначається положенням тулуба (переднє заднє, бокове), положенням вільної ноги (пряма, зігнута, захоплена рукою), положенням опорної ноги (на всій стопі, на носках, на прямій, на зігнутій). Рівноваги в низьких і змішаних положеннях у змагальних вправах використовують як сполучні та декоративні рухи. Вони вимагають розвитку як функції рівноваги, так і сили м'язів.

Навчання рівноваг – тривалий і складний процес, який пов'язаний із розвитком як психомоторних, так і фізичних якостей [7, 57].

Міцно увійшли в арсенал засобів хореографічної підготовки елементи *вільної пластики*. Це прості рухові дії, яких слід навчати дітей із перших днів занять хореографією, і які використовують як декоративні рухи у вільних вправах. До них належать різновиди кроків і бігу (на носках, з носка, м'який, пружинний, гострий, високий, переكاتний, приставний, змінний тощо), а також хвилі, помаху, нахили, розслаблення, пружинні рухи.

Так, Л. С. Луценко [42] також відносить ці елементи до засобів ХП у спорті. Авторка пише, що такі вправи сприяють мобілізації уваги, готують суглобово-м'язовий апарат, серцево-судинну та дихальну системи для подальшої роботи. Розв'язання поставлених завдань досягають завдяки застосуванню великого арсеналу різноманітних рухів: елементів класичного танцю, елементів народно-сценічних танців, елементів вільної пластики, акробатичних і загальнорозвивальних вправ. Цей поділ, звичайно, є умовним, оскільки різні засоби ХП збагачуються, взаємно проникаючи одне в одного. У тренувальному занятті прості вправи найчастіше виконують в різних поєднаннях одна з одною, а також з елементами обраного виду спорту (рівновагами, поворотами, стрибками, елементами акробатики, рухами вільної пластики).

Хвилі і помаху – найбільш складні елементи вільної пластики. Їх виконують як окремими частинами тіла (кістю, руками, тулубом), так і всім тілом вперед, назад і в боки (цілісний помах і цілісна хвиля). Під час виконання таких рухів послідовно включаються в роботу всі суглоби, що вимагає хорошої координації. Наприклад, цілісна хвиля з подальшим переходом у рівновагу на півпальцях однієї ноги вважається найскладнішим елементом і входить до складу груп труднощів [57, 79]. Хвилю виконують м'яким, послідовним, злитим, згинально-розгинальним рухом сусідніх ланок тіла або кінцівки.

Ефективність виконання хвиль і змахів залежить від злитої участі всіх ланок тіла або кінцівки у виконанні, фінального руху головою, кистями і естетичності фінальної пози. Частіше їх використовують для подальшого освоєння більш складних рухів, як підвідні вправи. Необхідно зазначити, що вправи вільної пластики досить ефективно розвивають координацію, силу м'язів ніг, чистоту ліній. Елементи вільної пластики використовуються як декоративні рухи, для поєднання окремих елементів у вправі.

Усі засоби ХП бажано вивчати послідовно з подальшим поєднанням їх у логічно пов'язані одна з одною вправи, безпомилкове освоєння яких дасть змогу оволодіти високим рівнем майстерності [9, 24].

Таким чином, більшість фахівців зі спортивної хореографії вважає, що основний зміст ХП становлять рухи класичного, народно-сценічного та сучасного бального танцю [94]. У самостійну групу виділено стрибки, повороти, рівноваги, елементи вільної пластики, які відрізняються від канонів класичного танцю. Важливе значення має також ритміка, яка навчає вмінню узгоджувати свої рухи з музикою.

1.2.3. Методичні та організаційні засади хореографічної підготовки спортсменів. Заняття з хореографії у спорті проводять за традиційною схемою, у якій виділено три частини: підготовчу, основну та заключну [79, 80]. Кожна з частин має чітко визначені завдання і засоби, що використовуються.

У структуру заняття з ХП рекомендується у першу частину включати такі засоби: пружинні рухи (ізольовані та цілісні); рухи типу «хвилі» та танцювальні рухи. До спеціальних засобів хореографічної підготовки він відносив: вправи, що формують правильну поставу; які розвивають плечовий пояс, м'язи тулуба, а також виворотність в кульшових суглобах. Згідно з принципами спортивного тренування, призначення першої частини заняття – підготовка організму до майбутньої роботи. У другій частині рекомендовано використовувати певний комплекс вправ, який сприяє технічній підготовці спортсменів. Засоби: вправи фізичної підготовки, вправи класичного танцю та акробатичні. Для зниження навантаження на організм у третій частині заняття

використовують такі засоби: вправи на розвиток пластичності, гнучкості, танцювальності та координації рухів [31]. Цю схему заняття з хореографії ефективно використовують у техніко-естетичних видах спорту.

Згідно з даними В. Ю. Сосіної, основна частина заняття може складатися з однієї частини – одночастинна форма (урок класичного танцю біля опори або на середині); з двох частин – двочастинна форма (класичний екзерсис біля опори і на середині); і трьох частин, у якому навчальний матеріал розподіляється на три частини (екзерсис біля опори, на середині, стрибкова або поворотна підготовка). Для кожної частини уроку відведена особлива функція, визначені конкретні завдання, на розв'язання яких виділено певну кількість часу (підготовча частина – 10 – 15%; основна – 80% і заключна 5 – 10% від загального часу).

Уроки хореографії у техніко-естетичних видах спорту розрізняють залежно від педагогічних завдань (навчальні, тренувальні, контрольні, розвивальні, розминальні та змішані); від місця їх проведення (біля опори, на середині, у партері, на колоді, на льоду, у воді, комбіновані); від засобів, що використовуються (урок класичного, народно-сценічного, сучасного, бального танцю, етюдно-тематичний та ін.) [79, 80]. Автор зазначає, що наведені класифікації уроків цілком умовні, однак вони здатні відобразити усе різноманіття роботи, яке виконує тренер-хореограф.

Для проведення уроків хореографії тренер-хореограф використовує різні методи навчання та вдосконалення хореографічних вправ, серед яких найчастіше застосовують загальновідомі методи: наочний, словесний, практичний, змагальний. Вибір методів ХП залежить від віку, підготовленості спортсменів, а також етапу підготовки.

Методика проведення й організація занять з ХП може розрізнятися в різних видах спорту, що пов'язано зі специфікою виду, особливостями змагальної діяльності та правилами змагань [111, 115, 121].

Наприклад, для представниць художньої гімнастики ХП може передбачати елементи вільної пластики (хвилі, змахи, спіральні повороти та

ін.), значну кількість вправ на розвиток активної та пасивної гнучкості, нахили та рівноваги. Так, В.Ю. Сосіна [79], Ж. А. Белокопитова, О.О. Тимошенко [121] докладно розглянули завдання ХП на етапі початкової підготовки в гімнастиці; В.Г. Тодорова [97, 115] удосконалила класифікацію та структуру хореографічного уроку в спортивній аеробіці, визначила спрямованість ХП в річному циклі тренувань. На думку авторів ХП у різних видах гімнастики є додатковим засобом підготовки на шляху до вищих спортивних досягнень, а програма з хореографії входить в загальну програму підготовки спортсменок [131, 135, 136, 143 та ін.]. Проводять ХП у формі розминок, класичного, народно-характерного і сучасного змісту, а також під час розучування танцювальних і спортивно-танцювальних комбінацій. На думку авторів, урок хореографії в художній гімнастиці розрахований від 45 хвилин до двох академічних години залежно від етапу підготовки [123].

Урок хореографії у спортивній гімнастиці передбачає класичні «pas», які чергуються з гімнастичними елементами та елементами малої акробатики [79, 80, 112, 138, 148, 152]. Автори розробили уроки хореографії, які виконують на колоді на різних етапах багаторічного удосконалення. Зокрема В.Ю. Сосіна [79] вважає, що до базової ХП на колоді належить виконання елементів класичного, історико-побутового і народного танців; оволодіння навичкою прямих позиції під час пересування по колоді; навичкою відштовхування на вузькій опорі; технічно правильною навичкою рівноваги; виконання вправ для загального розвитку, рухів спортивно-гімнастичного стилю на обмеженій опорі. У спортивній гімнастиці передбачено високі вимоги до виконання хореографічних елементів як у дівчат, так і у хлопців. Хореографічна підготовка є обов'язковим розділом у навчальних програмах для ДЮСШ.

Сучасна школа акробатики відрізняється високою виконавською майстерністю, широким діапазоном стилю, цілістю композиції, що досягається за допомогою ХП. Так, ХП в акробатиці має низку характерних особливостей, серед яких необхідність оволодіти великим обсягом різнохарактерних рухів (індивідуальна і парно-групова робота). Слід

зазначити, що у спортивній акробатиці існує єдина програма з ХП для усіх видів змагальної програми (акробатичні стрибки, вправи жіночих, змішаних і чоловічих пар, групові вправи для жінок і чоловіків), а кожному хореографі доводиться розробляти і впроваджувати свою методику навчання, виходячи з особистого спортивного і педагогічного досвіду. Водночас в акробатиці висувають надзвичайно високі вимоги до загальної культури рухів, хореографічної і технічної підготовки спортсменів [44].

Завдяки, дослідженням Е. О. Серебрянської [75] встановлено, що застосування хореографічних комплексів цільової спрямованості забезпечило більш високий приріст показників гнучкості, сили і координаційних здібностей, аніж при традиційній методиці організації ХП в акробатив-стрибунів. Авторка стверджує, що завдяки раціональному використанню хореографічних засобів можна підвищити ефективність спеціальної фізичної підготовленості без збільшення обсягу тренувального навантаження і залучення високоінтенсивних засобів і методів.

Особливості ХП у спортивній аеробіці обумовлені появою нових напрямів, таких як гімнастична платформа і танцювальна гімнастика. Фахівці зі спортивної аеробіки вважають за необхідне використання поруч із класичним та народно-сценічним танцями сучасних напрямів хореографії – джазу, модерну, степу, хіп-хопу, латини та ін., які є засобами підвищення ефективності виконання змагальних програм [97, 98, 101, 103, 105 та ін.]. На думку авторів, ХП є важливою складовою частиною підготовки у спортивній аеробіці [171, 172, 173].

Це необхідно, як вважає автор, для формування правильної постановки корпусу, що забезпечує надійну опору і артистичне забарвлення вправ; укріплення м'язів ніг, особливо стопи; формування красивих ліній і виразної пластики верхньої частини тіла; удосконалення прийомів виконання різних піруетів. Окрім того, особливого значення набуває партерна хореографія, яка дозволяє підвищити рухливість суглобів, поліпшити еластичність м'язів і зв'язок та збільшити силу м'язів (рис. 2).

Починати займатися хореографією необхідно з юними гімнастками для того,



Рис. 2. Урок партерної хореографії

щоби привчити їх до: 1) засвоєння параметрів і напрямків пересування на площадці (килімі); 2) правдивої манери поведінки; 3) уміння рухатися у різних темпах і ритмах.

У фігурному катанні на ковзанах за основу беруть ту ж «танцювальну» хореографію, але не всі її елементи можливо перенести на лід, що й визначає специфіку ХП у цьому виді спорту [49, 64, 65]. Особливостями хореографії у фігурному катанні на ковзанах є оволодіння навичками виконання підтримок, які у хореографії належать до дисципліни «дуетний танець». Значення ХП у фігурному катанні на ковзанах значно зростає у зв'язку з ранньою спеціалізацією і необхідністю привчити спортсменів до виконання хореографічних вправ з перших днів занять. Автори вважають, що якщо перші два роки тренувань проходять без необхідного рівня навчання базових основ хореографії, то цей час навчання можна вважати втраченим [80].

У перші роки занять необхідно встигнути виховати в дітей ритмічність, танцювальність, уміння слухати музику, силу м'язового корсету, розвинути їхні природні дані, що може зробити тільки тренер-хореограф. Під час постановки композиції роль тренера-хореографа значно зростає. Хореографічні елементи та деякі специфічні рухи на льоду не завжди можливо

поєднати, окрім того, особливість ХП фігуристів визначає і низка зовнішніх чинників (взуття спортсмена, льодове покриття та ін.) [49, 75].

Специфіка ХП у стрибках у воду криється у самій назві цього виду спорту, тобто акцентування роблять на стрибках. Незважаючи на те, що основними засобами підготовки стрибунів у воду є акробатика, батут, «сухий» трамплін, тренери-практики широко використовують великий арсенал засобів і методів ХП, основними з яких, знову таки, є школа класичного танцю. Фахівці акцентують увагу на важливості постановки позицій рук і ніг до початку і під час стрибка [80]. Засобами хореографії у стрибунів у воду розвивають необхідний рівень гнучкості.

Вправи на батуті також мають власні «хореографічні» особливості. Засоби хореографії насамперед формують пластику, точність рухів, вміння володіти своїм тілом у просторі, легкість виконання вправ. На заняттях з хореографії зі стрибунами на батуті підвищується культура рухів, формується правильна постава тіла, набувається так зване «відчуття пози», розвивається стійкість, координація рухів, гнучкість, уміння виконувати рухи максимально чітко, що особливо важливо для батутистів [80]. Досліджуючи вплив хореографії на результативність стрибків на батуті, автор використовував комплекси хореографічних вправ для підвищення розвитку гнучкості і координації рухів. Показано поліпшення силових здібностей батутистів у процесі занять хореографією. Правила змагань і особливості виконання елементів у стрибках на батуті вимагають від спортсмена наявності стрункої фігури, а також виконання рухів з великою амплітудою і правильною поставою. Сутула спина і недостатньо відтягнуті стопи завжди будуть негативно впливати на оцінку змагальної вправи.

Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту, спрямованості, особливостям ХП в техніко-естетичних видах спорту. Зараз існують окремі методичні рекомендації з прикладами хореографічних занять для різних видів спорту та етапів багаторічного тренувального процесу [80, 89, 112, 120, 123, 128 та ін.].

Таким чином, аналіз методичних та організаційних засад ХП спортсменів свідчить про те, що автори у своїх методичних розробках наголошують на необхідності врахування специфіки змагальної діяльності в різних техніко-естетичних видах спорту в процесі ХП, однак здебільшого користуються методикою, детально розробленою у класичній хореографії.

1.3. Аналіз програмно-нормативного забезпечення хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту

Одним із пріоритетних завдань фізичної культури і спорту в Україні є затвердження міжнародного авторитету у світовій спільноті. Це завдання реалізується завдяки досягненням і перемогам українських спортсменів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи, міжнародних змаганнях різного рангу [13, 16, 17, 23, 25, 32 та ін.].

Реалізація концепції олімпійської підготовки, а також численних її рекомендацій, вимагає врегулювання наявного у відповідність існуючого програмно-методичного, програмно-нормативного та правового забезпечення, що дозволить реалізувати ефективний механізм її оптимізації, починаючи від початкового навчання видів спорту і закінчуючи завершальними етапами такої підготовки. Чинна нормативна і перспективна програмно-методична база повинна відповідати вимогам олімпійської підготовки, а також, за принципом зворотного зв'язку, покликана оптимізувати всю систему й створити умови для організації цієї діяльності [25].

Критична економічна та політична ситуація, яка складається останнім часом в Україні, змусили уряд доповнити та прийняти низку законодавчих актів стосовно фізичного виховання та спорту. Згідно з Концепцією Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. (розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. N 828-р.), до ХП висувається низка певних вимог. Вона повинна мати багатоаспектний характер і бути складовою частиною виховання

(зокрема й фізичного). Слід зазначити, що ХП є важливим компонентом естетичного виховання, розвитку творчих здібностей спортсменів, підвищення їхніх функціональних можливостей, розвитку необхідних фізичних якостей, що відповідає завданням фізичної культури, наведеним у концепції її розвитку [25, 16, 19, 55, 60, 93 та ін.].

До документів програмно-нормативного забезпечення підготовки спортсменів слід віднести навчальні програми з видів спорту, які визначають обсяг знань, умінь і навичок виконання рухових дій, що підлягають засвоєнню протягом навчання і сприяють розвитку індивіда відповідно до державних вимог у цій галузі. Іншими словами, навчальна програма – це сукупність теоретичного і практичного матеріалу, спеціально підібраного для розв'язання освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання та спорту. Навчальний матеріал спортивних програм складають на основі затвердженого нормативними документами режиму навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ, ШВСМ, СДЮСШОР [4, 10, 46, 53, 59, 64, 90, 98].

Сучасні програми висвітлюють комплекс напрямів підготовки спортсменів у видах спорту на увесь багаторічний період тренувань – від початкового навчання до спортивного удосконалення. У програмах в узагальненому аспекті розкрито положення сучасної теорії та методики спортивної підготовки, які визначають її структуру. Загальні положення програм охоплюють етапи підготовки, основні завдання цих етапів та зміст роботи. Найбільше уваги приділяють навчальному матеріалові, який насамперед охоплює розділи технічної та фізичної підготовки спортсменів. Водночас описана спеціально-рухова підготовка, спрямована на розвиток координаційних здібностей, а також функціональна підготовка, завдяки якій поліпшується рівень функціональної підготовленості, що дає змогу спортсменам збільшувати обсяг та інтенсивність тренувального навантаження.

Аналізуючи зміст програм, було зазначено, що разом із завданнями, що розв'язуються в процесі спортивної підготовки, значне місце відведено

розв'язанню специфічних завдань ХП. Поруч з констатацією факту важливості занять хореографією у техніко-естетичних видах спорту ми проаналізували зміст ХП у навчальних програмах із таких видів спорту: спортивної та художньої гімнастики, спортивної аеробіки, спортивної акробатики, стрибків на батуті, стрибків у воду, фігурного катання на ковзанах, що викладені на сайті Міністерства молоді та спорту України.

Однак слід вказати, що практично усі чинні програми для ДЮСШ, ШВСМ, СДЮСШОР з означених видів спорту давно не оновлювалися, а рекомендовані теоретичні і практичні вимоги застарілі і не враховують тенденцій розвитку сучасних видів спорту. Так, програми зі стрибків у воду затверджені Міністерством Молоді та спорту України у 1996 році, з художньої гімнастики, стрибків на батуті, фігурного катання на ковзанах – у 1999 році, спортивної гімнастики – у 2003 році, спортивної акробатики – у 2010 році, спортивної аеробіки – у 2014 році [98] .

У багатьох програмах із техніко-естетичних видів спорту у розділі технічної підготовки виділяють ХП, змістом якої є навчання елементів класичного, історико-побутового, народного та сучасного танцю. До того ж в окремих програмах виділено музично-рухову та композиційну підготовку, які також віднесені до розділу технічної підготовки.

Аналіз програм у різних техніко-естетичних видах спорту дозволив визначити їхні спільні риси, а також виявити відмінності у розподілі навчального матеріалу, визначити обсяг часу, що відведений на хореографічну підготовку за роками навчання (табл.3).

У програмах із техніко-естетичних видів спорту зазначено, що поруч із завданнями, які розв'язують у процесі спортивної підготовки, значне місце відведено розв'язанню специфічних хореографічних завдань, які мають відмінності як на етапах підготовки, так і у різних дисциплінах (табл. 4).

Коротко розглянемо особливості програм із видів спорту у контексті проблеми дослідження.

Обсяг хореографічної підготовки на різних етапах тренувального процесу в техніко-естетичних видах спорту (%)

Види спорту	Етапи підготовки										
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень	
	Рік навчання										
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
Спортивна аеробіка	12,8	9,6	12,6	17,3	9,1	12,9	12,6	14,1	10,6	11,2	9,4
Спортивна акробатика	16,3	17,3	13,9	12,3	11,3	10,8	10,2	9,6	9,0	8,1	
Стрибки на батуті*	19,2	16,7	20,6	18,2	16,8	15,3	13,3	12	12,6	11,4	
Фігурне катання на ковзанах	16,6	22,2	7,4	-	-	11,1	6,6	-	-	10	

*У навчальній програмі зі стрибків на батуті хореографічну підготовку автори ототожнюють зі спеціальною фізичною підготовкою.

Художня гімнастика. У художній гімнастиці основна частина тренувального процесу спрямована на вдосконалення технічної підготовки без предмета, а особливо з предметами. У цьому виді спорту фахівці і тренери приділяють пильну увагу хореографічній підготовці. Незважаючи на це, в навчальній програмі з художньої гімнастики дуже складно виявити необхідну кількість годин, передбачених на заняття хореографією на різних етапах багаторічної підготовки (табл. 4). Однак у програмі можна знайти завдання з ХП, які необхідно розв'язувати на різних етапах підготовки.

На початковому етапі підготовки на заняттях з хореографії розвивають виворотність ніг, вивчають танцювальні кроки, правильну постановку корпусу, розвивають гнучкість, стійкість, легкий високий стрибок, чітку координацію рухів. У програмі вказано, що класичний екзерсис спочатку виконують біля опори, а згодом, відповідно до рівня опанування, – на середині залу.

Завдання ХІІ у техніко-естетичних видах спорту на різних етапах багаторічної підготовки

Види спорту	Етапи підготовки			
	Початкової	Попередньої базової	Спеціалізованої базової	До вищих досягнень
Художня гімнастика	Опанування найпростіших елементів класичного, історико-побутового, та народного танців	Опанування елементів у з'єднаннях, формування правильної постави та «школи» вправ	Удосконалення хореографічної підготовленості, творчих здібностей, пошук індивідуального стилю	Подальше удосконалення хореографічної підготовленості
Спортивна гімнастика	Оволодіння початковою хореографією; музична рухова підготовка	Формування правильної постави та гімнастичного стилю («школи вправ»)	Завдання ХІІ на цьому етапі не визначено	Максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня виконавчої майстерності, артистизму
Спортивна акробатика	Вивчення елементів «школи», музично-ритмічне виховання	Формування вміння розуміти музику, знати засоби музичної виразності та узгоджувати свої рухи з музикою	Удосконалення індивідуальної хореографічної, музичної підготовленості, пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей	Максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня виконавчої майстерності, артистизму
Стрибки на батуті	Вивчення позицій ніг та рук, вправ біля станка, найпростіших рухів з популярних бальних танців	Повторення вправ, але з більшою кількістю рухів, нескладних комбінацій	Удосконалення вправ на середині, елементів танців у поєднаннях у комбінаціях	Повторення раніш пройденого матеріалу
Фігурне катання на ковзанах	Навчання найпростіших елементів класичного, історико-побутового та народного танців, виховання правильної постави	Оволодіння хореографією на льоду, надання елементам пластичної завершеності	Удосконалення різних видів стрибків на середині залу	Подальше удосконалення індивідуальної хореографічної підготовленості; досягнення високої виконавчої майстерності

Стрибки у воду	Вивчення позицій ніг та рук, вправ біля станка, найпростіших рухів, елементів класичного танцю, також прості стрибки-підскоки	Повторення вправ, але з більшою кількістю рухів, нескладних комбінацій	Удосконалення легкості, чистоти, витонченості виконання усіх стрибків індивідуальної програми	Подальше удосконалення індивідуальної хореографічної підготовленості; досягнення високої майстерності
Спортивна аеробіка	Оволодіння найпростішими елементами класичного, характерного і народного танцю	Освоєння елементів різних танцювальних форм у найпростіших з'єднаннях; формування умінь сприймати характер, темп та ритм музичного твору	Виконання танцювальних елементів у складних умовах	Пошук та освоєння нових оригінальних елементів та композицій

На цьому етапі пропонується відпрацювання простих рухів з I – III позиції. На етапі початкової підготовки в навчально-тренувальних групах хореографії відводять значне місце у технічній підготовці гімнасток. Окремі елементи класичного танцю виконують у вигляді екзерсису біля опори та етюдів на середині залу. Звертають увагу на те, що вибір музичних творів має відповідати віку гімнастки.

Оцінка перспективності на етапі спеціалізованої базової підготовки визначається тими ж чинниками, що й на попередньому, проте вимоги до виконання вправ підвищуються. Перспективними вважаються спортсменки, які мають високий рівень фізичної, технічної, хореографічної та предметної підготовленості. Але на цьому етапі хореографічним вправам приділяють значно менше часу в структурі заняття. Основна увагу тренери та фахівці зосереджують на вдосконаленні предметної підготовленості.

У групах вищої спортивної майстерності ставиться завдання з'ясувати, чи спроможна гімнастка досягти результатів міжнародного класу, чи зможе вона витримувати напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосованих навантажень. На цьому етапі продовжується робота, яка була проведена на попередньому етапі, ефективність визначається

тими ж чинниками, проте вони набувають більш специфічної спрямованості. Одним з основних показників є технічна підготовленість. Гімнастки опановують складні елементи, домагаючись стабільного їх виконання. Значну увагу приділяють вихованню артистичності, виразності рухів. Однак слід вказати, що в програмі з художньої гімнастики немає навчального матеріалу з підготовки спортсменок у групових вправах, які вимагають цілеспрямованого відбору, орієнтації та самого процесу підготовки спортсменок у процесі багаторічного вдосконалення [76, 136, 155, 167].

Спортивна гімнастика. У програмі зі спортивної гімнастики пропонують використання елементів класичного, народно-сценічного танців у групах початкової підготовки (1-й рік навчання), а також вправи на рівновагу та стрибки. У програмному матеріалі для цих груп перевагу віддають початковій хореографії та музично-ритмічній підготовці. На другому та третьому році навчання у групах початкової підготовки, поряд із перерахованим, додаються елементи вільної пластики, повороти та стрибки на колоді, що удосконалюються у групах попередньої базової (3, 5-ий рік навчання) та спеціалізованої базової підготовки і підготовки до вищих досягнень. На цих етапах ХП спрямована на розвиток індивідуальних виконавських можливостей гімнастів, розвиток виразності та артистизму. Більше інформації про ХП у програмі зі спортивної гімнастики немає (див. табл. 3 і 4).

Спортивна акробатика. Хореографічна підготовка акробатів – є важливою частиною технічної підготовки. У навчальній програмі зі спортивної акробатики серед видів підготовки виділено окремий вид «Хореографічна і музично-ритмічна підготовка». У сучасній практичній роботі хореографічну підготовку здійснюють не тільки з акробатками, але й з акробатами. Хоча у програмному матеріалі особливості роботи з хлопцями та дівчатами не відображено, не показано також різницю у вивченні хореографічних вправ з представниками різних видів акробатики.

Здебільшого у практиці роботи з акробатами використовують класичний екзерсис. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка є дієвими засобами розвитку відчуття ритму, музичності, виразності, плавності, емоційності рухів. Вона суттєво розв'язує завдання початкової технічної підготовки акробатів і передусім спрямована на високоякісне засвоєння елементів «школи». Так, ХП розв'язує завдання початкової підготовки акробатів вона насамперед спрямована на високоякісне засвоєння елементів «школи». Однак навички та якості, які розвиває ХП, потребують постійного удосконалення і підкріплення, тому хореографія – постійний елемент підготовки не тільки початківців, але й акробатів високого класу.

З метою розвитку в акробатів музикальності, виразності у навчальній програмі рекомендовано використовувати музичні завдання, вправи, ігри, музично-просторові композиції, танцювальні комбінації, завдання на імпровізацію, ритмічні етюди та ін.

Загальний обсяг ХП на етапі початкової підготовки становить 16,3–17,3%; на етапі попередньої базової підготовки – 12,3–13,9%; спеціалізованої базової підготовки – 9–10,2% та на етапі підготовки до вищих досягнень – 9,4–11,2% від загальної кількості запланованих годин тренування (див. табл. 3 і 4).

Стрибки на батуті. Для підготовки стрибунів на батуті у навчальній програмі використовують засоби ХП, які дозволяють підвищити рівень спеціально-фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Усі засоби ХП віднесені до розділу спеціально-фізичної підготовки. З елементів народно-сценічних танців у програмі зі стрибків на батуті пропонують використовувати польку і галоп, крок полонезу, різні поєднання кроку вальсу з нескладними стрибками, поворотами, рівновагами, нахилами. Для навчання переходу від одного темпу до другого, зміни швидкості руху відповідно до темпу музики використовують також елементи сучасних танців [91]. У навчальній програмі зі стрибків на батуті визначено місце ХП у структурі тижневих мікроциклів для різних етапів і періодів підготовки. Для спортсменів груп початкової підготовки, спортивного удосконалення і вищої

спортивної майстерності заняття з хореографії проводять двічі на тиждень з різною інтенсивністю залежно від характеру мікро- або мезоциклу.

Обсяг хореографічної підготовки становить на етапі початкової підготовки – 16,7% – 19,2%; попередньої базової підготовки – 15,3% – 20,6%; спеціалізованої базової підготовки – 12% – 13,3%; підготовки до вищих досягнень – 11,4% (див. табл. 3).

Фігурне катання на ковзанах. Аналіз програми з фігурного катання на ковзанах показав, що до основних завдань, які повинні бути розв'язані у процесі підготовки, належать такі: засвоєння техніки й тактики; забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей та можливостей функціональних систем організму, які виконують значну роботу; опанування засад хореографії, розкриття артистичних можливостей, прищеплення музичного смаку; виховання моральних і вольових якостей; забезпечення відповідного рівня спеціальної психічної підготовленості; придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для досягнення високих результатів; комплексне удосконалення і виявлення у змагальній діяльності різних сторін підготовленості. У навчальній програмі з фігурного катання на ковзанах на жодному етапі багаторічної підготовки питання ХП не розглядають та повністю відсутні завдання щодо формування системи хореографічної підготовки фігуристів різної кваліфікації [64, 133]. Водночас у програмі ХП розглядають не як самостійну, а винятково як складову частину технічної або спеціально-фізичної підготовки.

У навчальній програмі з фігурного катання на ковзанах, на жаль, відсутні цілеспрямовані хореографічні завдання для кожного етапу підготовки, однак визначено відсоток часу для ХП у навчально-тренувальному процесі: на етапі початкової підготовки – 16,6% – 22,2%; попередньої базової підготовки 7,4% – 11,1%; спеціалізованої базової підготовки – 6,6%; підготовки до вищих досягнень – 10,0% (див. табл. 3).

На рис. 3 представлені заняття з хореографії з дітьми, які займаються фігурним катанням на ковзанах.



Рис. 3. Підготовка до виконання елементу «аксель» у фігурному катанні на ковзанах

Стрибки у воду. У стрибках у воду хореографічні засоби використовують у спеціальній фізичній підготовці, яка спрямована на освоєння і вдосконалення підводних вправ на суші, розвинення координаційних здібностей і фізичних якостей. Для груп початкової підготовки на ХП відведено від 10 до 20 годин (3–5%), навчально-тренувальних груп – 20 – 30 годин (3%) і для груп спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності від 30 до 34 годин (3%) від загального часу тренування у річному циклі. Зокрема ХП починають використовувати у стрибках у воду з другого року навчання. Для цього використовують вивчення найпростіших елементів класичного танцю біля опори, позиції рук, ніг і тіла, а також прості стрибки-підскоки. На подальших етапах вивчені вправи удосконалюється, вони стають звичними і їх виконують самостійно здебільшого для удосконалення легкості, чистоти, витонченості виконання усіх стрибків індивідуальної програми.

Спортивна аеробіка. У спортивній аеробіці ХП реалізується також на всіх етапах спортивної підготовки. На етапі початкової підготовки здійснюється початкова ХП – оволодіння простішими елементами класичного,

народно-сценічного танцю, а також початкова музично-рухова підготовка – рухові ігри, виконання вправ. У перший рік навчання на неї відводиться 12,8% тренувального часу, а у другій – 9,6%.

На другому етапі (попередньої базової підготовки) здійснюється базова хореографічна підготовка – освоєння елементів різних танцювальних форм у найпростіших з'єднаннях та формування умінь розуміти музику, підбирати вправи, які відповідали б характеру, темпу та ритму музичного твору. На неї відводиться у 1-й рік – 12,6%, 2-й рік – 17,3%, 3-й рік – 9,1%, 4-й рік – 12,9% від загального часу тренувань (див. табл. 3).

На третьому етапі (спеціалізованої базової підготовки) здійснюється удосконалення ХП – виконання танцювальних елементів у складних умовах і вдосконалення музично-рухової підготовки, пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей спортсменів. Частина хореографічної підготовки становить у 1-й рік – 12,6%, 2-й рік – 14,1%, 3-й рік – 10,6% від загального часу тренувального процесу (див. табл. 3).

Що стосується четвертого етапу (підготовки до вищих досягнень), то на ньому відбувається подальше вдосконалення базової та технічної підготовленості, досягнення високого рівня надійності у виступах, пошук та освоєння нових оригінальних елементів та композицій. На вдосконалення хореографічної частини технічної підготовки відводиться 11,2% від загального часу (див. табл. 3).

Таким чином, на основі аналізу наукової та методичної літератури, змісту навчальних програм для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ зі спортивної та художньої гімнастики, спортивної акробатики, стрибків на батуті, фігурного катання на ковзанах, аеробної гімнастики, стрибків у воду було визначено місце ХП у техніко-естетичних видах спорту. Відзначено, що ХП у цих видах спорту розрізняється за тривалістю (від 6,6% до 22% загального часу тренувань) та має низку специфічних особливостей, які пов'язані як із різноманітними цілями та завданнями, так і з різною технікою виконання окремих хореографічних елементів. Дефіцит часу на проведення

хореографічної роботи в спорті пояснюється багатогранністю спортивної підготовки, де хореографія є не самостійним видом підготовки, а лише однією зі складових частин загальної системи поруч з технічною, фізичною, психологічною, морально-вольовою, тактичною, естетичною, теоретичною, функціональною та іншими видами підготовки. У більшості проаналізованих програм ХП належить до розділу технічної або спеціальної фізичної підготовки. Найбільший обсяг ХП має на етапах початкової та попередньої базової підготовки. Однак слід зауважити, що в окремих навчальних програмах відсутні дані про тривалість проведення ХП; засоби, які використовують на різних етапах підготовки спортсменів; про контроль за виконанням хореографічних вправ. Окрім того, у навчальних програмах не завжди враховані особливості змагальної діяльності у техніко-естетичних видах спорту, вид змагальної програми, статеві відмінності, які набувають суттєвого значення у процесі ХП в різних техніко-естетичних видах спорту.

Окрім того, слід зазначити, що програми з техніко-естетичних видів спорту вимагають термінового оновлення у зв'язку з сучасними тенденціями розвитку видів спорту.

До програмно-нормативного забезпечення належать правила змагань, затверджені міжнародними федераціями видів спорту, де хореографію програми оцінюють окремо, а в деяких випадках вона має свою бригаду суддів. Це питання розглядатимемо в наступному підрозділі.

1.4. Сучасні вимоги змагальної діяльності щодо хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту

1.4.1. Вимоги правил змагань до виступів спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Спортивні змагання в олімпійському спорті є центральним елементом, який визначає всю систему організації, методики та підготовки спортсменів до результативної змагальної діяльності. Без змагань неможливе існування самого спорту, тому олімпійський спорт значною мірою

можна розглядати як сферу знань і діяльності, що спрямована на забезпечення функціонування та розвитку змагань [24, 31, 38].

Змагання – це спортивне видовище. На стадіонах і в спортивних залах незалежно від бажання тих, хто виступає, автоматично вступають в дію вікові закони мистецтва: вміння красиво рухатися, вміння знайти емоціональний відгук у суддів та вболівальників, встановити з ними контакт і підпорядкувати своєму талантові. У спорті (особливо спорті вищих досягнень) спортсмен діє в присутності інших людей, які спостерігають за ним. У цьому плані діяльність спортсмена схожа з грою актора, оскільки він прагне «знайти контакт» з публікою, отримати її підтримку, відчути її схвильованість.

Насамперед, враховувати, що сучасний спорт виконує важливу видовищну функцію. Під видовищною зазвичай розуміють таку дію, в якій досягається досить зрозумілий глядачам конфлікт за допомогою активних, побудованих за законами ігрової стратегії дій, які може сприйняти глядач безпосередньо в їх розвитку, і які супроводжуються глибокими емоційними переживаннями учасників і глядачів [109].

Ці вимоги видовищності задовольняє спорт. Він є діяльністю, яка відбувається за суворо обумовленими, умовно створеними правилами. Ці правила заздалегідь відомі і добре зрозумілі глядачеві. Йому відомі мета дій спортсмена в змагальній боротьбі і способи, якими можна скористатися для її досягнення. У зв'язку з цим змагання є для глядача певною смисловою цілісністю. Будь-яку приватну подію глядач може співвідносити із загальною ідеєю спортивної боротьби, що дозволяє йому легко оцінювати вплив цієї події на результат дій протиборчих сторін загалом. Разом з тим важливо відзначити, що естетична довершеність у виконанні рухів здатна істотно підвищити видовищність спорту. Американський філософ Р. Weiss зазначав з цього приводу, що одна з основних причин існування видовищних видів спорту пов'язана з бажанням людини сприймати досконалість із задоволенням, яке він отримує від такого сприйняття [109].

Необхідно враховувати, що естетичні явища в різних видах спорту мають різну «питому вагу». Наприклад, у техніко-естетичних видах спорту, де суддівська оцінка безпосередньо пов'язана з урахуванням характеру рухів спортсмена, естетичні цінності належать до числа головних, провідних компонентів. У цих видах спорту естетичний компонент змагальної діяльності – не просто супутнє явище, але структурно виділений, підкреслений елемент спорту, звернений безпосередньо до спортивного результату [135, 139, 168].

Спортивна техніка, спортивна досконалість значною мірою пов'язані тут з реалізацією естетичної програми. Естетична цінність руху є первинним, конструктивним елементом, який становить предмет особливої турботи тренера і спортсмена. Наприклад, у стрибках з трампліна на лижах спортсмени такою ж мірою дбають про красу польоту, тривалість і про його дальність. У тих видах спорту, де критерієм виступає не міра, вага, кількість, а бальна оцінка точності, координації, віртуозності руху, краса є метою, оскільки вона органічно пов'язана зі спортивним результатом, спортивною перемогою. Перед спортсменами у техніко-естетичних видах спорту стоїть мета – найбільш ефективно, естетично, виразно виконати певні дії для досягнення перемоги в змаганні. У психічно напружених умовах змагань досягнення цієї мети залежить від достатнього рівня хореографічної підготовленості.

Деякі дослідження свідчать про те, що менш стабільними у виступах на змаганнях є спортсмени, які мають недоліки в хореографічній підготовленості [80]. Деякі автори вважають, що у техніко-естетичних видах спорту не потрібно безмежно розвивати свої фізичні можливості, досягати високого рівня хореографічної та спеціальної технічної підготовленості для вільного та легкого виконання найскладніших елементів, яке так цінують у цих видах спорту [35, 38 та ін.]. Однак ми вважаємо, що сучасний рівень і тенденції розвитку техніко-естетичних видів спорту вимагають не максимального, а оптимального рівня розвитку фізичних якостей, що обумовлено правилами змагань (наприклад, рівень розвитку гнучкості у художній гімнастиці) [68].

Змагальну діяльність можна розглядати, як керовану свідомістю психічну і фізичну активність, спрямовану за допомогою змагальних дій на досягнення перемоги над суперником в умовах специфічного протиборства і за умови дотримання встановлених правил на змаганнях.

Зміст змагальної діяльності становлять змагальні, специфічні дії, які відповідають правилам змагань у кожному виді спорту. Окрема змагальна дія складається з рухів, об'єднаних в цілісну рухову дію. Змагальні дії своєю чергою можуть об'єднуватися у складні структури (зв'язки, комбінації та ін.). Освоєння спортсменом змагальних дій і вміння ефективно їх застосовувати на змаганнях формують у нього поведінкову структуру змагальної діяльності [62, 63].

Слід зазначити, що у техніко-естетичних видах спорту змагальна діяльність має програмний, наперед обумовлений характер і не змінюється в процесі змагання [80].

Для успішного виступу в змаганнях необхідна спеціальна змагальна підготовка, яка повинна здійснюватися на етапах, що передують основним змаганням в річному циклі, а також у багаторічному процесі підготовки. Однієї тренувальної діяльності, якою б вона не була якісною, для успіху в змаганнях недостатньо. Регулярна участь у змаганнях – обов'язкова умова для розвитку і вдосконалення у спортсменів необхідних змагальних якостей. Відносно основних змагань усі попередні (підвідні та контрольні) служать цілям змагальної підготовки щодо ефективного виступу в основних змаганнях [62, 63].

Змагальна підготовка, таким чином, є складовою частиною системи спортивної підготовки і в тій чи іншій формі існує протягом окремого річного циклу або всього періоду підготовки. Мета змагальної підготовки полягає в тому, щоб спортсмени навчилися в умовах основних змагань максимально реалізувати все те, що вони засвоїли в процесі підготовки.

Змагальна діяльність найбільш пріоритетна у спортивній діяльності, оскільки дозволяє виявити, яким параметрам повинен відповідати спортсмен,

який прагне стати чемпіоном. Вимоги змагальної діяльності лягають в основу програм тренувальної та позатренувальної діяльності. Отже, змагальна діяльність є заключною та підводить підсумки тренувальної діяльності.

Питання про вплив хореографічної підготовленості на поліпшення підсумків тренувальної та змагальної діяльності розглядали у своїх роботах В. Ю. Сосіна [79, 80, 82, 84, 85 та ін.], В.Г. Тодорова [101, 102, 103, 105, 108] та ін. Аналіз робіт фахівців, тенденції розвитку техніко-естетичних видів спорту та правил змагань показали, що однією з найважливіших вимог до змагальної діяльності спортсменів є досягнення високої технічної майстерності у поєднанні з артистичністю та виразністю виконання.

Для прикладу розглянемо сучасні вимоги змагальної діяльності в окремих техніко-естетичних видах спорту.

Художня гімнастика. Напередодні кожного нового Олімпійського циклу питання про те, яким шляхом піде подальший розвиток гімнастики, найбільш гостро обговорюють фахівці. Поряд із традиційними питаннями про технічні складності і зміст змагальних композицій спортсменок предметом дискусій в технічному комітеті Міжнародної федерації гімнастики є естетичний бік виконавської майстерності [131, 136, 135, 141, 143]. Конкуренція на міжнародній гімнастичній арені припускає, що першість буде зберігатися за тими спортсменками, які зможуть поєднувати різноструктурну складність у неординарних композиціях з віртуозним виконанням і особливою виразністю, емоційністю, артистизмом [80, 143, 146, 155, 167].

Досягнення високої технічної майстерності в художній гімнастиці є результатом удосконалення техніки виконання складності тіла (стрибків, поворотів, рівноваг), складності та майстерності роботи з предметом і виразності виконання. Рівень виконання індивідуальних вправ оцінюють дві бригади суддів. Перша бригада суддів оцінює складність (D), яка передбачає складності тіла; комбінацію танцювальних кроків; фундаментальні та інші технічні групи рухів предметами; динамічні елементи з обертанням і кидком;

преакробатичний елемент; майстерність володіння предметом; оцінку складності вправи.

Щодо групових вправ судді оцінюють складність без обміну (складність тіла); складності з обміном; комбінацію танцювальних кроків; динамічні елементи з обертанням і кидком; елементи співпраці між гімнастками; з і без обертання тіла; складність вправи. Друга бригада судить виконання (Е), яке передбачає в себе артистичний компонент, наявність технічних помилок виконання (рис. 4).



Рис. 4. Фрагмент виступу українських спортсменок з художньої гімнастики з використанням елементів народного танцю

Правила змагань у художній гімнастиці передбачають спеціальну цінову таблицю складності елементів різних структурних груп для кожного виду багатоборства, яку приймають в розрахунок під час суддівства. Цінові таблиці складності елементів і з'єднань, по суті, є програмним документом для складання вправи і повинні бути єдиним критерієм визначення їх складності. Технічне виконання оцінюють також відповідно до розрахункових параметрів техніки елементів фундаментальних груп. Оскільки специфіка цього виду полягає у використанні предметів (обруча, скакалки, м'яча, булави, стрічки), то гімнастки повинні продемонструвати хорошу здатність маніпуляцій з

предметом. За високоякісну техніку виконання композицій передбачена «боніфікація», тобто заохочувальні бали. Таке заохочення дозволяє виділити гімнастку серед багатьох і більш точно ранжувати спортсменок за рівнем їхньої технічної майстерності.

Відомо, що пріоритет вітчизняної художньої гімнастики обумовлений не тільки високою спортивно-технічною майстерністю, але й особливою естетичністю, яка відображається у виступах. Саме застосування засобів хореографії у підготовці гімнасток стало тим «раціональним зерном», яке дозволило виділити їх за рівнем виконавської майстерності.

У **спортивній гімнастиці** поряд зі складностями, критерієм оцінювання спортивної майстерності є композиція вправи. Правилами змагань обумовлено спеціальні вимоги як загальні, так і окремі для кожного виду багатоборства, які постійно змінюються і удосконалюються відповідно до розвитку самого виду спорту.

Винятково важливим є не тільки зміст вправ, їх насиченість надскладними елементами, але й те, як вони об'єднані в єдине ціле – композицію, яку фахівці розглядають у двох аспектах [46]. Насамперед, як було зазначено вище, з погляду правил змагань відносно змісту вправ – це різноманітний підбір різних елементів і сполук; прогресивний розподіл їх у програмі; використання всього простору килима та зміни напрямків. Другий аспект – художня виразність композиції, гармонійне поєднання в ній елементів з різних структурних груп, логічна послідовність і злитість рухів. Найбільш яскраво це проявляється у вільних вправах як жіночих, так і чоловічих, хоча вони істотно відрізняються між собою за цими критеріями.

Вільні вправи у жінок - це синтез складної акробатики, елементів хореографії, рухів, запозичених з художньої гімнастики, танців і музики. Ціннісні характеристики комбінації визначаються не тільки її складністю, але й динамізмом зміни повільних і швидких рухів відповідно до характеру музики; узгодженістю музики і руху; різнобічністю використання килима і

напрямків переміщень по ньому; виконанням нових і оригінальних рухів [46, 80].

Основними ознаками чоловічих вільних вправ є їхня акробатичність, хореографічність та атлетичність. Однак саме акробатичні стрибки становлять основу вільних вправ у чоловіків, визначають їхню технічну складність і композиційну побудову. Разом з тим гімнасти все рідше закладають у своїх програмах видовищні елементи хореографії й стрибково-танцювальні рухи [46].

Сучасні вільні вправи при всій своїй складності все ж можуть зберегти оригінальність композиції та відобразити індивідуальність кожного спортсмена, що буде задовольняти естетичні запити глядацької аудиторії. Для цього в композиції, як у закономірному поєднанні частин в єдине ціле, необхідно керуватися правилами єдності, наростання і контрасту.

Включення в кінці вправ складних та ефектних елементів залишає сильне враження у глядачів і суддів [80].

Незважаючи на те, що рівень акробатичного змісту як у чоловіків, так і в жінок, має першорядне значення, основне емоційне забарвлення усієї програми надають сполучні рухи, що дозволяють домогтися органічності композиції та розкрити індивідуальні можливості гімнастів.

Спортивна акробатика. З 1974 року проводяться чемпіонати світу зі спортивної акробатики, учасниками яких є понад 30 країн. Сучасна спортивна акробатика характеризується надзвичайною складністю змагальних програм і високою майстерністю виконавців [66].

Бурхливий розвиток спортивної акробатики в багатьох країнах, а також розгляд сьогодні питання про включення акробатики в програму Олімпійських ігор, є причиною різкого загострення конкуренції на міжнародній арені. З одного боку, вдосконалення теорії та методики спортивної акробатики, розроблення нових допоміжних приладів призводять до нівелювання фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсменів високого класу. З іншого – у кожному виді спортивної акробатики на будь-якому турнірі 3–6 пар і груп

мають приблизно однаковий рівень спортивно-технічної підготовленості, але переможець завжди тільки один, який відрізняється за інших рівних умов ще й високою хореографічною підготовленістю [9, 44, 66].

Структуру змагальних дій акробатів становлять п'ять основних компонентів: техніка виконання вправи, складність програми, ритмічна структура вправи, композиційна побудова вправи, виразність рухів, що в складній взаємодії один з одним визначають змагальну оцінку.

У парно-групових видах оцінюють загальну складність програми, техніку виконання окремих елементів, висоту кидкових елементів, узгодженість дій партнерів, динамічність вправи, відповідність рухів музичному супроводу і їх виразність, красу ліній спортсменів, оригінальність вправи, логічний зв'язок частин вправи, легкість виконання елементів музично-спортивної композиції [9, 44, 66]. Особливої видовищності набули сьогодні змагальні програми змішаних пар найсильніших акробатів світу, які за рівнем майстерності та віртуозності прирівнюють до виступів у балеті.

Акробатичний рок-н-рол. Розвиток спортивної акробатики призвів до виникнення комбінованого виду спорту, який поєднує танець і акробатику, – акробатичного рок-н-ролу. Підготовка спортсменів в акробатичному рок-н-ролі за своєю структурою відповідає змагальній діяльності в парному фігурному катанні та танцювальному спорті і характеризується, насамперед, синхронністю дій спортсменів. Невід'ємною складовою частиною однієї зі змагальних програм категорії «М-клас» (основний клас) є акробатичні елементи ультра-сі. Саме ці вправи є візитною карткою спортсменів в акробатичному рок-н-ролі. Вони становлять найбільшу складність у підготовці кваліфікованих спортсменів і вимагають відмінної базової акробатичної підготовки, а чистота і якість їх виконання базується на хорошій ХП [43, 44].

Змагальні програми спортсменів характеризуються швидким темпом рухів і музики, підкресленістю акцентів, своєрідністю хореографії, оригінальністю підтримок і специфічністю акробатики. Зміст змагальних

програм можна умовно класифікувати на елементи хореографії й акробатичні елементи [19, 43]. В елементах хореографії можна виділити основний хід і його різновиди, класичну хореографію, народно-характерну хореографію, елементи латиноамериканських і джазових танців, обертання (повороти на 180, 360, 540, 720, 1080 градусів), зміни (переміщення і перешикування), інші елементи сучасної хореографії [19, 43]. Усі рухи під час танцю, а також основний хід і його різновиди складають «техніку ніг», яку оцінюють за правилами змагань з акробатичного рок-н-ролу.

Під «танцювальними фігурами» розуміють сукупність танцювальних рухів партнерів, які вони можуть виконати в парі та самотійно. Для того, щоб перераховані рухи відповідали вимогам цього виду спорту, їх треба виконувати під «рок-н-рольну» музику з переміщеннями в різних напрямках з поворотами, різноманітними за координацією та складністю виконання, поєднувати з елементами акробатики. Як і в усіх групових видах спорту в акробатичному рок-н-ролі відбувається демонстрація індивідуальної хореографічної майстерності спортсменів, яка проявляється в однаковості, узгодженості, чіткості рухів та вмілій взаємодії спортсменів між собою.

Фігурне катання на ковзанах. Елементи хореографії художньої та спортивної гімнастики, акробатики поєднуються у фігурному катанні на ковзанах. Багатство форм пересування на ковзанах у цьому виді спорту дуже велике. Сучасне фігурне катання на ковзанах характеризується тривалим за часом впливом ациклічних ритмів роботи. Виконання складних за координацією вправ відбувається під музику певного ритму і вимагає від фігуриста високої швидкості ковзання, виразності, артистичності, невимушеності. І все це здійснюється в умовах незвичайної опори тіла (леза ковзана). Стрибки і м'яке приземлення на одну ногу в ковзанні супроводжуються багаторазовими обертаннями, що вимагає точності рухів у часі і просторі [64, 65].

Фігурне катання на ковзанах – вид спорту, в якому оцінка результатів змагань залежить від точності й виразності, складності та краси рухів

спортсмена під час виконання змагальних програм. У зв'язку з цим фахівці акцентують, що спортивні змагання є тим центральним елементом, який визначає всю систему організації, методики підготовки спортсменів для досягнення найвищих результатів [65]. Формуючи бригаду для суддівства змагань з цього виду спорту на міжнародних змаганнях, що передбачають також змагання з одиночного і парного катання, насамперед розглядають суддів, які мають право судити лише танці на льоду. Судді ставлять оцінки за п'ять складових частин («компонентів») програми: уміння кататися на одній нозі, утримувати рівновагу і робити дуги на крутому ребрі; сполучні елементи – уміння переходити з елементів у зв'язки і назад, складність і різноманітність зв'язок; артистизм, красу виконання, єдність партнерів, побудову програми, оригінальність, здатність задіяти увесь каток, передачу музики й образу рухами на льоду.

Об'єктивними критеріями технічної майстерності у фігурному катанні на ковзанах виступають кількість і складність елементів, які фіксують судді в особистому протоколі спортсмена; різноманітність і технічність виконання елементів у гармонійному їх співвідношенні. За умови домінування однієї з груп елементів виробляються відповідні знижки. Таки помилки не дозволяють фігуристові претендувати на високі оцінки за технічну майстерність. У фігурному катанні на ковзанах, окрім правильної техніки складних елементів, оцінюють швидкість ковзання, «чистоту», стиль. У поняття стилю виконання входить постава (природне положення корпусу, рук, вільної ноги), плавне ковзання, впевнене виконання, рівновага (без додаткових рухів) [64, 65].

Так, Г. В. Маняченко (2003) виділила основні чинники, які обумовлюють успішність змагальної діяльності кваліфікованих фігуристів на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнень. У результаті проведеного дослідження авторка встановила, що у фахівців, тренерів і суддів з фігурного катання на ковзанах не існує єдиної думки щодо чинників, які обумовлюють успішність змагальної діяльності спортсменів. Лише 10 осіб (40%) серед фахівців, тренерів і суддів вважають,

що успішність змагальної діяльності кваліфікованих фігуристів залежить від їх рівня хореографічної та технічної підготовленості, 9 осіб (36%) віддають перевагу чинникові, що характеризує стан здоров'я спортсменів, а 6 осіб (24%) вважають, що найбільш значущими факторами є такі, що обумовлюють функціональну та психологічну підготовленість спортсменів. Такий підхід призвів до того, що на чемпіонаті Європи 2010 року українці, які здавалося б, були у прекрасній фізичній формі, не завоювали вищих нагород та пропустили вперед у світовому рейтингу російських і німецьких спортсменів. Одним із чинників, який знизив результативність українських спортсменів (з 4 до 9 місця), автори виділяють недостатню хореографічну підготовленість.

Артистичне плавання. Змагальна діяльність з артистичного плавання передбачає виконання у воді різних фігур під музику. Чемпіонати світу з цього виду спорту проводять із 1973 року, в програму Олімпійських ігор він включений з 1984 року. Змагання складаються з технічної (обов'язкової) і довгої (довільної) програм, де судді оцінюють складність і артистичність. У першому випадку спортсменки виконують певні елементи у встановленому порядку (рис. 5). У довгій програмі ніяких обмежень щодо музичної або хореографічної композиції немає. Судді, що оцінюють дії спортсменок, розділяються на дві групи – по п'ять чоловік у кожній: одна група оцінює техніку виконання програми, а інша – артистичність [80, 92].



Рис. 5. Хореографія у артистичному плаванні (на фото А. Волошина)

Вимоги до техніки виконання в артистичному плаванні дуже жорсткі. Спортсменки можуть виконувати вправи під довільний музичний акомпанемент, але вони повинні виконати всі елементи в суворо встановленому порядку (див. рис.5). Перелік необхідних (обов'язкових) до виконання елементів визначає Технічний комітет артистичного плавання кожні 4 роки. На виконання кожного елемента програми дуетам дають 20 секунд, командам – 50 секунд. Для довільних вправ і команди, і дуети можуть самі обирати вправи і музику. Вони повинні не тільки створити єдину композицію, але й включити до неї складні елементи [158; 217].

Виконуючи довільну програму, спортсменки повинні використовувати всю площу басейну, змінювати в процесі темп виконання, включати нові елементи, несподівані малюнки рухів, їхню зміну, а також рухи над водою. Оцінюють три характеристики – правильність виконання, синхронність, складність. Спортсменкам необхідно знаходитися глибоко у воді, рухи повинні бути гнучкими і впевненими, точними від початку до кінця виступу. Всім членам команди слід синхронно міняти положення тіла, проводити поштовхи, здійснювати рух частинами тіла і переміщення. Усе це досягається в результаті кропіткої технічної та ХП. У процесі виступу оцінюють артистизм, до який передбачає чуттєвість виконання і зовнішнє враження, виконання вправ з погляду хореографії. Також перевіряють відповідність музичного акомпанементу виконуваним рухам [80].

Високий рівень техніки виконання та хореографічної підготовленості дозволив українським спортсменкам вперше за багато років завоювати бронзову медаль на чемпіонаті світу в Барселоні у 2013 році.

Стрибки у воду. Аналіз тенденцій розвитку змагальної програми зі стрибків у воду за останні 30 років виявив поступове її ускладнення та удосконалення техніки виконання стрибків, опанування «погашеним» входом у воду, зміну правил змагань і системи суддівства, введення у програму

змагань синхронних стрибків з трампліна і вишки, а також стрибків з трампліна висотою 1 метр.

Для досягнення високих спортивних результатів у стрибках у воду, згідно з сучасними тенденціями розвитку виду спорту, необхідне використання ефективної ХП нарівні з усіма іншими видами підготовки. Цього можна досягти, максимально використовуючи засоби хореографії у тренувальному процесі стрибунів.

В основі управління складними за координацією рухами в польоті лежить здатність розрізняти мінімальні зміни часу. Доведено наявність тісного взаємозв'язку між показниками спортивно-технічної підготовленості і точністю розрізнення часових і просторових параметрів рухів. Хореографічна підготовленість дозволяє відточити елементи стрибка, швидко проаналізувати правильність виконання і скорегувати помилки. Зрозуміло, що в елітних спортсменів хореографічна підготовленість вища, ніж у початківців. Це свідчить, з одного боку, про те, що хореографічна майстерність удосконалюється під час систематичних занять стрибками у воду, а, з другого боку, – що наявність саме цієї підготовки дозволяє досягати високих спортивних результатів.

Танцювальний спорт. Спортивний бальний танець, безсумнівно, розвивається в бік спорту, а не в бік мистецтва. Технічне виконання оцінюють за багатьма параметрами, а художнє залишається поза увагою суддів. На такий стан бальної хореографії впливають і критерії конкурсного суддівства, і принципи підготовки юних танцюристів. Незважаючи на те, що основний вплив на досягнення максимального спортивного результату має ХП, хореографія у правилах змагань має лише 1/5 частину від загальної оцінки – «хореографія і презентація». Судді оцінюють «збалансовану хореографію», «зміст», «простір», «партнерство», «рівень складності», «атмосферу», «креативність», «виразність», «інтерпретацію» [59].

Спортивна аеробіка. Для сучасної спортивної аеробіки також характерно ускладнення змагальних програм, що вимагає високої надійності і

стабільності технічної майстерності спортсменів [3, 8, 10, 31, 103]. Останнє зумовлює пошук нових шляхів інтенсифікації тренувального процесу спортсменів, що може бути досягнуто за умови високого рівня усіх видів їх підготовленості, зокрема й хореографічної [10, 42].

У сучасному спорті аеробіка виступає як самостійний вид спорту у складі Міжнародної федерації гімнастики (FIG) поряд з такими видами спорту як спортивна та художня гімнастика, стрибки на батуті, спортивна акробатика (рис. 6).



Рис. 6. Фрагмент виступу Одеської команди зі спортивної аеробіки на чемпіонаті Європи (2017 р.)

Підвищення результативності виступів на змаганнях зі спортивної аеробіки є складним тривалим процесом, результати якого детерміновані високими показниками орієнтування у просторі та часі; домірністю рухових дій; чітким відтворенням форми різноманітних рухів різних груп складності; рівнем сформованості раціонального рухового ритму, а також іншими умовами та чинниками [105].

Ефективність змагальної діяльності аеробістів значною мірою визначається хореографічною підготовленістю за умови високого рівня артистичності. Однак, на думку деяких фахівців, до тепер у теорії і практиці спортивної аеробіки провідне місце посідає загальна фізична та технічна підготовка, що забезпечує засвоєння елементів різних груп складності за умови недостатньої уваги до віртуозності та артистичності їх виконання [105, 108, 110]. Недооцінювання значення хореографічної підготовки призвело до того, що українські спортсмени на Європейських іграх у Баку (2015р.) посіли 9-е місце, пропустивши вперед команди країн-учасників чемпіонату(рис. 6, 7).

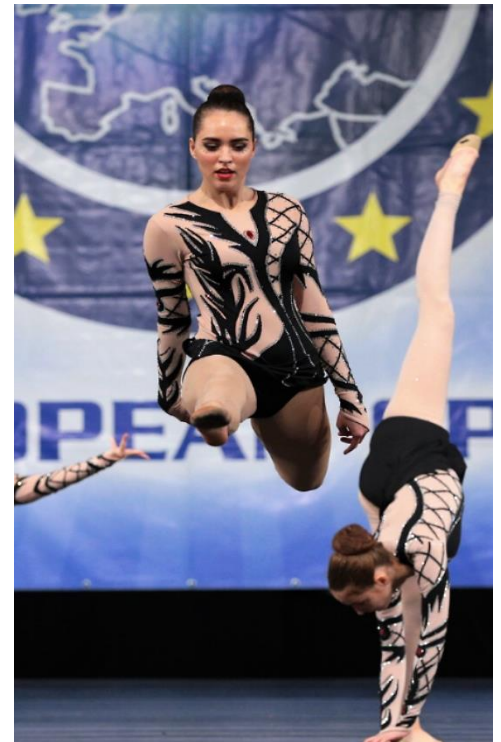


Рис. 7. Стрибкові з'єднання у виступі українських спортсменок

Чирліденг – це відносно молодий техніко-естетичний вид спорту, який з 2016 року визнаний як олімпійський. Успіхи українських спортсменів на чемпіонатах світу, Європи та міжнародних змаганнях різного рівня дозволяють розглядати чиерліденг (в інших країнах його називають «чирлідінгом») як перспективний і цікавий вид спорту.

Аналіз правил змагань, затверджених Українською федерацією чирліденга, свідчить, що для виконання вимог артистичності і презентабельності змагальна вправа, її хореографія повинні демонструвати творчість і новаторство. Хореографія змагальної вправи має бути наповнена змістом, що відповідає вимогам чирліденгу, і демонструвати різноманітність рухів у гармонійному зв'язку з музикою і яскравими образами чирлідерів. Виступ команди повинен бути видовищним, містити значний арсенал засобів виразності, бути яскравим, артистичним, а також викликати позитивну реакцію та ентузіазм у глядачів. Чирлідери повинні продемонструвати

правильну поставу, високу координацію та амплітуду рухів, високий рівень розвитку фізичних якостей. Виступи чирлідерів відбуваються у двох номінаціях: «Чер» і «Данс». У програмі «Чер» спортсмени виконують різноманітні складні стрибки, піраміди, спеціальні «че-данс-елементи, акробатичні елементи, що супроводжуються «кричалками». У номінації «Данс» спортсмени повинні представити рухи і музичні фрагменти різних танцювальних стилів (джазу, хіп-хопу, фанку, попу, репу, контемпу тощо). Зрозуміло, що такі виступи неможливі без високого рівня хореографічної підготовленості, а ХП – невід'ємний атрибут тренувальних занять чирлідерів [41, 80].

Проведений аналіз вимог техніко-естетичних видів спорту до змагальної діяльності спортсменів свідчить про необхідність виділення об'єктивних критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів, які виступають у видах спорту з високими вимогами до культури рухів.

1.4.2. Особливості змагальних композицій спортсменів у техніко-естетичних видах спорту

На сучасному етапі розвитку практично в усіх техніко-естетичних видах спорту найважливішим критерієм оцінювання, поряд із технічною складністю та якістю виконання програми, є композиція.

Під композицією розуміють загальну побудову змагальних програм (комбінацій) з урахуванням, по-перше, специфічних для цього виду спорту закономірностей komponування (зв'язування) окремих елементів, вправ, з'єднань в єдине ціле відповідно до правил змагань і, по-друге, спеціальних вимог, які відображають сучасні тенденції в розвитку цього виду [80].

Вимоги, що висувають до композиції коротких і довільних програм, наприклад, у фігурному катанні на ковзанах, поділяють на дві групи. Перша обумовлена динамікою функціонального стану організму спортсмена під час

виконання програми. Розподіл елементів повинен відповідати оптимальним можливостям організму фігуриста для виконання того чи іншого елемента протягом композиції. Ця обставина зумовлює пошук найбільш раціональної послідовності елементів у програмі.

Друга група вимог обумовлює розташування елементів у просторі, тобто на льодовому майданчику з тим, щоб максимально підкреслити якість виконання і водночас, за необхідності, приховати негативні деталі техніки, які можуть бути місце.

Окрім цього, велике значення надається малюнку композиції загалом, а також інтервалам часу між елементами [45, 49, 64, 65]. Довільна програма також повинна бути індивідуальним портретом фігуриста. Тому найскладніші стрибки слід виконувати відповідно до музичного супроводу, без тривалих підготовчих вправ, чисто та легко. Навіть за наявності різних стилів і шкіл у фігурному катанні на ковзанах існують дві основні тенденції: зростання складності довільної програми та підвищення ролі художньої складової частини виконавської майстерності.

У фігурному катанні на ковзанах розроблено комплекс засобів з удосконалення довільної програми в парному катанні. По-перше, це вправи для удосконалення фрагментів композиції: вибірки стрибків, викидів, підтримок, підкруток, вузлових комбінацій (два – три складних елементи і зв'язки – кроки або рухи між ними). Їх виконують кілька разів без відпочинку.

По-друге, відпрацювання окремих частин програми: багаторазове виконання під музику і без музики; виконання окремих частин в послідовності програми з відпочинком між ними (2 – 3 рази); виконання частин – спочатку дві частини разом, потім півтори і, нарешті, одна.

По-третє, різні варіанти прокату програми цілком: пропускання надскладних елементів; пропускання елементів через один; пропускання елементів вузлових комбінацій; пропускання елементів деяких музичних частин; прокат тільки стрибків і обертань; підтримок, викидів і підкруток тощо.

По-четверте, для вивчення і вдосконалення індивідуальної партії партнерів кожен спортсмен окремо використовує прокат, замінюючи спільні елементи ковзанням. Цей підхід до складання композиції, а також до її розучування та вдосконалення може бути використаний і під час підготовки композицій в інших техніко-естетичних видах спорту.

Композиції програмних виступів зі спортивної аеробіки складаються з різноспрямованих рухових дій, стрибків і стрибкових з'єднань значної складності, виконання яких пов'язане з точним, стійким приземленням, застосуванням основних та супутніх фізичних вправ, що характеризуються постійною зміною їхніх темпоритмових параметрів, перерозподілом м'язових зусиль, раціональним поєднанням напруження та розслаблення основних робочих м'язів, гарними лініями тіла в статичних та динамічних позах [3, 8, 10, 66 та ін].

У артистичному плаванні довільна програма – це єдина творча композиція, яку виконують під музику. Вона містить комбінації з елементів фігур, різноманітні пересування у воді, оригінальні побудови. Майстерність спортсменок визначається за складністю, цілісністю і збалансованістю цієї програми, а також правильною технікою виконання елементів, їхньою різноманітністю, упевненістю і стабільністю виступу. Велику увагу приділяють красі, гармонійності рухів, єдності їх з музикою. У довільній програмі повинна яскраво проявлятися індивідуальність спортсменки, її музикальність та художній смак [48].

Постійний рух є важливою вимогою, яку висувають до програми, а виступ на суші має відповідати композиції загалом. Від вибору музичного супроводу багато в чому залежить успіх виступу. Він повинен бути ритмічним із чітко вираженими музичними акцентами. Під час виконання парних композицій до її учасниць ставлять підвищені вимоги як до техніки виконання самих вправ, так і до синхронності й узгодженості дій. У парну програму можуть бути ведені як елементи з індивідуальних композицій, так і ті, які не можна виконати самотужки [48].

Зміст групових довільних програм відрізняється за змістом від одиночних і парних. Найбільша їхня складність полягає у правильності побудов і в збереженні малюнка при перебудовах. Дія кожного члена команди має стати гармонійною частиною всієї композиції, а вся група загалом виступати як єдиний злагоджений колектив. Це є важливим моментом також і в групових (трійки, шістки) композиціях спортивної аеробіки.

У спортивній гімнастиці, яку часто називають «спортом виразної форми», глядацький інтерес значною мірою визначається складністю композиції. Однак існує й оптимальний для створення естетичного враження рівень складності, щоб зберегти оригінальність композицій, уникнути стереотипності програм [46, 80]. Особливістю композиції вільних вправ є наявність у неї 3 – 4 акробатичних доріжок, які повинні логічно вписуватися у загальний зміст композиції. Останнім часом тенденція різкого ускладнення довільних чоловічих, а особливо жіночих вправ внаслідок збільшення акробатичних елементів призвела до втрати їх видовищності, художньої цінності. Лише спортсмени з високим рівнем ХП здатні показати технічно складні акробатичні елементи, які вписуються у високохудожній зміст композиції, відтворити усі тонкощі музичного супроводу.

Особливі вимоги до композиційного рішення висувають представницям художньої гімнастики. Саме у цих музично-хореографічних виступах важко провести межу між спортом і мистецтвом [135, 143, 144, 145, 146]. У художній гімнастиці, як у єдиному техніко-естетичному виді спорту, у системі інтегральної підготовки виділено розділ «композиційно-виконавча підготовка» [80]. Серед завдань, які розкривають сутність цього розділу підготовки і безпосередньо пов'язані з сучасними вимогами до композиційного вирішення змагальних програм, можна виділити такі:

- 1) пошук елементів і поєднань, що найповніше відображають індивідуальну майстерність гімнасток, зокрема й абсолютно нових і оригінальних;

2) пошук музики, яка достойно відображає духовне багатство спортсменок, стимулює їх емоційний розвиток, повною мірою сприяє розкриттю технічної майстерності і фізичних здібностей;

3) складання композицій, що максимально відповідають сучасним вимогам правил змагань та індивідуальним особливостям гімнасток.

Враховуючи особливості змагальної діяльності гімнасток (спортсменка демонструє програми з різними за формою предметами: булавами, обручами, м'ячами, стрічками, які вимагають абсолютно різної техніки роботи з ними), складання композицій, доведення їх до рівня віртуозності – процес дуже складний і довготривалий, навіть для спортсменок високого класу.

Останнім часом увага фахівців з художньої гімнастики спрямована на відносно новий олімпійський вид програми (з 1996 року) – групові вправи, у якому одночасно виступають п'ять спортсменок. Вони вважаються найбільш складним видом змагальної програми, у якому необхідно продемонструвати різноманітні пересування, синхронні та асинхронні взаємодії гімнасток у поєднанні з високим рівнем технічної майстерності та артистичності виконання. Групові композиції майстринь художньої гімнастики представляють правдиві мистецькі шедеври, у яких логічно поєднані складні, ризиковані та оригінальні елементи, динамізм і віртуозність їх виконання, яскравий музичний супровід і творчий задум тренера-хореографа [30, 36, 155, 167].

Спортивна акробатика також офіційно входить в гімнастичну «сім'ю». Музично-акробатичні композиції – це закономірний результат розвитку спортивної акробатики. Творче використання засобів класичної та сучасної хореографії, балету та пантоміми, індивідуальної акробатики, ризикованих парно-групових вправ і музичного супроводу сприяло підвищенню видовищності та визначило місце акробатики на стику спорту й мистецтва.

Специфіка постановки парно-групових вправ спортивної акробатики полягає в тому, що хореографічні та акробатичні елементи повинні логічно поєднуватися і чергуватися між собою. Залежно від віку спортсменів на долю

хореографічних елементів припадає від 25 – 30% до 40 – 45% усього часу композиції. Кожна пара або група має три композиції: балансову, динамічну та комбіновану. У старших категоріях – юніори та дорослі, після виконання більш складних пірамід або елементів вольтижування часу на хореографічну складову залишається ще менше. Як підсумок зазначимо, що хореограф за такий короткий проміжок часу повинен відобразити характер музичного супроводу та індивідуальність самих спортсменів, щоб в результаті отримати яскраву технічно-хореографічну композицію.

У парно-групових композиціях акробатів використовували музичний супровід різного характеру, а останнім часом стало модним використовувати декілька мелодій різного стилю і характеру для того, щоби показати різні сторони індивідуальності спортсменів.

Композиції акробатів – стрибунів на доріжці, батутистів – складаються з ланцюга вправ, які щорічно стають складнішими; комбінації майстрів парно-групової акробатики виглядають вишуканіше, якщо містять з'єднання складних вправ; а композиції гімнастів караються правилами, коли втрачають динамічний характер виконання.

Сьогодні неможливо уявити собі будь який техніко-естетичний вид спорту без віртуозного виконання вправ рекордної складності, які логічно об'єднані у єдину композиційну побудову. Композиції з двох чи декількох вправ утворюють одне ціле за допомогою «зв'язок», покликаних зберегти й передати наступній енергію кожної попередньої вправи. У деяких наукових працях такі «зв'язки» іменуються «динамічними з'єднаннями вправ» [9].

Під час вирішення головного завдання – перемоги у змаганнях, необхідно складати композиції з погляду їх складності, різноманітності, оригінальності виконання й артистичності. У зв'язку з цим фахівці виділяють три стилі змагальних композицій, притаманних техніко-естетичним видам спорту: спортивний, етюдно-образний і танцювальний [79, 80]. Спортсменам, які демонструють спортивний стиль композиції, притаманний насамперед високий рівень технічної майстерності, великий арсенал технічних дій і

віртуозність їх виконання. Етюдно-образний стиль визначає поряд з відмінною технічною підготовкою спортсменів високий рівень артистичності. Цей стиль вимагає особливого підходу до вибору і постановки змагальних композицій, а також відбору засобів виразності. Такі композиції добре запам'ятовуються, вони видовищні і часто приводять спортсменів до перемоги. Для танцювального стилю характерний високий рівень музичних і танцювальних здібностей спортсмена, що можна вигідно подати у змагальних композиціях завдяки використанню усього арсеналу хореографічних вправ.

У результаті узагальнення даних літератури, правил змагань, було виявлено, що структура виконавської майстерності у техніко-естетичних видах спорту складається з трьох нерозривно пов'язаних компонентів: складності, композиції та виконання [83, 87, 94].

Таким чином, фахівці в усіх техніко-естетичних видах спорту одноставно зазначають, що, крім високого рівня технічної майстерності, на кінцевий результат у змаганнях впливає і побудова змагальної композиції, яка складена з урахуванням раціональності розподілу елементів і сполучень у комбінації для підвищення видовищності, демонстрації індивідуального стилю спортсмена, виконання композиції відповідно до характеру, ритму і змісту музичного супроводу.

1.5. Основні тенденції розвитку хореографії у спорті та напрями вдосконалення хореографічної підготовки спортсменів

Основною тенденцією удосконалення техніко-естетичних видів спорту на сучасному етапі є інтеграція їх з мистецтвом з метою домогтися максимальної видовищності та залучення якомога більшої кількості глядачів та вболівальників. Спорт повинен приносити естетичну насолоду і бути джерелом доходу в умовах сучасної економічної кризи. Характерним є зростання прагнення багатьох спортсменів і команд світу показувати не лише

високі спортивні результати, але й викликати захоплення у публіки красою своїх дій.

Georfrey Green у своїй книзі «Футбол – гра всієї планети» писав: «Щоб навчитися цінувати можливість естетичної насолоди спортом, наприклад, простими і красивими рухами футболістів, необхідно звернути увагу на помітну близькість спорту до мистецтва. Вони схожі у трьох важливих аспектах. Їх об'єднує, по-перше, великий емоційний підйом, по-друге, наявність законів і правил, які так само серйозні й обов'язкові, як у філософії чи фізиці, нарешті, по-третє, творчий і творчий характер спорту і мистецтва».

Американський учений Б. Лоу в своїй книзі «Краса спорту» докладно обговорює питання про те, чи можна розглядати спорт як мистецтво, а спортсменів вважати артистами. Він дає позитивну відповідь на це питання і, зокрема, пише: «...як живописцю фарби і полотна, так спортсмену для демонстрації мистецтва служить його власне тіло» [162]. І його мистецтво може існувати як заради самого процесу виключно (процесу самовираження), так і заради результату (зокрема громадського визнання і матеріальної винагороди).

Наприклад, Р. Маґео пише: «У дії і ритмі, які свідчать про досконале володіння простором і часом, спорт наближається до мистецтва, яке створює красу». На цій підставі він зближує спортсмена з артистом і вважає, що його дії «не можна відокремити від самого витонченого балету...» [163]. Так, Б. Лоу, розглядаючи спорт як мистецтво, а спортсмена як артиста, також наполягає на тому, що мистецтво і артистизм – це високе індивідуальне вміння, «найвищий ступінь майстерності», діяльність, пов'язана зі створенням прекрасного [161, 162].

На основі цього можна пояснити і появу концепції спорту як мистецтва, ідеї ототожнення цих двох феноменів культури. Високу естетичну значущість спорту підкреслюють до того ж засоби масової інформації.

Естетичні закономірності стали відігравати досить істотну роль у функціонуванні та розвитку спорту. Прагнення пізнати їх викликало потребу

у створенні естетичної теорії спорту. Фахівці зі спорту звертаються до мистецтва та мистецтвознавства в надії знайти там пояснення естетичним феноменам спорту [5, 81, 156, 163, 166, 168 та ін.].

У таких видах спорту, як художня гімнастика, фігурне катання на ковзанах та ін., створюється враження, що в кращих своїх програмах спортсмени створюють яскраві художні образи, аналогічні тим, які становлять сутність творів мистецтва, тільки використовують для цього специфічні засоби. Однак у суворому сенсі слова у спортсменів, навіть у техніко-естетичних видах спорту, мова йде не про художній образ, а про естетичну виразність й естетичну досконалість їхніх дій. Для посилення естетичного враження спортсмени вдаються до створення певних образів за допомогою рухів.

Тенденція до посилення естетичної виразності і прагнення до досконалості рухів – характерна особливість сучасного спорту. Що більш значущою у спорті стає його естетична сторона, то сильніша ця тенденція. Зараз чітко простежується тенденція до підвищення ролі і значення у спорті естетичного чинника – артистизму, виразності рухів та ін.

Прагнення підвищити значущість естетичного чинника простежується не тільки в техніко-естетичних, а й у всіх інших видах спорту. Тенденція до підвищення ролі естетичного чинника у спорті проявляється і в тому, що в найрізноманітніших видах спорту, зокрема й у тих, які, здавалося б, вельми далекі від естетики, все більше уваги приділяють естетичній організації спортивних дій. Наприклад, розвиток боксу показав, що дуже багато залежить від стану пластичності боксера, розширення свободи та підвищення творчого характеру його дій, що і створює справжню красу боксу.

Визначаючи шляхи удосконалення системи ХП спортсменів у техніко-естетичних видах спорту, фахівці завжди орієнтувалися на специфіку спортивної підготовки як на складну систему. Тому для виявлення напрямів удосконалення системи ХП доцільно розглянути основні загальні тенденції розвитку техніко-естетичних видів спорту.

Сучасна система підготовки спортсменів розвивається відповідно до основних тенденцій еволюції спорту [13, 16, 17, 20, 25 та ін.]. Зрозуміло, що у кожному виді спорту ці тенденції мають свої особливості, однак загальні, притаманні більшості видів спорту, можна окреслити як:

- зростання конкуренції на світовій арені;
- розширення географічного представництва;
- значне зростання обсягів й інтенсивності тренувальних навантажень (ця тенденція притаманна і сучасному хореографічному мистецтву);
- постійне зростання кількості змагань;
- вузька спеціалізація спортивної підготовки та всього тренувального процесу;
- удосконалення техніки спортивних вправ;
- підвищення вимог до функціональної підготовки спортсменів;
- різке омолодження спорту, особливо у видах спорту зі складною координацією.

Виходячи з цього, основними напрямками вдосконалення системи спортивної підготовки можна вважати такі:

- розширення нетрадиційних засобів підготовки (електростимуляції, стретчингу, методів розвитку фізичних якостей, методів розвантаження, східних систем та ін.);
- створення особливих кліматичних, географічних та інших умов під час підготовки до змагань;
- збалансований режим відпочинку і навантажень, харчування, засобів відновлення та стимуляції працездатності;
- збільшення кількості стартів (змагальних днів) як засобу підвищення функціональних резервів організму;
- раціоналізація обсягів та інтенсивності навантаження з метою збереження здоров'я спортсменів;

- забезпечення відповідності системи тренування вимогам виду спорту (відповідність засобів, методів тренування, характеру активного відпочинку тощо);

- максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і властивості спортсмена;

- підготовка спортсменів на основі модельних характеристик (морфофункціональних, фізичних і психічних якостей, рівня здоров'я).

Специфіка ХП, її спрямованість не змінює логіку і зміст спеціальної підготовки, тому все перераховане притаманно й хореографії.

Проблему вдосконалення ХП з урахуванням основних тенденцій розвитку спорту вивчали Є. Бірюкова [7]; А.А. Боляк [10]; В.А. Ленишин [38]; Ю.П. Марченко зі співавторами [46]; К.Пройда [65] та ін. Аналіз робіт фахівців дозволив виділити шляхи вдосконалення системи ХП, що може відбуватися у таких напрямках:

1. *Створення адекватних методик*, які передбачають бажану варіативність окремих параметрів тренувального процесу залежно від віку, рівня підготовленості, стану організму спортсменів, ділянки діяльності та етапу тренувального макроциклу. Згідно з цим напрямом, П. М. Кізим [20] із співавторами рекомендують, розробляючи структуру тренування, чітко уявляти взаємозв'язок структурних компонентів, що відносяться до різних сторін підготовки. Плануючи структуру тренувального процесу у техніко-естетичних видах спорту, необхідно чітко уявляти собі місце, завдання і зміст ХП у загальній системі багаторічної підготовки спортсменів, орієнтуючись на показники, які свідчать про якість та особливість змагальної діяльності, функціональних можливостей основних систем забезпечення підготовленості спортсменів. Створення відповідних методик ХП припускає поєднання індивідуального та колективного підходів під час планування та проведення хореографії на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. Особливо це важливо під час проведення ХП в індивідуальних і командних видах програм у техніко-естетичних видах спорту. При цьому створення адекватних методик

ХП повинно відбуватися на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів, враховуючи етап відбору і початкової підготовки, особливістю якого у техніко-естетичних видах спорту є рання спеціалізація.

2. *Удосконалення нормативних документів і правил змагань.* Про це свідчать роботи сучасних авторів, фахівців зі спортивної хореографії, де йде мова про те, що здебільшого ХП має не системний, часто фрагментарний характер, не отримує належного нормативно-правового забезпечення. Однак, за нашими даними [32, 80, 98], незважаючи на офіційну фрагментарність і необов'язковість хореографічних занять у системі підготовки спортсменів, засоби ХП викликають зацікавленість тренерів і спортсменів різної кваліфікації. Основним нормативним документом, який регламентує завдання і зміст ХП на етапах початкової, попередньої, спеціалізованої базової підготовки і етапі підготовки до вищих досягнень, є навчальні програми для ДЮСШ, ШВСМ, СДЮСШОР із видів спорту. Слід зазначити, що навчальні програми з техніко-естетичних видів спорту, рекомендовані Міністерством молоді та спорту України, переважно мають застарілу інформацію, розроблені ще у 1996 – 2001 рр. і не відповідають тенденціям розвитку сучасного спорту. Розділ ХП здебільшого має ідентичний зміст у програмах з різних видів спорту і не враховує змісту і методичних особливостей проведення ХП для хлопців і дівчат, а також особливостей діяльності спортсменів у конкретному виді. Водночас у правилах змагань з техніко-естетичних видів спорту висуваються досить високі вимоги до хореографічної підготовленості спортсменів.

У зв'язку з цим тренери-хореографи, не маючи належного нормативно-правового забезпечення, повинні спиратися на власний досвід та інтуїцію під час проведення занять з хореографії. Це підтверджує суперечності між наявною нормативно-правовою базою і необхідністю на відповідному рівні забезпечувати ХП спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.

На нашу думку, виникає необхідність розроблення науково-методичних рекомендацій та програм з використання хореографічних вправ залежно від вікової категорії, виду спорту та рівня підготовленості спортсменів. Під час

складання програм для різних етапів багаторічної спортивної підготовки слід виходити з таких чинників: віку, в якому почалося спеціальне тренування; середнього стажу регулярного тренування, необхідного досягнення вищої спортивної майстерності; віку, в якому зазвичай досягають найвищих результатів; рівня підготовленості і природної обдарованості спортсмена.

Правила змагань, зберігаючи свою аутентичність, можуть сприяти або гальмувати пошук нових елементів і розвиток видів підготовки. Ще у 1960 році в художній гімнастиці було запропоновано розмеження обов'язків суддів під час оцінювання техніки виконання композиції і якості її представлення. Тільки через 40 років (у 2001 році) у правилах змагань суддівство проводили три бригади, які повинні були виводити критерії оцінювання вправ на більш високий рівень. Питання удосконалення об'єктивності суддівської системи в техніко-естетичних видах спорту розглядали у спортивній гімнастиці [46], художній гімнастиці [6, 53, 76, 123], фігурному катанні на ковзанах [64, 80], артистичному плаванні [48, 82] та ін. Це обумовлено тим, що судді, виставляючи бали, висловлюють власне ставлення до виконання вправ спортсмена. Для уникнення суб'єктивності у цих видах спорту потрібно проводити пошук шляхів об'єктивізації критеріїв виконання вправи. Одночасно зі зміною основного документа, що регламентує проведення занять, ускладнюються вимоги, які висувають до спортсменів. Нові правила, які розробляють на кожний олімпійський цикл, стимулюють розвиток складності, насичуючи техніко-естетичні види спорту динамікою, елементами ризику, трюками. Зупинити цей напрям неможливо, тому що він і далі буде розвиватися по спіралі прогресу. Реалізація нових змін вимагає наукового, методичного та практичного вирішення.

3. Урахування специфіки та тенденції розвитку виду спорту. Конкуренція на міжнародній спортивній арені передбачає, що першість буде зберігатися за тими спортсменами, які зможуть поєднувати різноструктурну складність у неординарних композиціях з віртуозним виконанням і особливою виразністю, емоційністю, артистизмом. Підвищення вимог до техніки і поява

нових хореографічних елементів обумовлена ускладненням програм. Наприклад, у композиції танцювальних пар у фігурному катанні на ковзанах включають нові складні елементи, які вимагають оригінальності. За правилами змагань додають другу підтримку, яку виконують партнери у складних позах [2]. Це спонукає сучасних фахівців та тренерів до пошуку нових підходів до методики тренування та звернення до індивідуальних методів ХП. В аеробній гімнастиці можливість удосконалення ХП Л. С. Луценко [42] бачить у використанні аеробних хореографічних з'єднань, спрямованих на навчання базових і додаткових кроків аеробіки, що поєднуються з рухами руками, вмінні з'єднувати хореографічні рухи з високим і низьким ударним навантаженням, які повністю відповідають музиці, творчій інтерпретації її динаміки, ритму]. Однією з сучасних тенденції розвитку техніко-естетичних видів спорту є не тільки складність, але й насиченість змагальних програм, у які спортсмени згідно з правилами змагань повинні включити велику кількість елементів різних груп складності. Інтенсифікація змагальних програм вимагає інтенсифікації тренувального процесу та ХП зокрема. Це повинно відобразитися у змісті програм і методиці проведення ХП.

Таким чином, перспективою удосконалення ХП можна вважати розроблення науково-методичних рекомендацій, а також науково обґрунтованих сучасних програм із техніко-естетичних видів спорту, в яких враховані тенденції розвитку та специфіка спортивної діяльності.

4. *Удосконалення виразності.* У сучасній науковій та методичній літературі дотепер немає чіткого визначення понять «рухова виразність», «емоційна виразність». Визначаючи поняття «артистизм», автори послуговуються такими поняттями, як «виразний жест», «виразний малюнок» тощо [80]. Проблемними залишаються способи виховання виразності рухів у спортсменів у тих видах спорту, де відповідність їх виступу до вимог естетичності, артистизму та виразності становить значну частину суддівської оцінки. Більшість авторів відзначає, що у техніко-естетичних видах виразність

залежить насамперед від характеру і змісту музичного твору, від того, наскільки зрозумів та інтерпретував його виконавець [79, 80, 144, 158]. У деяких дослідженнях вказують на взаємозв'язок спортивної техніки як раціонального способу виконання рухів і виразності, оскільки недосконала техніка не дасть змоги проявитися виразності повною мірою, зосередитися на образному вирішенні як окремих елементів, так і композиції загалом [329]. Виразність і техніка взаємопов'язані. На думку В.Ю. Сосіної [80], техніка (біомеханічне правильне, раціональне виконання) є цією необхідною базою, на якій будується виразність. Недосконала техніка не дозволяє спортсменам рухатися впевнено, розкуто, зосередити увагу на образному вирішенні окремих елементів, з'єднань, комбінацій загалом, вводити «декоративні елементи». Доведення рухової навички до певної міри автоматизму є необхідною умовою виразності. Виховання виразності у спорті – одне з найскладніших завдань становлення виконавської майстерності, яке визначають як уміння показати фізичні, спортивно-технічні можливості спортсмена, а також передати їх у художньо оформленій композиції. Так, В. Кізим [20] і Є.А. Лисенко [44] розробили методику виховання рухово-пластичної виразності, що складалася з таких компонентів: музично-ритмічної підготовки; оволодіння навичками виразного руху; вивчення елементів народного й бального танцю; ХП, яка сприяла значному збільшенню амплітуди й поліпшенню точності рухів, якості використання додаткових рухів, динамізму, швидкості, інтенсивності, гармонії та емоційного зв'язку з музикою, хореографічності, артистичності і яскравості рухів гімнасток, а також пластичності, музичності й створення художнього образу загалом.

Практичні кроки з розвитку та вдосконалення ХП у спорті робляться в тих двох основних напрямках, які були виділені вище на основі теоретичного аналізу. З одного боку, робляться спроби зміцнити союз спорту і мистецтва, об'єднати, спільно і гармонійно використовувати їх для розв'язання певних соціально-педагогічних і культурних завдань. З іншого боку, зусилля спрямовуються на зближення, «згладжування» відмінностей між спортом і

мистецтвом на основі підвищення естетичного і духовно-морального потенціалу спорту.

Таким чином, у процесі ХП необхідно враховувати сучасну тенденцію розвитку техніко-естетичних видів спорту, згідно з якою буде відбуватися подальше вдосконалення емоційної виразності виконання змагальних програм.

5. *Удосконалення композиційної підготовки.* Під композиційною підготовкою розуміють пошук елементів і поєднань, роботу з музичним матеріалом, складання й удосконалення змагальних програм, удосконалення якості їх виконання, формування віртуозності, виразності та артистизму [80]. Удосконалення композицій змагальних програм у техніко-естетичних видах спорту є одним із найскладніших і найважливіших завдань ХП. Удосконалення композиційної підготовки може відбуватися за такими напрямками: 1) пошук елементів і поєднань, що найповніше відображають індивідуальні особливості спортсменів; 2) конструювання абсолютно нових і оригінальних елементів і поєднань; 3) складання змагальних програм, що найбільшою мірою відповідають сучасним вимогам правил змагань; 4) удосконалення виконавської майстерності спортсменів: технічності, хореографічності, виразності та артистизму. Особливого значення композиційна підготовка набуває у висококваліфікованих спортсменів, коли рівень технічної і хореографічної підготовленості є на високому рівні, і єдине, завдяки чому вони можуть вибороти спортивні титули, є вдало складена, яскрава та оригінальна композиція.

Визначаючи порядок чергування елементів у комбінації, необхідно дотримуватися певних принципів [160]. Серед них автори виділяють такі: принцип підпорядкованості музичному супроводу, рівномірного розподілу складності, логічності з'єднань, різноманітність і динамічність переміщень та ін.

Таким чином, шляхи вдосконалення системи ХП можуть відбуватися за такими напрямками: створення адекватних методик; удосконалення

нормативних документів та правил змагань; урахування специфіки та тенденцій розвитку виду спорту; удосконалення виразності й удосконалення композиційної підготовки.

Удосконалення структури та змісту загальної системи підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту є однією з центральних проблем теорії та методики підготовки спортсменів. Сучасний рівень світових досягнень у техніко-естетичних видах спорту вимагає пошуку нових науково обґрунтованих, ефективних методик підготовки спортсменів, які відповідають сучасним тенденціям розвитку спорту.

Резюме до розділу 1

Сучасна система підготовки спортсменів є складним, багатограним явищем, що передбачає різні види підготовки, які забезпечують досягнення спортсменом найвищих спортивних показників. Теоретичний аналіз наукової, методичної та спеціальної літератури дозволив охарактеризувати хореографічну підготовку як обов'язкову складову процесу підготовки спортсменів.

Запит на ХП свідчить, що вона має неоднакове значення у різних техніко-естетичних видах спорту. У контексті проблеми значення хореографічної підготовки в системі багаторічної підготовки спортсменів було виділено такі види спорту, в яких рівень хореографічної підготовленості спортсменів має різний ступень впливу на змагальний результат. Значення хореографічної підготовки для техніко-естетичних видів спорту полягає у сприянні хореографії вихованню естетичності рухів, розвитку творчих здібностей, вирішенню освітніх завдань, підвищенню функціональних, психофізіологічних можливостей та необхідних фізичних якостей спортсменів.

Проблематика хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту дозволяє розглядати її, з одного боку, як самостійний вид підготовки,

необхідний для формування культури рухів, раціональної техніки виконання вправ на основі використання адаптованих засобів хореографії, а, з другого боку, – як засіб впливу на технічну, спеціальну фізичну, естетичну та інші види підготовки спортсменів, а також на композиційне оформлення змагальних вправ. Проблемне поле і напрями науково-методичного забезпечення хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту окреслили потребу створення ефективних організаційно-методичних основ її функціонування для забезпечення реалізації мети і завдань багаторічної підготовки спортсменів, серед яких основними є сприяння гармонійному розвитку та досягнення максимального індивідуального спортивного результату.

Ретроспективний аналіз виникнення ХП у спорті показав, що тренувальний процес із введенням хореографії у спортивну діяльність набув здатності до широкого використання аналізу та синтезу рухів, до виховання вмінь володіти та керувати своїми діями, творчого створення нових рухових комбінацій. Все це стимулює прагнення до краси і досконалості рухів, активізує інтелектуальну активність спортсменів, перетворює спорт у видовищність, яку прагнуть численні вболівальники.

Було охарактеризовано засоби хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту, до яких належать такі: рухи класичного, народно-сценічного та сучасного бального танцю. У самотійну групу виділено стрибки, повороти, рівноваги, елементи вільної пластики, які відрізняються від канонів класичного танцю. Важливе значення має також ритміка, яка навчає умінню узгоджувати свої рухи з музикою.

Діючі навчальні програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з техніко-естетичних видів спорту, які розроблені у період з 1996 по 2014 рік, не відповідають сучасним тенденціям і вимогам правил змагань до хореографічної підготовленості спортсменів. Запропоновані засоби хореографії у навчальних програмах спираються

переважно на запозичені з балетної практики, не адаптовані до техніки виконання і специфічних особливостей діяльності спортсменів у різних техніко-естетичних видах спорту. Аналіз нормативно-правового забезпечення багаторічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту свідчить, що ХП розглядається не як самостійний вид підготовки, а як складова технічної, спеціальної фізичної або спеціально-рухової підготовки, на яку відводиться від 1,8% до 33,3% від загальної кількості годин на рік.

Систематизація та узагальнення робіт фахівців дозволили виділити напрями вдосконалення хореографічної підготовки, які можуть відбуватися за такими напрямками: створення відповідних методик; удосконалення нормативних документів та правил змагань; урахування специфіки та тенденцій розвитку виду спорту; удосконалення виразності та артистизму виконання змагальних програм і удосконалення композиційної підготовки.

РОЗДІЛ 2

КРИТЕРІЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

2.1. Результати анкетування тренерів з питань методики хореографічної підготовки спортсменів

Питання вдосконалення спортивної майстерності у техніко-естетичних видах спорту набуває особливого значення у зв'язку з вимогами, які ставлять до всього процесу підготовки спортсменів, і пов'язані зі специфікою діяльності у видах спорту з високими вимогами до хореографічної підготовленості. Поряд з іншими видами спортивної підготовки ХП має бути спрямованою на досягнення високого змагального результату з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена і обраного виду спортивної діяльності. Це пояснює необхідність визначення напрямів удосконалення хореографічної підготовленості спортсменів з урахуванням практичного досвіду провідних тренерів (на матеріалі спортивної аеробіки).

У результаті анкетування 50 тренерів зі спортивної аеробіки було отримано дані, що свідчать про відсутність єдиного підходу до методики ХП у цьому виді спорту (анкета наведена в додатку А). Разом з тим тренери одноголосно (100%) стверджують про необхідність використання ХП для вдосконалення спортивної майстерності спортсменів у спортивній аеробіці.

Більшість тренерів (60%) вважає, що головним серед завдань ХП є підвищення результату змагальної діяльності, для 22 % опитаних важливішим є необхідність оволодіння правильною технікою виконання вправ; для 18% – всебічна дія на особистість (естетичне виховання, духовний та фізичний розвиток).

Другим пріоритетним завданням 32% тренерів назвали оволодіння правильною технікою вправ, 34% значають досягнення високого результату в

обраному виді спорту. Серед основних завдань 24% тренерів назвали забезпечення високого рівня розвитку необхідних рухових якостей, 6% опитаних відзначають, що завдяки заняттям хореографією у спортсменів формується правильна постава, яка необхідна для виконання елементів груп складності та композиції, 6% фахівців на друге місце ставлять завдання формування спеціальних знань, умінь та навичок необхідних у спортивній аеробіці. Останнє місце за важливістю посідає завдання формування стійкого інтересу до систематичних занять спортивною аеробікою, але, на наш погляд, фахівці недооцінюють важливість мотиваційного аспекту тренувального процесу.

Усі тренери на етапі початкової та попередньої базової підготовки вважають доцільним приділяти заняттям хореографією від 40 – 45 хв. Розбіжність у поглядах щодо тривалості занять хореографією починається на етапі спеціалізованої базової підготовки, де 28% тренерів зменшують час ХП до 35 – 30 хв. Зменшення тривалості занять хореографією на етапі підготовки до вищих досягнень до 30–20 хв, на погляд фахівців, є доцільним, тому що основний час приділяється удосконаленню техніки виконання елементів і композицій. Слід зауважити, що така розбіжність думок тренерів передусім пов'язана з відсутністю чіткої регламентації часу проведення занять хореографією на різних етапах спортивної підготовки у навчальних програмах з видів спорту (розділ 1.3).

Щодо кратності занять на тиждень, тренери одностайно рекомендують проводити заняття хореографією на етапі початкової та попередньої базової підготовки – 1 раз на тиждень, на етапі спеціалізованої базової підготовки двічі на тиждень; на етапі підготовки до вищих досягнень – 1 раз на тиждень. Більшість тренерів (92%) вважає не обов'язковим дотримування розподілу годин, відведеного у навчальних програмах зі спортивної аеробіки на різні види підготовки, зокрема хореографічної. Більшість фахівців (96%) керуються власним досвідом проведення занять тому, що перелік навчального матеріалу з хореографічної підготовки, наведений у програмах, не задовольняє потреб

спортсменів та тренерів. Слід вказати, що досягти належного рівня хореографічної підготовленості спортсменів при одно-дворазових заняттях на тиждень практично неможливо. Рівень розвитку сучасних техніко-естетичних видів спорту висуває надзвичайно високі вимоги як до рівня хореографічної підготовленості спортсменів, так і до хореографії змагальних програм. Тому у навчальних програмах необхідно передбачити не тільки відповідну кількість годин у тиждень, але й кратність занять хореографією на різних етапах спортивної підготовки.

У структурі окремого тренування заняття з хореографії проводять у підготовчій частині, але 36% респондентів використовують засоби ХП також у заключній частині.

Серед засобів ХП 52% тренерів використовують переважно сучасний танець, 28% – віддають перевагу класичному танцю та 20 % фахівців вважають за доцільне використовувати різні засоби хореографії комплексно. Розбіжність думок тренерів можна пояснити також відсутністю чіткого розподілу засобів хореографії, які треба вивчати на різних етапах підготовки спортсменів, у навчальних програмах.

Поєднання засобів ХП з елементами спортивної аеробіки вважають доцільним 98% опитаних тренерів. Серед форм проведення занять хореографією з початківцями 78% тренерів віддають перевагу хореографічній розминці, з кваліфікованими спортсменами більшість тренерів (86%) використовує урок хореографії, а 12% – спрямовують заняття на відпрацювання окремих елементів хореографії.

Серед фізичних якостей, які визначають успішність діяльності спортсменів у спортивній аеробіці, на перше місце 58% опитаних тренерів поставили гнучкість, 12% – швидкість; 12% – координацію; 10% – силові якості, та 8% – витривалість (рис.8).

Аналіз отриманих даних свідчить про важливість розвитку гнучкості, координації та швидкісно-силових якостей для досягнення майстерності у

спортивній аеробіці. Слід зауважити, що систематичні заняття хореографією можуть забезпечити належний рівень розвитку цих якостей.

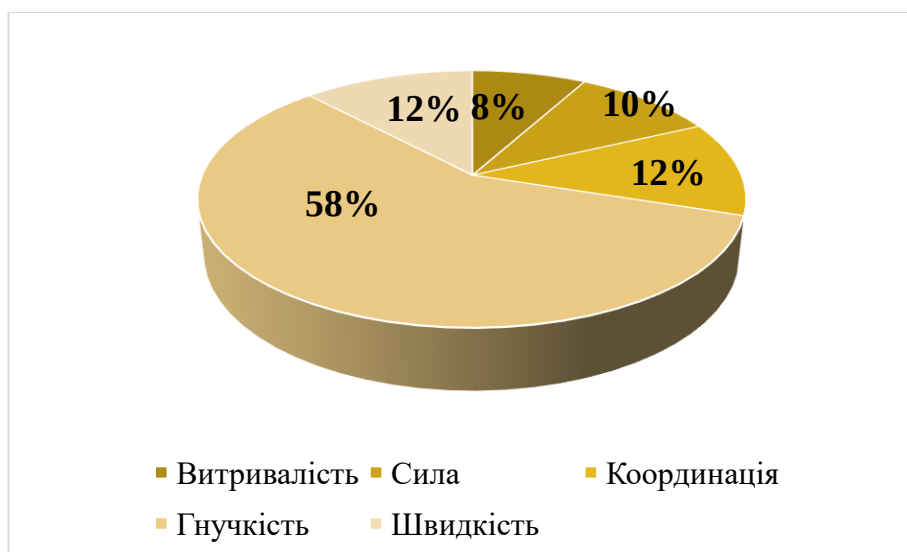


Рис. 8. Фізичні якості, які визначають успішність діяльності спортсменів у спортивній аеробіці за даними опитування фахівців (%)

Щодо психічних якостей, від яких залежить досягнення високого спортивного результату, 58% тренерів на перше місце поставили розвиток наполегливості; 32% практиків зазначають важливість розвитку естетичного смаку, який сприяє прояву естетичних властивостей спортсмена (рис. 9).



Рис. 9. Психічні якості, які визначають успішність діяльності спортсменів у спортивній аеробіці за даними опитування фахівців (%)

Слід вказати, що хореографія, згідно з думкою респондентів, формує особистість спортсмена, привчає його до зосередженості (6%) та дисциплінованості (4%). Як уже вказувалося ХП, є засобом естетичного виховання спортсменів, тому їй слід приділяти належну увагу в процесі вдосконалення психічних якостей, особливо у техніко-естетичних видах спорту.

Фахівці зі спортивної аеробіки вважають, що система ХП, яка прийнята у класичному танці, повинна відрізнятися від тої, яку використовується у спортивній аеробіці, оскільки спортивна хореографія має насамперед відповідати специфічним вимогам виду спорту. На думку 76% опитаних тренерів, особливості ХП у спортивній аеробіці визначають особливості техніки виконання елементів хореографії; у решти опитаних (24%) немає чіткої відповіді.

Таким чином, одним із шляхів удосконалення методики ХП у спортивній аеробіці, на думку тренерів, має бути посилені робота над технікою виконання елементів, притаманних виду спорту, а також хореографічних рухів. Для цього необхідно удосконалити програмний матеріал з ХП, систематизувати його відповідно до сучасних тенденцій розвитку виду спорту, а також етапів підготовки спортсменів, ввести необхідний контроль за рівнем хореографічної підготовленості спортсменів.

Окрім того, ХП повинна формувати спеціальні знання, уміння та навички, які необхідні в обраному виді спортивної діяльності.

2.2. Місце хореографічного компонента у структурі змагальних програм (на матеріалі спортивної аеробіки)

Сучасною тенденцією розвитку спортивної аеробіки, як й інших техніко-естетичних видів спорту, є суттєве зростання складності змагальних програм разом із підвищеними вимогами до рівня виконавчої майстерності, артистизму

і виразності виконання вправ [3, 8; 10, 31, 42, 126]. У зв'язку з цим одним із важливих аспектів науково-методичного спрямування, яке вимагає аналізу та вивчення, є побудова і методика вдосконалення змагальних програм зі спортивної аеробіки. Складаючи змагальні програми, тренери спираються на низку загальних принципів і закономірностей побудови композицій, прийнятих у хореографії та гімнастиці, а також на спеціальні вимоги відповідно до правил змагань. У правилах змагань зі спортивної аеробіки ці вимоги мають загальний характер і коротко розкривають зміст оцінки за артистичність і якість виконання (за хореографію програми). У зв'язку з цим виникають труднощі в однозначному розумінні термінів, використанні їх під час побудови і корекції змагальних вправ. Окрім того, неоднозначно трактують принципи побудови змагальних композицій, а оцінка за артистичність і якість виконання хореографічних елементів має суто суб'єктивний характер. Усе це вимагає детального аналізу та вивчення з метою визначення місця хореографії у структурі змагальних програм спортсменів у спортивній аеробіці.

В офіційному документі – кодексі оцінок FIG (2013 – 2016 рр.) – спортивну аеробіку трактують як уміння показувати тривалі рухи з високою інтенсивністю під музику. Ці рухи запозичені з ритмічних африканських і латиноамериканських танців.

Окрім танцювальних рухів, у змагальній діяльності використовуються елементи різних груп складності зі спортивних видів гімнастики. Наприклад, з художньої гімнастики спортивна аеробіка запозичила стрибки, рівноваги, повороти; зі спортивної гімнастики – елементи, у яких необхідно проявити динамічну силу і гнучкість; з акробатики – підтримки, піраміди, а також інші елементи, виконання яких вимагає високого рівня розвитку статичної сили. Таким чином, можна стверджувати, що спортивна аеробіка виникла як конгломерат декількох видів спорту гімнастичної спрямованості, а її вправи поєднують танцювальні рухи і складні елементи споріднених видів спорту.

Автори вважають, що кращими традиціями, які притаманні спорту загалом і спортивній аеробіці зокрема, відносить систематичне тренування, прагнення до досягнення майстерності та високих результатів у відкритому і чесному змаганні; до кращих традицій мистецтва – демонстрації емоційності, віртуозності виконання й унікальності змагальних програм, які виконують під сучасний і оригінальний музичний супровід [20, 38, 39, 50 та ін.].

Водночас спортивна аеробіка має свої особливості, пов'язані з технікою виконання елементів і рухових дій, що обумовлено модифікацією гімнастичних вправ, а також відмінні прояви артистичності, які мають інший характер і стиль, ніж у хореографії та гімнастиці. Треба зазначити, що у спортивній аеробіці засоби хореографії користуються попитом [42, 118].

Починаючи з 1995 року, зі спортивної аеробіки регулярно проводять чемпіонати світу; з 1999 року – чемпіонати Європи; з 2000 року – Кубки світу, її включено в програму Світових ігор з неолімпійських видів спорту, вона претендує на входження в офіційну програму Олімпіади. Постійно зростає кількість країн, що розвивають спортивну аеробіку під егідою і керівництвом своїх національних федерацій гімнастики [112].

Для сучасної спортивної аеробіки характерне ускладнення змагальної діяльності, що вимагає від спортсменів високої надійності та стабільності виконання змагальних програм [105, 108]. Останнє обумовлює пошук нових шляхів інтенсифікації тренувального процесу спортсменів, що може бути досягнуто за умови високого рівня усіх видів їх підготовленості, зокрема й хореографічної.

Сьогодні у спортивній аеробіці існує декілька варіантів правил змагань, що мають як загальні положення, так і відмінності у вимогах до змагальної програми і критеріях оцінювання різних її параметрів. Пріоритетними в Україні є правила які, розробила FIG (Міжнародна федерація гімнастики) і FISAF (Міжнародна федерація аеробіки і фітнесу).

Аналіз спеціальної літератури з проблем розвитку спорту дозволив виявити такі специфічні тенденції світової та вітчизняної спортивної аеробіки:

- загострення конкуренції на змаганнях, як результат загального підвищення рівня підготовленості спортсменів;
- зростання та концентрація складності змагальних програм;
- пошук нових складних вправ;
- підвищення ролі та частки спеціальної підготовки у навчально-тренувальному процесі;
- доведення технічної майстерності до рівня віртуозності;
- інтенсифікація навчально-тренувального процесу;
- прискорення процесу підготовки спортсменів внаслідок постійного вдосконалення методики навчання зі швидкою девальвацією унікальності найскладніших елементів та їх поєднання;
- удосконалення правил міжнародних змагань;
- доведення підготовленості спортсменів вищої кваліфікації до рівня перманентної готовності до змагальної діяльності [105].

Вимоги до змагальної діяльності становлять основу програм тренувальної підготовки як у спортивній аеробіці, так і в інших техніко-естетичних видах спорту. Ці вимоги визначають структуру змагальних програм спортсменів [109, 111].

Змагальна програма у спортивній аеробіці – це довільний вираз, у якому спортсмени демонструють неперервний комплекс, що передбачає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різноманітні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп) [105].

Необхідно відзначити тенденцію зростання складності змагальних програм, що веде до пошуку нових оригінальних надскладних елементів та їх комбінацій, а також нових ідей побудови оригінальної хореографії програм і включення виразних рухів, що відповідають за критерій артистичності.

У змагальних програмах зі спортивної аеробіки виділяють три складові частини: хореографію, елементи складності й елементи акробатики. Своєю

чергою, у хореографії виділено базові аеробні кроки, їх різновидності й елементи танцю – народно-сценічного, сучасного [109, 111].

Створення змагальної програми у спортивній аеробіці, її подальше розучування і вдосконалення – це складний багаторівневий процес, у якому задіяні, окрім спортсменів і їхніх тренерів, багато інших дійових осіб. Це тренери-хореографи і хореографи-постановники, композитор або аранжувальник музики, звукооператор, модельєр зі спортивних костюмів, фахівець з відеозйомки.

Будь-яка програма складається для певного, конкретного спортсмена (пари, трійки, групи) і орієнтована, насамперед, на чинні правила змагань; рівень технічної, хореографічної, спеціальної фізичної підготовленості; на музичні пріоритети та зовнішні дані виконавців.

Для успішного виконання довільних вправ, як підкреслюють Ю. М. Луценко [42], спортсменам необхідне вміння показати відмінну фізичну, технічну, функціональну, хореографічну підготовленість, що становить основу виконавської майстерності. На думку низки дослідників, виконавська майстерність характеризує гранично раціональне технічне виконання вправ, що збагачено індивідуальною виразністю, стабільністю і надійністю [31;79-82 та ін.]. Сучасний стиль змагальних програм у спортивній аеробіці характеризується максимальною амплітудою рухів, ритмічною обумовленістю дій, точністю і бездоганністю ліній, положень тіла, мистецтвом виразності й артистичним виконанням.

Як відомо, у змагальній програмі зі спортивної аеробіки спортсмени повинні демонструвати сім базових аеробних кроків у різних поєднаннях та елементи складності (відтискання, кола і перемахи ногами, «гелікоптери», вільні падіння, стрибки, упори, рівноваги, повороти й елементи гнучкості). Поряд з високим ступенем досконалості, інтенсивності та безперервності виконання усі ці елементи і рухи повинні бути оформлені в єдину гармонійну комбінацію і становити «хореографію програми».

Єдності і гармонії досягають за допомогою танцювальних рухів, переходів і з'єднань, засобів оформлення; їх розподілу в часі програми (раціонального поєднання складних і простих елементів) і в просторі (балансу між елементами, виконаними у «партері», стоячи і з фазою польоту). Ця вимога відповідає законам композиції – нарощування і контрасту, та належить до побудови змагальної програми (її композиції).

У процесі вивчення спеціальної літератури було виділено показники, якими можна охарактеризувати зміст і композицію змагальних програм найсильніших спортсменів України у спортивній аеробіці [103, 105, 110, 111 та ін].

Група «складність» – це обов'язкові елементи складності та їх комбінації (з'єднання двох елементів) у програмі.

«Простір» характеризує уміння збалансовано використовувати змагальний майданчик (включаючи як переміщення, так і всі рівні простору).

«Спортивний специфічний зміст» відображає наявність різноманітних з'єднань традиційних аеробних рухів і присутність оригінальних переходів та з'єднань. У цю групу входять такі показники: базові кроки, елементи малої акробатики, стрибки оформлення, переходи.

Під час постановки вправ важливе значення має використання засобів оформлення. До них належать рухи головою, руками і тулубом.

Група «музична відповідність» відображає «придатність» музики, тобто поєднання рухів і музики. Музика повинна бути адаптована до вимог аеробної гімнастики. Пересування треба виконувати відповідно до стилю, темпу і структури музики. Показники цієї групи – акцентні точки, танцювальні рухи, сюжетні елементи, темп музики та зміна ритму.

У спортивній аеробіці спортсмен повинен володіти здатністю виконання фізичної роботи на високому рівні функціонування серцево-судинної системи, тобто відповідати критеріям інтенсивності виконання програми. Цю групу характеризує темп виконання.

Аналіз змагальних вправ спортсменів України різної кваліфікації зі спортивної аеробіки дозволив виявити кількісні показники співвідношення часу виконання рухів у програмі.

Середня тривалість програми у дорослих становить 92 секунди. З них у середньому 59 секунд (64%) припадає на базові кроки та їх різновиди. На переходи і малу акробатику відводиться в середньому 12 секунд (13%). «Стрибки оформлення» займають 2 секунди – 2%, а елементи складності – 27 секунд (29%). Танцювальні рухи і сюжетні елементи, які мають функцію оформлення, виконуються в середньому за 3 секунди (3%).

У підсумку в середньому на елементи складності потрібно 29% загального часу програми, решту часу (71%) займають елементи хореографії: базові кроки, стрибки оформлення, переходи і з'єднання, танцювальні та сюжетні рухи. Таким чином, основний зміст змагальних комбінацій у спортивній аеробіці становить хореографія програми. Слід зазначити, що зміна у правилах змагань 2017 – 2020 передбачає скорочення часу виконання програми дорослих до 80 с (± 5 с).

Таким чином, вимоги до змагальної діяльності у спортивній аеробіці обумовлені сучасними тенденціями розвитку техніко-естетичних видів спорту та спорту взагалі. Структура змагальної програми містить два компоненти: зміст і композицію. Перший розкриває хореографію програми і труднощі програми. Другий компонент характеризується розподілом елементів у просторі і в часі. Основним змістом змагальних комбінацій є хореографія програми (базові кроки та їх різновиди, сполучення, рухи руками і переходи), які займають у спортсменів високого класу близько 71% загального часу композиції.

2.2.1. Рівень «хореографії програм» на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів у спортивній аеробіці. У Правилах Змагань 2013 – 2016 рр. зі спортивної аеробіки «хореографія програми» умовно визначена «як малюнок з власних фізичних зусиль тіла, які виконуються по всьому

майданчику, під час вправи і щодо інших партнерів виконання» [105]. Це також «збалансованість аеробних і гімнастичних елементів складності з артистичними компонентами для того, щоб створити зливу, чітку цілу вправу, а також продемонструвати унікальні здібності, індивідуальність і стиль гімнаста або гімнастів упродовж виконання вправи». Бездоганна презентація хореографії у змагальних вправах визначає хореографічне мистецтво у спорті, яке базується на якісній хореографічній підготовленості спортсменів, хореографічному досвіді тренерів, на роботі хореографів, композитора або аранжувальника музики, звукооператора та ін. фахівців.

«Хореографія програми», згідно з міжнародними правилами зі спортивної аеробіки, складається із двох компонентів: «артистичності» і «виконання». Усі компоненти хореографії повинні бути логічно об'єднані разом, щоб перетворювати їх в артистично виконану спортивну вправу з творчими і винятковими характеристиками, що відповідає специфіці спортивної аеробіки. Тому в основу дослідження покладена загальноприйнята схема оцінювання у спортивній аеробіці, де «артистичність» оцінюють за такими критеріями: «музика і музикальність», «аеробний зміст», «загальний зміст», «використання простору майданчика», а також «артистична майстерність». Кожен із виділених критеріїв оцінюють максимально у 2 бали. Виконання вправи оцінюють за «технічною майстерністю» і «елементами складності».

В аспекті «хореографії програми» було виділено критерії оцінювання кожного з компонентів згідно з правилами змагань. Так, «музику і музикальність» оцінюють за вибором музичного твору його драматургії, складом і структурою музики та музикальністю виконавця. Вибір музики, і музикальність виконавця допомагає встановити структуру і темп, так само як і тему вправи. Музика підтримує та висуває на перший план демонстрацію вправи. Її також слід використовувати для того, щоб надихнути на використання хореографії від початку до кінця вправи і зробити внесок у стиль та якість виконання, також як і у виразність гімнастів [79, 144, 158, 172].

«Аеробний зміст». Виконання з'єднань аеробних хореографічних рухів (ЗАР) упродовж всієї вправи відображає відповідність вправи аеробної гімнастики. «Аеробний зміст» становить «координаційна складність (різноманітність) рухів», «творчість» та «інтенсивність».

«Загальний зміст» містить усі рухи, крім з'єднань аеробних хореографічних рухів: переходи, з'єднання, підйоми (ліфти) і фізичні взаємодії. «Загальний зміст» оцінюють також за координаційною складністю та різноманітністю, творчістю та злитністю елементів.

Згідно з критеріями «використання простору майданчика» судді артистичності оцінюють ефективне використання майданчика змагання, напрямки переміщень, використання трьох просторових рівнів, розміщення і розподіл рухів у вправі. Вправа має бути добре збалансованою. «Використання простору майданчика» передбачає до себе кількість ЗАР і напрямки переміщень, розподіл і баланс, побудову та формування рухів, що є основою хореографії програми.

Артистичність – здатність гімнаста(ів) перетворити зміст від добре-структурованої вправи в артистичне уявлення, щоб виразити себе через високоякісний рівень рухів, підібраних з урахуванням їхнього роду (чоловік, жінка, вікова група). Артистичність проявляється також у майстерності та модуляції (змінах тональності), в амплітуді (діапазоні рухів) та швидкості, що демонструє характеристики вправ аеробної гімнастики. Безпосередньо «артистичну майстерність» оцінюють за показниками якості виконання, виразності (експресії) і партнерства.

Показниками «технічної майстерності» є такі: «форма рухів», «поза та постава», «точність рухів». «Елементи складності хореографічних рухів» оцінюються за збалансованістю вибору і розташуванням усіх рухів, за різноманітністю рухів, творчістю та плавністю з'єднань елементів складності та рухів.

Виходячи з того, що правилами FIG визначена максимальна оцінка 2 бали за кожний критерій (який складається із 3 рівноцінних показників),

оцінка кожного з показників хореографії програми буде дорівнювати: «відмінно» – 0,64 – 0,7; «дуже добре» – 0,6 – 0,63; «добре» – 0,53 – 0,59; «задовільно» – 0,46 – 0,52; «погано» – 0,4 – 0,45; «неприпустимо» – $< 0,39$.

За сумою балів визначали рівень «хореографії програми»: «високий» – 1,92–2,1 бала; «вищий за середній» – 1,8–1,91 бала; «середній» – 1,59–1,79 бала; «нижчий за середній» – 1,38–1,58 бала; «низький» – $< 1,37$ бала.

На основі оцінювальної шкали критеріїв виконання змагальних програм за правилами змагань 2013–2016 рр. провели аналіз «хореографії програм» 16 команд-учасниць чемпіонату України зі спортивної аеробіки (травень, 2014), серед яких 8 команд – це учасники у віці 6–11 років (Донецька, Сумська, Житомирська, Запорізька області), 6 команд-юніорів віком 12–14 років (Донецька, Сумська, Житомирська, Запорізька, Одеська області), 2 молодіжні команди, учасники яких були старші 15 років (Житомирська, Сумська області). У таблиці 5 наведено рівень «хореографії програм» спортсменів різних вікових груп з урахуванням критеріїв «артистичності» і «виконання» (табл. 5).

Показники «артистичності» у дітей та юніорів розподілилися за трьома рівнями: «середній», «нижчий за середній» та «низький». Найгіршим у дітей виявився показник «використання простору майданчика», що вказує на необхідність удосконалення просторового вирішення розташування елементів у змагальних програмах. Більш ніж третина досліджуваних груп дітей (37,5%) має низький рівень показників «музика та музикальність», «загальний зміст» і «артистична майстерність». За компонентом «виконання» у 75% груп дітей визначено низький рівень технічної майстерності.

Найгіршими у командах юніорів визначено показники «артистичної майстерності» – 75% з них мали низький рівень. У третини команд-юніорів на низькому рівні зареєстровані показники «загального змісту» і «використання простору майданчика».

Рівень хореографії програм спортсменів різних вікових груп на основі аналізу виступів на чемпіонаті України зі спортивної аеробіки 2016 року (%)

Рівень Критерії	Діти (n=8)					Юніори (n=6)					Молодь (n=2)				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Компонент «Артистичність»															
Музика та музикальність	-	-	12,5	50	37,5	-	-	33	67	-	-	100	-	-	-
Аеробний зміст	-	-	25	50	25	-	-	50	50	-	-	50	50	-	-
Загальний зміст	-	-	25	37,5	37,5	-	-	33,3	33,3	33,3	-	-	100	-	-
Використання простору майданчика	-	-	-	25	75	-	-	33,3	33,3	33,3	-	-	100	-	-
Артистична майстерність	-	-	25	37,5	37,5	-	-	-	25	75	-	-	50	50	-
Компонент «Виконання»															
Технічна майстерність	-	-	-	25	75	-	-	-	16	84	-	-	-	100	-
Елементи складності	-	-	25	62,5	12,5	-	-	-	25	75	-	-	50	50	-

«5» – високий рівень; «4» – рівень, вищий за середній; «3» – середній рівень; «2» – нижчий за середній; «1» – низький.

Компонент «виконання» команд-юніорів також не можна оцінити добре; у 84% випадків показники «технічної майстерності» і в 75% – «елементів складності» знаходяться на рівні «нижчий за середній».

У спортсменів молодіжних команд України загалом оцінки компонента «артистичності» знаходяться на рівні «вищий за середній» та «середній». Однак команда, яка посіла друге місце на Чемпіонаті України, має за критерієм «артистична майстерність» рівень «нижчий за середній».

Показники «виконання» з рівнем «вищий за середній» відсутні. В усіх спортсменів молодіжної збірної команди України показники «технічної майстерності» і у половини членів команди «елементи складності» знаходяться на рівні «нижчий за середній».

Отримані дані вказують на недостатню хореографічну підготовленість усіх вікових груп спортсменів зі спортивної аеробіки.

Це вимагає більш детального аналізу з метою виявлення конкретних показників, які лімітують рівень «хореографії програм» гімнастів.

Проведене дослідження дозволило встановити взаємозв'язок рівня «хореографії програми» з результатами змагань. Так, аналіз протоколів змагань суддів з «артистичності» показав, що команди-лідери мають найвищий бал за «хореографію програми», а команди-аутсайдери відповідно – найнижчий. Наприклад, команда, що посіла 1 місце серед дітей віком 6 – 10 років, має найвищий середній бал (1,64) за «хореографію програми»; а команда, яка посіла останнє місце, відповідно найнижчий бал – 1,24 (табл. 6).

Аналіз «хореографії програм» свідчить про те, що «артистичність» кращої команди серед дітей віком 6–10 років знаходиться на «середньому рівні» – 1,64, а у команди-аутсайдера – на рівні «нижчий за середній».

Найвищі оцінки зареєстровані у спортсменів за показниками «артистичної майстерності», які знаходяться на «середньому» рівні (загальна сума балів – 1,77).

«Якість виконання» експерти оцінили у 0,6 бала, «виразність» – у 0,63 бала, що відповідає високому рівню показника. Рівень «вищий за середній» був притаманний показнику «склад музики» у команди-лідера.

Такі ж оцінки отримали дві перші команди за показниками «координаційна складність» аеробного і загального змісту, «творчість» та «інтенсивність».

Найнижчі оцінки судді поставили за показники «злитність» (0,45 бала – команда-лідер; 0,37 – команда-аутсайдер). Слід зазначити, що команда, яка посіла останнє місце, отримала найнижчий бал за показник «побудова та формування рухів» (0,34 бала).

Таблиця 6

Експертна оцінка компонента «артистичність» у хореографії програм команд (6–10 років) – учасниць чемпіонату України 2016 року ($p < 0,05$)

Критерії	Показники	Команди (n=8)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Музика та музикальність	вибір музики	0,54 ±0,021	0,47 ±0,11	0,49 ±0,017	0,49 ±0,00 7	0,5 ±0,01 5	0,51 ±0,00 9	0,49 ±0,01 1	0,51 ±0,01 3

	склад музики	0,57 ±0,012	0,52 ±0,007	0,53 ±0,007	0,53 ±0,007	0,53 ±0,011	0,52 ±0,007	0,5 ±0,007	0,49 ±0,015
	музикальність	0,48 ±0,021	0,35 ±0,011	0,43 ±0,011	0,35 ±0,011	0,34 ±0,015	0,36 ±0,013	0,37 ±0,022	0,37 ±0,015
Аеробний зміст	координаційна складність	0,56 ±0,036	0,58 ±0,015	0,52 ±0,007	0,49 ±0,011	0,52 ±0,011	0,5 ±0,017	0,5 ±0,012	0,47 ±0,007
	творчість	0,57 ±0,039	0,52 ±0,015	0,49 ±0,017	0,47 ±0,007	0,48 ±0,020	0,49 ±0,027	0,38 ±0,031	0,38 ±0,018
	інтенсивність	0,6 ±0,030	0,51 ±0,009	0,52 ±0,011	0,47 ±0,011	0,53 ±0,012	0,42 ±0,034	0,4 ±0,022	0,43 ±0,020
Загальний зміст	координаційна складність	0,57 ±0,012	0,56 ±0,011	0,47 ±0,011	0,5 ±0,007	0,46 ±0,007	0,47 ±0,015	0,45 ±0,015	0,41 ±0,006
	творчість	0,56 ±0,030	0,61 ±0,015	0,53 ±0,007	0,46 ±0,011	0,49 ±0,007	0,38 ±0,036	0,39 ±0,030	0,37 ±0,025
	злитність	0,45 ±0,009	0,47 ±0,017	0,52 ±0,012	0,43 ±0,011	0,45 ±0,009	0,4 ±0,022	0,37 ±0,022	0,38 ±0,014
Використання простору майданчика	кількість ЗАР	0,51 ±0,018	0,51 ±0,021	0,44 ±0,012	0,42 ±0,009	0,4 ±0,011	0,43 ±0,011	0,40 ±0,011	0,38 ±0,011
	розподіл і баланс	0,48 ±0,027	0,47 ±0,011	0,46 ±0,007	0,43 ±0,007	0,34 ±0,017	0,43 ±0,011	0,45 ±0,013	0,41 ±0,015
	побудова та формування рухів	0,55 ±0,021	0,5 ±0,011	0,47 ±0,011	0,43 ±0,015	0,45 ±0,016	0,42 ±0,013	0,37 ±0,012	0,34 ±0,007
Артистична майстерність	якість	0,6 ±0,015	0,56 ±0,011	0,53 ±0,007	0,52 ±0,006	0,49 ±0,012	0,42 ±0,027	0,41 ±0,022	0,41 ±0,015
	виразність	0,63 ±0,021	0,62 ±0,017	0,57 ±0,013	0,54 ±0,013	0,52 ±0,007	0,53 ±0,020	0,5 ±0,020	0,46 ±0,015
	партнерство	0,54 ±0,018	0,59 ±0,015	0,47 ±0,015	0,41 ±0,022	0,41 ±0,026	0,42 ±0,027	0,38 ±0,020	0,4 ±0,036
Загальна оцінка		1,64	1,58	1,49	1,39	1,4	1,34	1,27	1,24

Команди, починаючи із четвертого місця, значно поступаються лідерам за всіма показниками критеріїв «виконання» (табл. 7).

**Експертна оцінка компонента «виконання» команд (6–10 років) –
учасниць чемпіонату України 2016 року ($p < 0,05$)**

Критерії	Показники	Команди (n=8)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Технічна майстерність	форма руху	0,52 ±0,015	0,54 ±0,009	0,50 ±0,012	0,44 ±0,011	0,48 ±0,009	0,45 ±0,021	0,41 ±0,015	0,38 ±0,020
	поза та постава	0,49 ±0,017	0,53 ±0,017	0,47 ±0,011	0,45 ±0,006	0,47 ±0,011	0,48 ±0,009	0,38 ±0,017	0,40 ±0,011
	точність	0,53 ±0,012	0,51 ±0,009	0,45 ±0,009	0,42 ±0,009	0,39 ±0,016	0,37 ±0,022	0,34 ±0,015	0,31 ±0,015
Елементи складності	розташування рухів	0,63 ±0,021	0,59 ±0,011	0,56 ±0,007	0,54 ±0,009	0,53 ±0,007	0,53 ±0,006	0,53 ±0,006	0,47 ±0,011
	різноманітність рухів	0,53 ±0,015	0,52 ±0,011	0,47 ±0,011	0,47 ±0,011	0,50 ±0,006	0,50 ±0,007	0,50 ±0,007	0,44 ±0,006
	творчість і плавність	0,49 ±0,024	0,48 ±0,013	0,38 ±0,011	0,40 ±0,011	0,37 ±0,026	0,36 ±0,031	0,35 ±0,027	0,38 ±0,020
Загальна оцінка		1,59	1,58	1,43	1,37	1,38	1,34	1,26	1,18

Згідно з таблицею 7 загальний середній бал «виконання вправи» у сильнішої команди серед дітей відповідає «середньому» рівню, а «найслабша» команда за підсумком балів знаходиться на «низькому» рівні. Три останніх команди значно відстають від суперників за результатами оцінки показника «точність» та «творчість і плавність» виконання, що негативно впливає на рівень «виконання», який визнано найгіршим показником у цієї вікової групи (0,31 та 0,35 бала відповідно). Найкращими показниками «виконання» визнано «розташування рухів», яке у команди лідера становить – 0,63 бала, у команди-аутсайдера – 0,47 бала.

Так само, як і в групах дітей, українські юніори (три перші команди) отримали високі бали за показники «вибір музики» та «склад музики» – 0,65-0,52 бала (табл. 8).

**Експертна оцінка компонента «артистичність» у хореографії
програм команд юніорів (11–14 років) – учасниць чемпіонату України
2016 року ($p < 0,05$)**

Критерії	Показники	Команди (n=6)					
		1	2	3	4	5	6
Музика та музикальність	вибір музики	0,65 ±0,015	0,6 ±0,009	0,57 ±0,009	0,55 ±0,011	0,52 ±0,011	0,51 ±0,009
	склад музики	0,61 ±0,015	0,55 ±0,012	0,52 ±0,012	0,49 ±0,012	0,48 ±0,019	0,51 ±0,019
	музикальність	0,52 ±0,015	0,52 ±0,015	0,48 ±0,016	0,45 ±0,016	0,46 ±0,017	0,49 ±0,017
Аеробний зміст	координаційна складність	0,61 ±0,015	0,58 ±0,022	0,55 ±0,022	0,52 ±0,022	0,50 ±0,020	0,47 ±0,020
	творчість	0,57 ±0,021	0,56 ±0,020	0,53 ±0,020	0,50 ±0,020	0,47 ±0,022	0,47 ±0,015
	інтенсивність	0,55 ±0,017	0,54 ±0,021	0,51 ±0,021	0,48 ±0,021	0,45 ±0,021	0,42 ±0,021
Загальний зміст	координаційна складність	0,59 ±0,015	0,56 ±0,020	0,53 ±0,020	0,50 ±0,020	0,47 ±0,020	0,44 ±0,020
	творчість	0,55 ±0,011	0,52 ±0,012	0,49 ±0,012	0,46 ±0,012	0,43 ±0,012	0,44 ±0,07
	злитність	0,52 ±0,015	0,50 ±0,020	0,47 ±0,020	0,44 ±0,020	0,43 ±0,015	0,40 ±0,012
Використання простору майданчика	кількість ЗАР	0,58 ±0,015	0,56 ±0,018	0,53 ±0,018	0,50 ±0,018	0,48 ±0,013	0,45 ±0,013
	розподіл і баланс	0,55 ±0,011	0,52 ±0,012	0,49 ±0,012	0,46 ±0,012	0,44 ±0,007	0,4 ±0,011
	побудова та формування рухів	0,56 ±0,022	0,54 ±0,021	0,51 ±0,021	0,48 ±0,021	0,46 ±0,017	0,41 ±0,020
Артистична майстерність	якість	0,54 ±0,027	0,52 ±0,030	0,48 ±0,029	0,47 ±0,036	0,45 ±0,031	0,42 ±0,031
	виразність	0,49 ±0,11	0,46 ±0,011	0,43 ±0,012	0,40 ±0,012	0,39 ±0,009	0,40 ±0,012
	партнерство	0,49 ±0,015	0,48 ±0,013	0,44 ±0,015	0,41 ±0,015	0,4 ±0,015	0,37 ±0,015
Загальна оцінка		1,67	1,6	1,51	1,42	1,36	1,32

Аналіз «хореографії програм» 6-ти команд дозволив виявити, що компонент «артистичність» у юніорів України має три рівні: «середній» – команди, які посіли 1 та 2 місце; «нижчий за середній» – команди, які посіли 3–4 місце; «низький» – команди, які посіли 5–6 місце. Найкращими критеріями «хореографії програм» виявилися «музика та музикальність» і «аеробний

зміст», які у третини команд оцінюють як «дуже добре». Таку ж оцінку в 16,6% випадків поставили «використанню простору майданчика». Найнижчі оцінки отримали команди за «артистичну майстерність», де показники «виразність» та «партнерство» знаходяться на рівні «нижчий за середній».

Дуже низьку оцінку (1,48 бала) отримала команда-лідер за компонент «виконання», що відповідає рівню «нижчий за середній». Відповідно команда, яка опинилась на останньому місці, має «низький» рівень «виконання», який судді оцінили у 1,07 бала (табл. 9).

Таблиця 9

Експертна оцінка компонента «виконання» у хореографії програм команд юніорів (11–14 років) – учасниць чемпіонату України 2016 року
($p < 0,05$)

Критерії	Показники	Команди (n=6)					
		1	2	3	4	5	6
Технічна майстерність	форма руху	0,47 ±0,017	0,44 ±0,017	0,41 ±0,018	0,38 ±0,018	0,35 ±0,015	0,36 ±0,009
	поза та постава	0,47 ±0,015	0,44 ±0,015	0,41 ±0,015	0,38 ±0,015	0,35 ±0,015	0,36 ±0,013
	точність	0,49 ±0,015	0,46 ±0,015	0,43 ±0,015	0,40 ±0,015	0,38 ±0,011	0,35 ±0,011
Елементи складності	розташування рухів	0,53 ±0,011	0,50 ±0,015	0,47 ±0,014	0,44 ±0,014	0,41 ±0,014	0,38 ±0,014
	різноманітність рухів	0,50 ±0,011	0,47 ±0,011	0,44 ±0,011	0,41 ±0,011	0,40 ±0,006	0,34 ±0,007
	творчість і плавність	0,49 ±0,011	0,45 ±0,011	0,43 ±0,011	0,40 ±0,015	0,38 ±0,012	0,35 ±0,012
Загальна оцінка		1,48	1,39	1,3	1,2	1,14	1,07

Найгіршими показниками у команди-аутсайдера є «різноманітність рухів» (0,34 бала), «точність» (0,35 бала), «творчість і плавність» (0,35 бала).

За результатами виступів молодіжних команд було визначено, що компонент «артистичність» у них відповідає «середньому» рівню і становить від 1,69 до 1,77 бала (табл. 10).

Експерти високо оцінили показники «вибір і склад музики», «координаційна складність», «кількість ЗАР» у команди-лідера. Найнижчі у цієї вікової категорії показники «виразність», «партнерство», які у команди-лідера становлять 0,52 бала, у команди-аутсайдера – 0,50 бала.

Як показано у таблиці 10, показники «музикальність» та «злитність» також можна віднести до найгірших за оцінкою суддів (0,53 бала).

Таблиця 10

Експертна оцінка компонента «артистичність» у хореографії програм команд (15 років і старших) – учасниць чемпіонату України 2016 року ($p < 0,05$)

Критерії	Показники	Команди(n=2)	
		1	2
Музика та музикальність	вибір музики	0,67±0,015	0,66±0,016
	склад музики	0,64±0,015	0,62±0,012
	музикальність	0,56±0,012	0,53±0,011
Аеробний зміст	координаційна складність	0,64±0,015	0,62±0,015
	творчість	0,6±0,021	0,57±0,21
	інтенсивність	0,58±0,017	0,56±0,015
Загальний зміст	координаційна складність	0,62±0,015	0,58±0,011
	творчість	0,59±0,07	0,56±0,007
	злитність	0,56±0,011	0,53±0,011
Використання простору майданчика	кількість ЗАР	0,62±0,018	0,59±0,018
	розподіл і баланс	0,58±0,012	0,55±0,012
	побудова та формування рухів	0,59±0,017	0,56±0,017
Артистична майстерність	якість	0,57±0,027	0,56±0,020
	виразність	0,52±0,012	0,50±0,006
	партнерство	0,52±0,015	0,50±0,011
Загальна оцінка		1,77	1,69

Компонент «виконання» програми у молодіжних команд України знаходиться на рівні «нижчий за середній» (табл. 11). Найгірші показники – «поза та постава» (0,49–0,51 бала), «форма руху» (0,50–0,51 бала) і «творчість і плавність» (0,50–0,52 бала), що значно впливає на технічну майстерність.

Експертна оцінка компонента «виконання» у хореографії програм команд (15 років і старших) – учасниць чемпіонату України 2016 року
($p < 0,05$)

Критерії	Показники	Команди(n=2)	
		1	2
Технічна майстерність	форма руху	0,51±0,013	0,50±0,011
	поза та постава	0,50±0,015	0,49±0,014
	точність	0,52±0,015	0,51±0,013
Елементи складності	розташування рухів	0,56±0,011	0,55±0,015
	різноманітність рухів	0,54±0,013	0,54±0,11
	творчість і плавність	0,52±0,011	0,50±0,07
Загальна оцінка		1,58	1,54

Таким чином, у всіх вікових групах спостерігається розбіжність в оцінці компонентів «артистичність» та «виконання». Отримані дані свідчать, що «артистичність» оцінюють судді вище, ніж «виконання», що вказує на необхідність удосконалення технічного компонента ХП.

Проведене дослідження дозволило виявити найбільш «слабкі» сторони «хореографії програми» спортсменів зі спортивної аеробіки за показниками, які необхідно вдосконалити у процесі ХП. На нашу думку, технічна майстерність спортсменів у групах початкової та попередньої базової підготовки поліпшиться у результаті цілеспрямованої роботи над такими показниками, як: «злитність», «побудова та формування рухів», «поза та постава», «точність», «творчість і плавність». У групах спеціалізованої базової підготовки треба звернути увагу на такі показники, як: «артистична майстерність», «поза та постава», «форма руху» та «творчість і плавність».

Аналіз «хореографії програм» команд України вказує на необхідність удосконалення ХП, що дозволить поліпшити якість виконання елементів складності у цих вікових групах.

У процесі проведеної роботи з'ясувалося, що результати змагань взаємопов'язані і залежать від рівня «хореографії програми» спортсменів-

аеробістів усіх вікових груп. Так, команди-лідери мають найвищий бал за «хореографію програми», а команди-аутсайдери відповідно – найнижчий.

Виявлено, що у кращих команд, які взяли участь у чемпіонаті України 2016 р. зі спортивної аеробіки, «хореографія програми» відповідає «середньому рівню». На жаль, рівня «вищий за середній» та «високий» жодна команда України не досягла та відповідно не може служити моделлю хореографічної підготовленості надалі.

2.2.2. Порівняльний аналіз рівня «хореографії програм» зарубіжних та української команд зі спортивної аеробіки. З метою визначення еталона «хореографії програми» ми провели порівняльний відеоаналіз змагальних програм кращих команд світу та збірної команди України зі спортивної аеробіки. У 2016 році в Інчхоні (Південна Корея) завершився 14-й чемпіонат світу з аеробної гімнастики серед дорослих. Загалом у чемпіонаті світу 2016 брали участь понад 300 учасників із 41 країни світу. У світових змаганнях взяла участь й національна збірна України у складі 12 осіб – 9 дівчат і 3 юнаків. Найкращий результат українців – 7-а сходинка у фіналі зі степ-аеробіки.

За словами головного тренера збірної України, Атаманюк С. І., конкуренція в цьому році була досить високою. Тренер вважає, що азіатські команди (Китаю, Кореї, Японії) є лідерами світової аеробної гімнастики [105]. Але цього разу чемпіонками світу зі степ-аеробіки стали спортсмени з Франції. Саме з цим видом пов'язувалися головні надії української збірної. Програмою-мінімум було потрапити до першої шестірки найкращих команд світу й отримати ліцензію на Всесвітні Ігри (Польща, 2017 р.).

Однак, на думку суддів, які оцінювали «артистичність», українська команда у фіналі поступилася у рівні хореографічної підготовленості шести попереднім командам.

У таблиці 12 наведено середню оцінку п'ятох експертів за всіма критеріями «хореографії програми» (згідно з міжнародними правилами змагань FIG).

**Експертна оцінка «хореографії програм» кращих команд –
учасниць чемпіонату світу 2016 року**

Критерії	Показники	Команди (n=4)			
		Франція	Китай	Монголія	Україна
Компонент «Артистичність»					
Музика музикальність	та вибір музики	0,7±0,02	0,65±0,029	0,64±0,024	0,56±0,024
	склад музики	0,7±0,02	0,63±0,025	0,62±0,02	0,52±0,02
	музикальність	0,7±0,02	0,65±0,029	0,66±0,02	0,52±0,037
Аеробний зміст	координаційна складність	0,7±0,02	0,68±0,025	0,68±0,02	0,46±0,04
	творчість	0,7±0,02	0,65±0,029	0,66±0,024	0,5±0,032
	інтенсивність	0,7±0,00	0,6±0,00	0,66±0,024	0,5±0,045
Загальний зміст	координаційна складність	0,7±0,00	0,65±0,029	0,68±0,025	0,54±0,024
	творчість	0,7±0,02	0,63±0,025	0,68±0,025	0,48±0,037
	злитність	0,7±0,02	0,68±0,025	0,68±0,025	0,5±0,032
Використання простору майданчика	кількість ЗАР	0,7±0,02	0,68±0,025	0,68±0,025	0,44±0,024
	розподіл і баланс	0,7±0,02	0,63±0,048	0,66±0,024	0,56±0,024
	побудова та формування рухів	0,7±0,02	0,65±0,029	0,68±0,025	0,56±0,024
Артистична майстерність	якість	0,7±0,02	0,65±0,029	0,68±0,025	0,56±0,024
	виразність	0,7±0,02	0,63±0,025	0,68±0,025	0,52±0,037
	партнерство	0,6±0,02	0,68±0,025	0,68±0,025	0,48±0,049
Компонент «Виконання»					
Технічна майстерність	форма руху	0,7±0,02	0,65±0,029	0,64±0,024	0,48±0,037
	поза та постава	0,7±0,04	0,65±0,029	0,64±0,024	0,54±0,024
	точність	0,7±0,02	0,68±0,025	0,66±0,024	0,52±0,02
Елементи складності	розташування рухів	0,7±0,02	0,63±0,025	0,66±0,024	0,56±0,024
	різноманітність рухів	0,7±0,02	0,65±0,029	0,64±0,024	0,56±0,024
	творчість і плавність	0,7±0,02	0,65±0,029	0,64±0,024	0,56±0,024

Дані вказують на те, що команда-лідер (Франція) отримала найвищі оцінки за хореографію. Збірна команда України, яка посіла 7-му сходинку у фіналі, поступилась команді Франції за всіма критеріями. Найнижчу оцінку команда України отримала за координаційну складність – 0,46 бала, що на 0,24 бала менше, ніж у команди-лідера.

Слід зазначити, що команди, які посіли 2 та 3 місця (Китай, Монголія), незначно відрізняються між собою за всіма критеріями «хореографії програми» згідно з отриманими експертними оцінками. Відповідно до отриманих даних встановлено рівень «хореографії програми» спортсменів різних команд світу (табл. 13).

Таблиця 13

**Рівень «хореографії програм» найсильніших команд світу та
збірної команди України (2016 р.)**

Критерії	Франція	Китай	Монголія	Україна
музика та музикальність	>2	1,93	1,92	1,6
аеробний зміст	>2	1,93	2	1,46
загальний зміст	>2	1,96	>2	1,52
використання простору	>2	1,96	>2	1,56
артистична майстерність	2	1,96	>2	1,56
технічна майстерність	>2	1,98	1,94	1,54
елементи складності	>2	1,93	1,94	1,68

Команда Франції має високий рівень за всіма критеріями «хореографії програми» (2 бали). Слід зазначити, що за деякими критеріями («аеробний зміст», «загальний зміст», «використання простору майданчика» та «артистична майстерність») команда Монголії, яка посіла 3 місце, випереджає команду Китаю, незважаючи на те, що знаходиться на сходинку нижче.

Наведені на рисунку 10 дані свідчать про те, що «хореографія програми» збірної України є на середньому рівні (1,6 – 1,68 бала) за показниками «музика та музикальність» та «елементи складності» та на рівні «нижчий за середній» за іншими критеріями, тоді як найкращі команди світу мають «високий» та «вищий за середній» рівні (2 – 1,92 бала) (рис.10).

Найбільшу віддаленість від результатів команди-лідера має показник «аеробний зміст» команди України: Франція – 2; Україна – 1,46 бала. Найбільш (наближеними) показниками до результату французької команди є показники «елементів складності», які входили до змагальної програми збірної команди України: Франція – 2 бали, Україна – 1,68 бала. Однак результат

української збірної, на жаль, ще далекий до визначеного еталона.

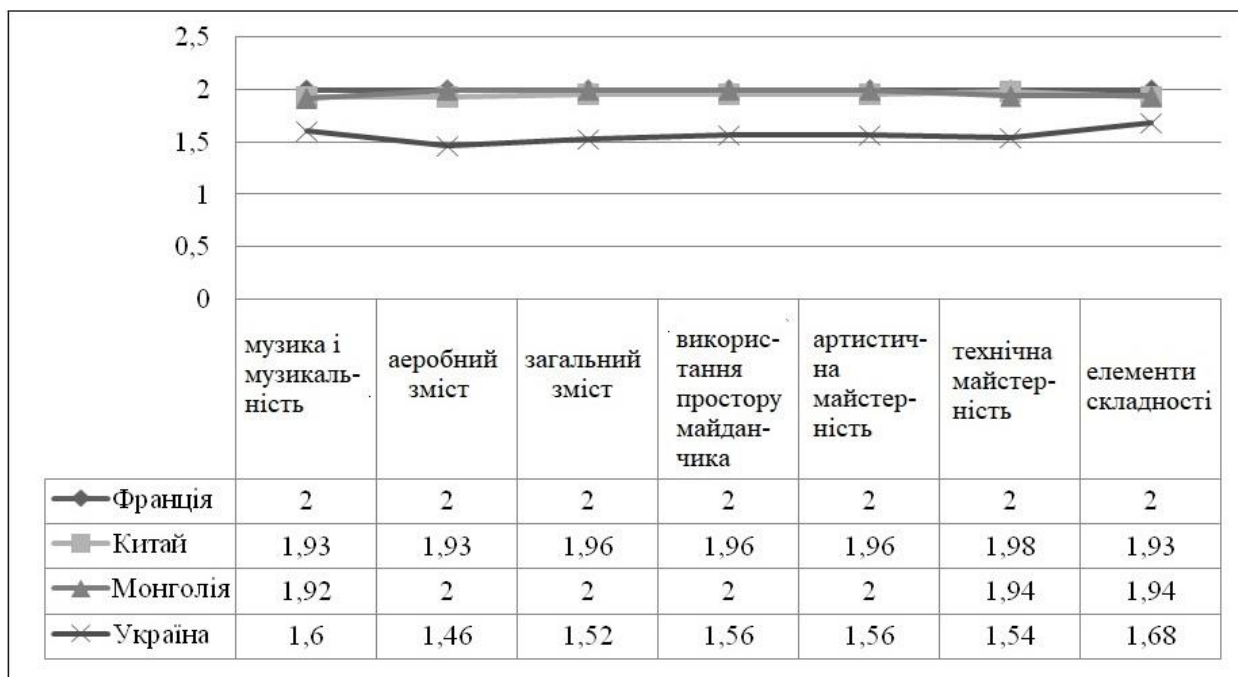


Рис 10. Показники «хореографії програм» найкращих команд світу та команди України

Дані, які наведено на рис. 11, показують, що збірна команди України поступається команді-еталону за всіма критеріями «хореографії програми».

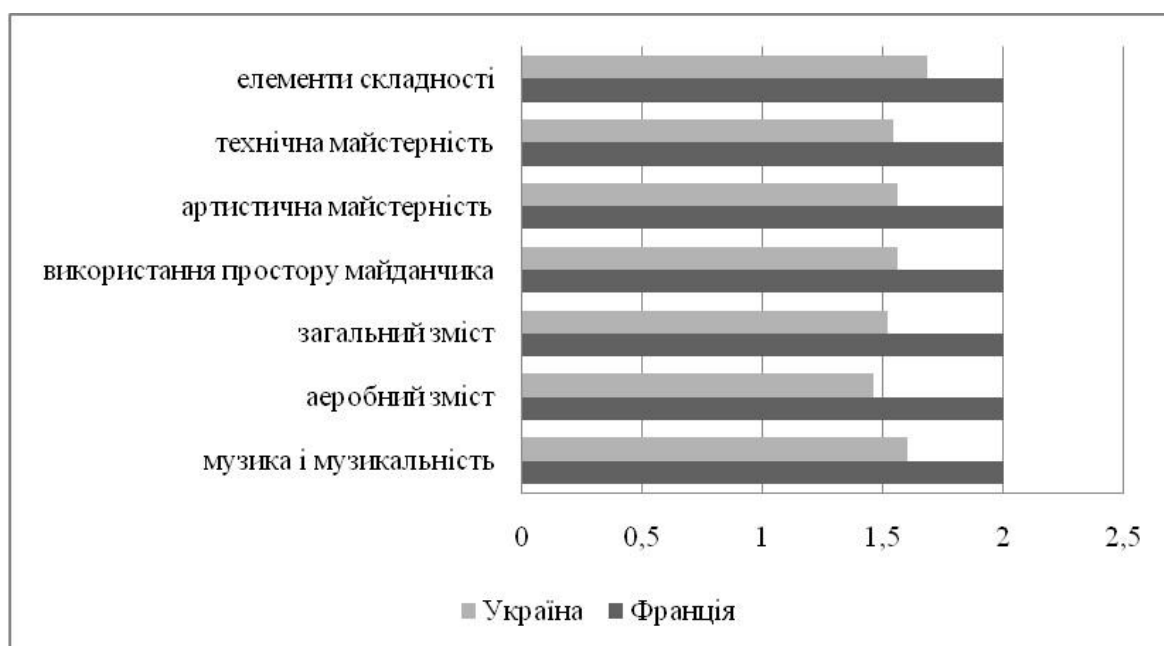


Рис. 11. Показники «хореографії програм» команди України і команди Франції

На думку експертів, недостатній рівень «хореографії програми» команди України можна пов'язати не тільки з проблемою адаптації спортсменів до зміни часового поясу, але й недостатністю та недосконалістю ХП.

Визначено, що збірна України має «середній рівень» хореографічної підготовленості (1,6 – 1,68 бала) за показниками «музика та музикальність» та «елементи складності» та рівень, «нижчий за середній», за іншими показниками, тоді як найкращі команди світу мають «високий» та «вищий за середній» рівень (2 – 1,92 бала).

Порівнюючи комбінації спортсменів, які брали участь у чемпіонаті світу (2016) і чемпіонаті України (2016) зі спортивної аеробіки, було встановлено, що у змагальних програмах останніх практично відсутні сюжетні елементи, однак виявлені виразні рухи головою і поєднання елементів складності. Можливо, це пов'язано з тим, що останнім часом з'являються нові деталі техніки під час виконання елементів складності, нові оригінальні рухи, що мають характер оформлення, а також змінюються вимоги до змісту програми.

Таким чином, одним із важливих аспектів науково-методичного напрямку, який вимагає вивчення, є аналіз, побудова і вдосконалення ХП. Складаючи програми, тренери спираються на низку загальних принципів і закономірностей побудови вправ у гімнастиці та хореографічному мистецтві, а також на спеціальні вимоги правил змагань. У кодексі оцінок зі спортивної аеробіки (2013–2016 рр.) ці вимоги мають загальний характер і коротко розкривають зміст оцінки за «хореографію програми». Крім того, однією з центральних проблем удосконалення ХП як у техніко-естетичних видах спорту загалом, так і у спортивній аеробіці зокрема, є визначення провідних критеріїв оцінювання хореографічної підготовленості спортсменів, що максимально позбавлені суб'єктивізму, відображають особливості змагальної діяльності, тенденції розвитку виду спорту, дозволять адекватно використовувати засоби контролю у процесі ХП на різних етапах спортивної підготовки спортсменів.

2.3. Визначення провідних критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту

У техніко-естетичних видах спорту питання виявлення об'єктивних критеріїв оцінювання хореографічної підготовленості висвітлені в роботах низки авторів [47, 65, 108, 109, 111, 113 та ін.]. Ці роботи об'єднані однією метою – прагненням знизити суб'єктивізм оцінювання у техніко-естетичних видах спорту і за допомогою кількісних методів висловити вимоги до оцінки якості виконання «хореографії програми».

В основу досліджень покладено кваліметричний підхід – оцінювання кількісними методами якісних показників. Сутність робіт полягає в оцінюванні експертами емоційних значень рухових дій шляхом співвідношення понять із низкою прикметників (наприклад, темпераментне, сміливе, завзяте, веселе, ніжне та ін.) і в кількісному визначенні ступеня вираженості кожної з ознак [22, 72, 74, 130].

У літературних джерелах немає уточнених науково обґрунтованих відомостей про дії та рухи, які мають характер виразності, естетичності й артистичності в техніко-естетичних видах спорту. Питання критеріїв оцінювання хореографічної підготовленості недостатньо розкриті у спеціальній літературі та потребують детального дослідження.

Аналіз наукової і методичної літератури дозволив виявити велику кількість різних критеріїв оцінювання рівня хореографічної підготовленості спортсменів. Серед яких такі: гранично раціональне технічне виконання вправ, що збагачене індивідуальною виразністю, стабільністю і надійністю; ритмічна обумовленість дій, точність і бездоганність ліній, положень тіла, виразність і артистичність виконання; єдність і гармонія танцювальних рухів, переходів і з'єднань, засобів оформлення; їх розподіл у часі програми (раціональне поєднання складних і простих елементів) і в просторі (баланс між елементами, виконаними в «партері», стоячи і з фазою польоту) та ін. У зв'язку з такою різноманітністю перед нами постало завдання – виявити такі критерії хореографічної підготовленості, в яких можливо уникнути суб'єктивізму під

час їх оцінювання, та які можливо використовувати у різних техніко-естетичних видах спорту.

За результатами теоретичного аналізу встановлено, що у визначенні поняття «хореографічна підготовленість» у фаховій літературі немає єдиного підходу. Складовими частинами цього поняття одні фахівці вважають техніку та школу виконання вправ, поставу, музикальність, манеру триматися; інші – виразність, точність, уміння змінювати в потрібний момент напрямок, амплітуду, швидкість, темп, ритм рухів; треті – динамічність, елегантність, пластичність, легкість. Інші вважають хореографічну підготовленість більш вузьким поняттям, яке визначається правильною поставою, точністю положення рук, голови, тулуба, відтягнутими носками і випрямленими ногами. Однак останнє визначення, на наш погляд, більше стосується «школи рухів» і гімнастичного стилю виконання вправ.

Таким чином, хореографічна підготовленість спортсменів може проявлятися у моментах спортивної дії, які зумовлюють її естетичну значущість, по-перше, як свободу, легкість, невимушеність руху, які виникають тільки на основі високої технічної майстерності. По-друге, естетична форма руху визначається логічною послідовністю, суворістю у поєднанні елементів спортивного комплексу (злитість рухів та ін.). По-третє, це координація та субординація рухів (виражається ритмічністю, організованістю). По-четверте, це оригінальність.

Зокрема авторами виявлено низку естетичних критеріїв спортивно-технічної майстерності у видах спорту з візуальним способом оцінювання:

- 1) склад елементів з'єднань (складність, оригінальність, цінність);
- 2) підпорядкованість елементів і цілісність вправи (внутрішня логічність, рівномірність);
- 3) динамічність виконання композиції;
- 4) художнє оформлення композиції [80, 85, 87, 109 та ін.].

Розглянемо найдетальніше четверту підгрупу показників. До цієї підгрупи автори додають такі критерії: експресію рухів (уміння поєднувати

рухи з музикою і досягати емоційного впливу на глядачів і суддів); відповідність композиції сучасної моди та стилю виконання; артистизм (виконання рухів із «підтекстом» внесення в них смислових відтінків мімікою і жестами, пантоміма); застосування художніх прийомів (повторів, «гри мотивів», контрастності і нюансу, елементів несподіванки). Таким чином, автори дійшли висновку, що естетична цінність вправ виражається у гармонізованій формі, яка і має естетичний зміст: організацію ритмічної структури, експресію, пластику рухів, артистизм.

Поряд із вищевказаними критеріями, які стосуються змісту вправи, варто зупинитися і на артистичних якостях спортсмена. Артистизм спортсмена оцінюють за такими критеріями:

- здатність спортсмена захоплювати публіку своєю енергією, магнетизмом, ентузіазмом, силою емоцій і впевненістю;
- здатність тривалий час зосереджувати увагу на собі та підтримувати контакт із публікою;
- здатність спортсмена демонструвати свою впевненість під час виконання вправ, зокрема демонстрацію складних елементів [109, 166, 170 та ін.].

Для досягнення оригінальності, естетичності вправ, об'єднання їх в єдиний комплекс, необхідно враховувати закони композиції, на основі яких загострюються особливості глядацького сприйняття. Це закони єдності, наростання, контрасту. Єдність композиції передбачає сувору відповідність усіх частин і цілісність усієї комбінації. Наростання ґрунтується на посиленні враження шляхом поступової, послідовної зміни величини амплітуди руху, ступеня м'язового напруження від початку комбінації до середини і фіналу, швидкості руху, а також виконання оригінальних і складних елементів в кінці вправи. Контрастність передбачає таке розташування рухів і поз, щоб вони не виглядали монотонними й одноманітними. Цього досягають завдяки різкій зміні одних рухів іншими, що відрізняються за амплітудою, напрямком, положенням тіла в просторі. Контрастні рухи – швидкі і повільні, різкі і плавні,

положення високі і низькі, пересування в різних напрямках, несподівані повороти і протиходи.

Таким чином, естетична цінність вправ виражається в гармонізованій формі, яка характеризується естетичним змістом: організацією ритмічної структури, експресією, пластикою рухів, артистизмом та ін.

Згідно з даними спеціальної літератури, естетичний компонент хореографічної підготовленості відображає «художнє виконання» вправ, які характеризують уміння спортсменів передавати почуття та настрій, за допомогою музикальності, танцювальності, виразності створювати художню образність [80, 113].

Естетичні показники спортивно-технічної майстерності враховують у багатьох техніко-естетичних видах спорту, оцінюючи виступ спортсменів. В основі цієї групи показників лежить теоретична концепція про ціннісну природу естетичного в рухових проявах спортсменів. Естетичні переживання ц спорті винятково різноманітні: вони пов'язані з насолодою, красою, свободою і легкістю рухів, з подоланням труднощів, з відчуттям витонченості і гармонійності найскладніших комбінацій у гімнастиці, фігурному катанні та інших видах спорту.

У дослідженнях показано вплив якості виконання елементів складності на оцінку за артистичність у спортивній аеробіці (за результатами однофакторного дисперсійного аналізу), який незалежно від рангу змагань становить 29–35% ($P < 0,05$). А у спортсменів старших розрядів вплив техніки виконання базових кроків, їх з'єднань і рухів руками («базова хореографія») на оцінку за артистичність становить 43% ($P < 0,05$). Так, естетичний компонент (артистичність виступів) і техніка виконання є взаємопов'язаними компонентами виконавської майстерності, і від їх впливу багато в чому залежить рівень виконання змагальної програми [103, 113].

Таким чином, хореографічна підготовленість як комплексна характеристика виконавської майстерності відіграє значну роль у якості

виконання змагальної програми, якщо техніка виконання елементів є на високому рівні.

В основу створення комплексу критеріїв хореографічної підготовленості покладені дані спеціальної літератури, методики формування рухових навичок у класичній хореографії і обов'язкові вимоги класичного танцю (виворотність ніг; стійкість; позиції рук і ніг; чітка координація рухів). Запропонований комплекс критеріїв цього виду підготовленості обумовлений особливостями техніки «хореографічних елементів» у техніко-естетичних видах спорту, що полягає у відповідності форми, характеру рухів, сформованих традицій хореографії та гімнастики, біомеханічної доцільності, вимог стилю обраного виду спорту [79, 80]. Розробляючи критерії у різних техніко-естетичних видах спорту, було використано дані В.Ю. Сосіної [79, 85], В.Г. Тодорової [95, 96, 99, 102 та ін.], які виділили групу технічних і художніх критеріїв для оцінювання хореографічної підготовленості спортсменок, які займаються спортивною гімнастикою.

Визначення критеріїв хореографічної підготовленості у техніко-естетичних видах спорту ґрунтувалося на системному підході, який в цьому випадку представляє хореографічну підготовку як систему, яку необхідно розглядати в єдності параметрів її оцінювання.

Перша група критеріїв має «технічну» спрямованість і характеризує рівень сформованості хореографічної «школи» рухів і елементів гімнастичного стилю. Оцінює технічні навички, з яких складаються хореографічні елементи, що визначають технічну вартість змагальної програми: «хореографічні елементи» групи складності, а також «хореографічні елементи», до яких ставляться «сполучні елементи», що забезпечують взаємозв'язок між окремими частинами композиції, оформляють її художньо (пози і виразні рухи рук, ніг і тулуба), а також елементи груп танців (класичного, народного, сучасного).

Критерій, який оцінював «поставу», передбачав струнку і підтягнуту манеру триматися, з піднятою головою, випрямленою спиною, підтягнутим

животом і прямими ногами. Основними ознаками постави вважалися «підтягнутість корпусу» і «положення голови».

«Амплітудність» – руховий навик, який дозволяє безперешкодно здійснювати різні «широкі» рухи, викликаючи здивування в глядачів. Вона надає рухам плавність, ефектність і красу. В оцінюванні «амплітудності» визначався кут розгинання кульшового, колінного, ліктьового, променевого суглобів, який прагне дорівнювати 180° .

За допомогою критерію «натягнутості» оцінювали положення ніг, при якому м'язи ніг напружені, кут розгинання коліна дорівнює 180° . Кут згинання у гомілковостопному суглобі дорівнює 180° при напружених м'язах стегна, гомілки і стопи.

«Стійкість» – це критерій хореографічної підготовленості, який є неодмінною умовою класичного танцю (апломб) і важливою навичкою у техніко-естетичних видах спорту. «Стійкість» визначали як здатність зберігати рівновагу певний проміжок часу, обумовлений технікою вправ, при якій загальний центр маси тіла необхідно утримувати в межах площини опори.

Під «точністю» рухів розуміли сувору відповідність положень і рухів руками і ногами щодо встановлених параметрів техніки під час виконання «хореографічних елементів». У цьому дослідженні визначали точність положення рук (лінія утворена кистю–передпліччям–плечем); точність збереження позицій рук під час переходу з одного положення в інше; точність рухів ніг під час виконання поворотів, стрибків, рівноваг, танцювальних елементів та ін.

Однією з вимог стилю у спортивній хореографії є завершеність рухів. Критерій «завершеність рухів» визначали за рухом кисті і голови, тобто за наявністю спеціалізованого жесту кистю під час завершення руху всією рукою відповідно до логіки вправи, а також акцентований рух головою обумовлений задумом програми, змістом пози, пов'язаними з музикою.

Критерій «легкість» визначали під час виконання вправ, у яких були відсутні видимі фізичні зусилля, уміння приховати складність, витрату сил і енергії, яка відбувається під час виконання програм.

Компонент музично-виразної спрямованості відповідають за емоційно-смысловий зміст композицій, характеризують якісне виконання програми з позицій пластичності, музикальності, танцювальності, ритмічності, а також рухової виразності та емоційності.

Критерій «пластичність рухів» характеризував уміння створити цілісність композиції або її фрагмента шляхом плавних переходів положень тіла, а також його окремих частин, за умови їх гармонійної злагодженості, безперервності, при відсутності зупинок. Це є загальною гармонією, узгодженість рухів і жестів.

«Музикальність» оцінювали за ступенем узгодженості рухів із темпом, за ритмом, акцентами музики і підпорядкованістю рухів загальному характерові (жанрові) музики.

«Танцювальність» визначали як відповідність рухів певного жанру і характеру музики.

«Ритмічність» як рухово-координаційна якість є рівномірною, послідовною зміною біомеханічних характеристик рухів під впливом характеру музики та композиційної забарвленості.

«Рухова виразність» – гармонійне узгодження рухів рук, голови, тулуба, ніг у позах, рухах, які найбільш доцільно підкреслюють спрямованість і характер пози, жесту, фрагмента композиції.

«Емоційність» оцінювали вмінням передати характер музичного супроводу, способу, виразною мімікою обличчя.

Таким чином, в нашій роботі *хореографічна підготовленість* є рівнем сформованості *технічного* та *музично-виразного* компонентів рухових дій в обраному виді спорту, який безпосередньо виявляється у бездоганній поставі, необхідній гнучкості та амплітудності, натягнутості, стійкості, точності рухів, завершеності, легкості та пластичності, а також у прояві пластичності,

музикальності, ритмічності, танцювальності, рухової виразності та емоційності.

Для визначення значущості критеріїв хореографічної підготовленості в окремих техніко-естетичних видах спорту ми провели опитування 90 тренерів, які прийняли участь в попередньому опитуванні.

Відповіді тренерів дозволили визначити та систематизувати основні критерії, а також розподілити їх в порядку значущості (табл. 14). Всього було розглянуто 13 основних критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів, які у той, чи іншій мірі впливають на змагальний результат.

Таблиця 14

№	Види спорту	Спортивна аеробіка	Спортивна акробатика	Стрибки на батуті	Спортивна гімнастика	Художня гімнастика	Синхронне плавання	Стрибки у воду	Фігурне катання на ковзанах
	Критерії								
1.	Постава	1,1	5	5,8	5	12,7	12	2	3
2.	Амплітудність	3,2	3,2	2,8	4,2	1	1	7,3	11
3.	Натягнутість	6,8	7,8	7	5,8	7	2	1	12
4.	Стійкість	3,8	1,2	9,8	1	12,3	11	3,8	1
5.	Точність рухів	1,9	4	1	2	4,2	6	3,3	2
6.	Завершеність рухів	11,2	1,8	5	3	9	5	5,3	6
7.	Легкість	5,3	9,8	2,2	7,2	7,8	7	5,8	8
8.	Пластичність рухів	12,9	11,2	8	7,8	2	10	10	7
9.	Музикальність	10,6	5,8	11,8	10,2	3	9	12,8	4
10.	Танцювальність	11,2	11,8	11,2	10,8	10,2	8	12,3	13
11.	Ритмічність	6,3	9,2	4,2	12	5	4	7,8	5
12.	Рухова виразність	8,8	7,2	9,2	9	6	3	9	9
13.	Емоційність	7,8	13	13	13	10,8	13	11	10

Аналіз отриманих даних свідчить, що фахівці зі спортивної аеробіки найважливішим критерієм хореографічної підготовленості спортсменів визначили «поставу», яка має суттєвий вплив на техніку виконання спортивних вправ і відповідно значною мірою визначає змагальний результат (середній ранг дорівнює 1,1). Серед провідних критеріїв хореографічної підготовленості тренери також назвали «точність рухів» (1,9) і «амплітудність» (3,2). Окрім того, суттєвий вплив на результат виступу на

змаганнях, на думку фахівців, мають критерії «стійкість» (3,8), «музикальність» (5,3) і «ритмічність» (6,3). Решта виділених критеріїв хореографічної підготовленості меншою мірою впливають на суддівську оцінку і загальне враження від виступів спортсменів: «натягнутість» (6,8), «танцювальність» (7,8), «рухова виразність» (8,8), «легкість» (10,6), «завершеність рухів» та «пластичність рухів» (по 11,2) і «емоційність» (12,9).

Аналіз результатів ранжування виділених критеріїв зі спортивної акробатики свідчить, що для цього виду спорту найважливішими є «стійкість» (1,2) і «завершеність рухів» (1,8). Фахівці також вважають важливими критерії «амплітудність» (3,2), «точність рухів» (4) та «посава» (5). Меншою мірою впливають на результат змагальної діяльності такі критерії хореографічної підготовленості, як: «музикальність» (5,8), «рухова виразність» (7,2), «ритмічність» (7,8). Вважається, що «натягнутість» (9,2), «легкість» (9,8), «пластичність рухів» (11,2), «танцювальність» (11,8) та «емоційність» (13) не мають суттєвого впливу на результат виступу у змаганнях.

Відповіді респондентів щодо критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів у стрибках на батуті свідчать, що найбільш вагомий вплив на результат змагальної діяльності у цьому виді спорту мають такі критерії як «легкість» (1), «стійкість» (2,2), «точність рухів» (2,8), «амплітудність» (4,2) та «завершеність рухів» (5). Близько половини тренерів вважає значущими критерії «посава» (5,8), «натягнутість» (7) та «пластичність рухів» (8). Фахівці визначають, що «рухова виразність» (9,2), «ритмічність» (9,8), «танцювальність» (11,2), «музикальність» (11,8) і «емоційність» (13) не мають суттєвого впливу на успішність змагальної діяльності, що, вочевидь, пов'язано з відсутністю музичного супроводу під час виступів і тренувань спортсменів. Однак, на думку тренерів, оволодіння ними сприяло підвищенню видовищності та популяризації цього виду спорту.

Аналіз опитування тренерів зі спортивної гімнастики виявив, що найбільше значення у цьому виді спорту має «стійкість» (1), «легкість» (2), «завершеність рухів» (3), «амплітудність» (4,2), а також «посава» (5).

Важливими є «натягнутість» (5,8), «амплітудність» (7,2) та «пластичність рухів» (7,8). Думки тренерів розділились під час виявлення значущості «рухової виразності» (9), «музикальності» (10,2), «танцювальності» (10,8), «ритмічності» (12) та «емоційності» (13).

На відміну від інших техніко-естетичних видів спорту, фахівці з художньої гімнастики на перші місця ставлять «натягнутість» (1) та «амплітудність» (2), «музикальність» (3). Дуже важливими вважаються «ритмічність» (4,2), «танцювальність» (5) та «рухова виразність» (6). Менший вплив на змагальний результат, на думку тренерів, мають критерії такі хореографічної підготовленості: «пластичність рухів» (7), «легкість» (7,8), «завершеність рухів» (9), «емоційність» (10,2), «точність рухів» (10,8), «стійкість» (12,3) і «постава» (12,7). Однак, слід звернути увагу на те, що під час бесіди фахівці з художньої гімнастики зазначили, що розподіл критеріїв хореографічної підготовленості спортсменок за важливістю дуже умовний, тому що в процесі ХП значну увагу приділяють усім критеріям.

Натомість у артистичному плаванні, згідно з відповідями респондентів, увагу приділяють насамперед «амплітудності» (1), «натягнутості» (2), «рухової виразності» (3). Важливими вважаються «ритмічність» (4), «музикальність» (5) та «точність рухів» (6). Менше уваги приділяють «легкості» (7), «танцювальності» (8), «завершеність рухів» (9). Не мають суттєвого впливу на змагальний результат «пластичність» (10), «стійкість» (11), «постава» (12) та «емоційність» (13).

Специфіка стрибків у воду, на думку респондентів, полягає насамперед на вихованні таких критеріїв хореографічної підготовленості: «натягнутість» (1), «завершеність рухів» (2), «постава» (3,3), «стійкість» (3,8) та «легкість» (5,3). Також необхідно вдосконалювати у процесі ХП «точність рухів» (5,8), «амплітудність» (7,3), «пластичність рухів» (7,8). Своєрідність цього виду спорту не вимагає від спортсменів значної «рухової виразності» (9), «ритмічності» (10), «емоційності» (11), «танцювальності» (12,3) та «музикальності» (12,8), які не

оцінюють судді під час виступу спортсменів. Разом з тим тренери наголошують на значенні цих критеріїв для розвитку краси і граціозності рухів.

Необхідність роботи над усіма критеріями хореографічної підготовленості зазначають фахівці з фігурного катання на ковзанах. Під час опитування респонденти розподілили критерії так: «стійкість» (1), «рухова виразність» (2), «постава» (3), «музикальність» (4), «ритмічність» (5), «легкість» (6), «пластичність рухів» (7), «завершеність рухів» (8), «натягнутість» (9), «емоційність» (10), «амплітудність» (11), «точність рухів» (12), «танцювальність» (13).

Таким чином, аналіз анкетування тренерів дозволив виділити критерії хореографічної підготовленості у техніко-естетичних видах спорту та систематизувати їх за впливом на результат змагальної діяльності окремо у кожному з них. Аналіз отриманих даних свідчить, що значущість кожного з виділених критеріїв пояснюється специфікою виду спорту, вимогами правил змагань і особливою технікою виконання спортивних вправ. Однак усі вони, незалежно від виду спорту, мають значення у вихованні загальної культури рухів, чистоти і віртуозності виконання спортивних вправ.

2.4. Рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп (на матеріалі спортивної аеробіки)

У техніко-естетичних видах спорту ХП передбачає визначення низки складових елементів, які дозволять усебічно розглянути її з позиції структурного аналізу. Серед цих компонентів (технічного та музично-виразного) особливе місце зпосідають критерії, які визначають успішність досягнення високого рівня хореографічної підготовленості спортсменів.

Апробація критеріїв хореографічної підготовленості проводилась експертною бригадою з п'яти фахівців зі спорту, що складалася з хореографів та тренерів зі спортивної аеробіки.

При обробці результатів вираховувалася середня оцінка експертів за кожним критерієм, яка бралася до уваги при визначенні рангового значення цього критерію.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило адекватність розроблених критеріїв оцінки хореографічної підготовленості: коефіцієнт конкордації (W) дорівнює 0,87. Оскільки $W > 0,7$, можна стверджувати, що відомості, отримані в результаті експериментального тестування, є узгодженими.

Для визначення рівня технічно-естетичного та музично-виразного компонентів хореографічної підготовленості спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на різних етапах багаторічної спортивної підготовки, було протестовано 181 особу, з яких 59 були на етапі початкової підготовки; 61 – на етапі попередньої базової підготовки; 61 – на етапі спеціалізованої базової підготовки. Дослідження проводили на базі Федерації зі спортивної аеробіки, ЗОШ №81, ЗОШ №111, СДЮШОР № 10, ДЮСШ №1, КДЮСШ №3 (м. Одеса).

Таблиця 15

Оцінювання технічного компонента хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту

Критерії технічного компонента	Показники	Рівень сформованості критеріїв				
		Високий (2,5 бала)	Вищий за середній (2,0 бала)	Середній (1,5 бала)	Нижчий за середній (1,0 бала)	Низький (0,5 бала)
1	2	3	4	5	6	7
Постава	Підтягнутість корпусу: спина пряма, плечі відведені назад і вільно опущені вниз; плечова вісь (лінія від одного плечового суглоба до іншого, паралельно горизонтальній площині) перебуває в межах фронтальної площини; кут між плечовою віссю і шиєю не менший ніж 90°	Спина у в межах вертикальної площини; плечова вісь фронтальної площини 180°; кут, між плечовою віссю і шиєю, 90°; кут утворений лінією підборіддя і шиєю 90°	Незначне відхилення в окремих показниках	Незначне відхилення у більшості показників	Значне відхилення в окремих показниках	Значне відхилення у більшості показників
Амплітудність	Відхилення частин тіла відносно одна до однієї або всього тіла відносно спортивного снаряду, що вимірюється в градусах	Відхилення частин тіла відносно одна до однієї є 180°	<180°	<170°	< 160°	<150°
Натягнутість ніг і стоп	1. Кут розгинання в колінному суглобі дорівнює 180°; 2. «Високий підйом»: кут згинання гомілковостопного суглоба дорівнює 180°	1. Перерозгинання у колінному суглобі (180° і більше); згинання гомілковостопного суглоба дорівнює (180° і більше).	1. Гомілка є продовженням стегнової кістки і утворює з нею одну пряму лінію 180°.	1. Кут розгинання у колінному суглобі <180° 2. Кут згинання гомілковостопного суглоба	1. Кут розгинання у колінному суглобі <170°. 2. Кут згинання гомілковостопного суглоба	1. Кут розгинання у колінному суглобі менший ніж <160°. 2. Кут згинання гомілковостопного суглоба

		2. Кут згинання гомілковостопного суглоба = 180° і більше	2. Кут згинання гомілковостопного суглоба менший ніж 180°	ного суглоба менший ніж 170°	менший ніж 160°	го суглоба менший ніж 150°
Стійкість	Збереження рівноваги в певний проміжок часу, обумовлений технікою руху; коливання	Правильна техніка виконання рівноваги, відсутність коливань	Незначні відхилення у техніці виконання, відсутність коливань	Відхилення у техніці виконання, незначна трата рівноваги	Відхилення у техніці виконання, значна втрата рівноваги	Невиконання рівноваги, падіння
Точність рухів	Точність рухів ніг опорної і робочої: у присіданнях (гран) і напівприсіданнях (пліє), таз не виводиться за лінію п'яток; коліна згинаються вбік від 90°, (тазостегновий суглоб); у виведенні ноги (батмани); рух робочої ноги в усіх напрямках (вперед, вбік, назад) по прямій; п'ятка робочої ноги (в опорному і безопорному положенні) проти п'яти опорної; точність розведення ніг; кут розведення ніг визначено формою стрибка; стрибок у шпагат, кут розведення ніг 180°; стрибок кроком у шпагат зі зміною ніг, кут розведення 180°; стрибок із	Без відхилень	З незначними відхилення тазу або робочої ноги від лінії п'яток опорної ноги; незначні відхилення у положенні руки або кисті	Незначні відхилення від техніки виконання, таз виведено за лінію п'яток, кут розведення ніг під час стрибка в шпагат менше 170 градусів; незначні відхилення у положенні руки та кисті	Значні відхилення від техніки виконання елементів: кут розведення ніг під час стрибка в шпагат менше 150 градусів; тазу або робочої ноги від лінії п'яток опорної ноги; значні відхилення у положенні руки або кисті	Неправильна техніка виконання більшості елементів; значні відхилення, пальці розведені

	розведенням ніг (поздовжнє розведення). Точність положення руки: лікоть–плече–кисть – одна лінія; у напрямку вперед, вбік – ця лінія паралельна горизонтальній площині (трохи нижче) проходить через плечовий суглоб. Кисть: пальці наближені один до одного					
Завершеність руху	Завершеність кістю (акцентована постановка спеціалізованого жесту кістю при закінченні руху).	Наявність жесту	Неповна завершеність жесту	Неповна завершеність і відсутність акцентованого жесту	Незавершеність руху, жесту, повна відсутність акценту	Відсутність жесту
Легкість	Виконання рухів без видимих зусиль	Відсутність зусиль	Наявність зусиль під час виконання окремих елементів	Наявність зусиль під час виконання частини композиції	Наявність зусиль під час виконання більшої частини композиції	Наявність зусиль під час виконання усієї композиції

В основу розробки шкали і способів оцінювання хореографічної підготовленості спортсменів були покладені вимоги виду спорту та хореографії до виконання хореографічних елементів. Логіка оцінювання ґрунтувалась на тому, що у кожного спортсмена може бути різний рівень сформованості критеріїв, який залежить від його хореографічної підготовленості.

Для цього був визначений індивідуальний коефіцієнт сформованості критерію (k), який вказував на співвідношення суми оцінок експертів до їх кількості для окремо взятого критерію, та вираховувався за формулою 1:

$$k = \Sigma O / N$$

де k – індивідуальний коефіцієнт сформованості критерію; Σ – сума; O – оцінка; N – кількість експертів.

Індивідуальний індекс хореографічної підготовленості спортсмена (I) визначали як середню арифметичну величину індивідуальних коефіцієнтів сформованості (k) за всіма тринадцятьма критеріями. Для характеристики групового рівня сформованості окремих критеріїв розраховували груповий індекс сформованості (I_{gp}), який визначали як середню арифметичну оцінку індивідуальних коефіцієнтів сформованості (k) всіх випробуваних у вибірці.

Результати експертної оцінки були перевірені на відповідність методом конкордації. Експерти оцінювали сформованість кожного критерію хореографічної підготовленості у 181 спортсменки, які були залучені до дослідження.

Для спрощення подання та інтерпретації фактичної інформації була розроблена та впроваджена трирівнева інтерпретаційна схема, в основу якої покладено визначення границь середнього рівня хореографічної підготовленості спортсменів на підставі середнього арифметичного значення та середнього квадратичного відхилення ($M \pm SD$) [22]. Для цього розраховане середнє арифметичне ($M=1,52$) та середнє квадратичне відхилення ($SD=0,21$) індивідуальних індексів хореографічної підготовленості всіх учасників тестування та визначено інтервали оцінок, які покладено в основу авторської

схеми інтерпретації результатів: низький рівень (оцінки, нижчі за 1,2 бала), достатній (від 1,3 до 1,7 бала) та оптимальний (оцінки, вищі за 1,8 бала).

Таким чином, у нашій роботі **низький рівень** характеризується значними відхиленнями окремих критеріїв від тих, що занотовані у правилах змагань і лімітовані вимогами хореографії: «*постава*» – відхилення від вертикальної площини в межах від 10° і більше (плечова вісь <180°, кут між плечовою віссю і шиєю, а також між лінією підборіддя та шиєю <90°); «*амплітудність*» – відхилення частин тіла по відношенню одна до однієї – <170°; «*натягнутість ніг та стоп*» – кут розгинання в колінному суглобі <170°, кут згинання гомілковостопного суглоба <160°; «*стійкість*» – відсутність рівноваги (коливання корпусу); «*точність рухів*» – значні відхилення від техніки виконання елементів: кут розведення ніг під час стрибка у шпагат менше 150 градусів; тазу або робочої ноги від лінії п'яток опорної ноги; значні відхилення у положенні руки або кисті; пальці розведені; «*завершеність руху*» – відсутність акцентованої постановки спеціалізованого жесту кістю під час закінчення руху; «*легкість*» – наявність зусиль під час виконання рухів.

Достатній рівень: «*постава*» – незначні відхилення постави від вертикальної площини в межах 10°; «*амплітудність*» – відхилення частин тіла по відношенню одна до однієї – < 180°; «*натягнутість ніг*» – кут розгинання в колінному суглобі <180°, кут згинання гомілковостопного суглоба < 180°; «*стійкість*» – незначні коливання корпусу за умови збереження рівноваги; «*точність рухів*» – неточність рухів опорної і робочої ніг, невизначеність положення руки; «*завершеність руху*» – не завжди є акцентована постановка спеціалізованого жесту кістю під час закінчення руху; «*легкість руху*» – невеликі зусилля при виконанні рухів.

Оптимальний рівень: «*постава*» – спина в межах вертикальної площини, плечова вісь фронтальної площині 180°, кут між плечовою віссю і шиєю 90°, кут, утворений лінією підборіддя і шиєю, 90°; «*амплітудність*» – відхилення частин тіла по відношенню одна до однієї є 180°; «*натягнутість ніг і стоп*» – кут розгинання в колінному суглобі дорівнює 180°, кут згинання

гомільковостопного суглоба дорівнює 180° ; «стійкість» – у спортсмена відсутні коливання корпусу за умови збереження рівноваги; «точність рухів» – у присіданнях (grand plie) і напівприсіданнях (demi plie) таз не виводиться за лінію п'яток, коліна згинаються вбік від 90° , у виведенні ноги (батмани) робоча нога на одній лінії з п'яткою опорної, кут розведення ніг $>180^\circ$, стрибок кроком у шпагат зі зміною ніг, кут розведення $>150^\circ$, стрибок із розведенням ніг (поздовжнє розведення) $>170^\circ$; лінія, що проходить через лікоть–плече–кисть повинна бути прямою (у напрямку вперед, вбік ця лінія паралельна горизонтальній площині), пальці кисті спортсменів наближені один до одного; «завершеність руху» – завжди присутня акцентована постановка спеціалізованого жесту кистю під час закінчення руху; «легкість руху» – виконання рухів без видимих зусиль.

Як показано в таблиці 16, одним з найгірших показників на етапі початкової та попередньої базової підготовки є критерій «постава»: низький рівень мають 87% (52 особи) та 63% (38 осіб) відповідно.

Таблиця 16

**Рівень сформованості критеріїв «технічного компонента»
хореографічної підготовленості спортсменів на різних етапах
багаторічної підготовки (%)**

№	Рівень Критерії	Етап початкової підготовки			Етап попередньої базової підготовки			Етап спеціалізованої базової підготовки		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III
1	Постава	0	13	87	10	27	63	28	20	52
2	Амплітудність	13	17	70	15	22	65	30	20	50
3	Натягнутість	12	20	68	32	10	58	27	18	55
4	Стойкість	17	23	60	37	17	47	18	32	50
5	Точність рухів	0	12	88	42	15	43	15	27	58
6	Завершеність рухів	10	10	80	37	3	60	23	28	48
7	Легкість	5	23	72	12	35	53	22	27	52

Примітка: I – оптимальний рівень, II – достатній рівень; III – низький рівень.

Згідно з отриманими даними, на етапі спеціалізованої базової підготовки цей показник значно поліпшується, але кожна друга гімнастка порушує вимоги до правильної постави у процесі виконання вправ спортивної аеробіки. Результати оцінювання положення тіла і постави у гімнастів різних вікових груп вказують на те, що вправи хореографії, що сприяють формуванню навички статичної та динамічної постави, а також вправи на корекцію та профілактику порушень постави необхідно впроваджувати на всіх етапах навчально-тренувального процесу (рис.12).

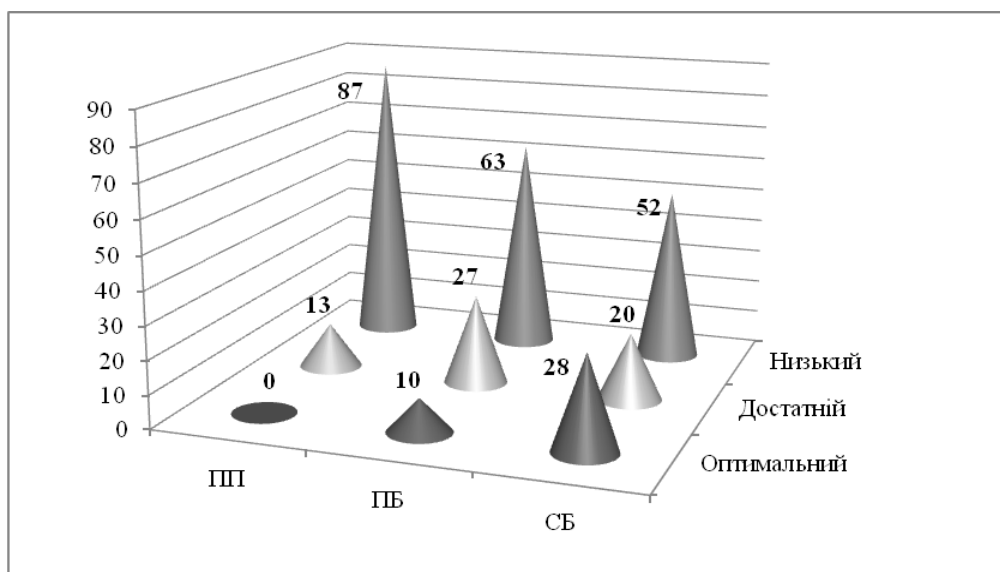


Рис. 12. Сформованість критерію «постава» на різних етапах спортивного тренування (%). де: ПП – етап початкової підготовки; ПБ – етап попередньої базової підготовки; СБ – етап спеціалізованої базової підготовки.

Значно впливає на загальний рівень хореографічної підготовленості на етапах початкової та попередньої базової підготовки критерій «амплітудність» (рис. 13).

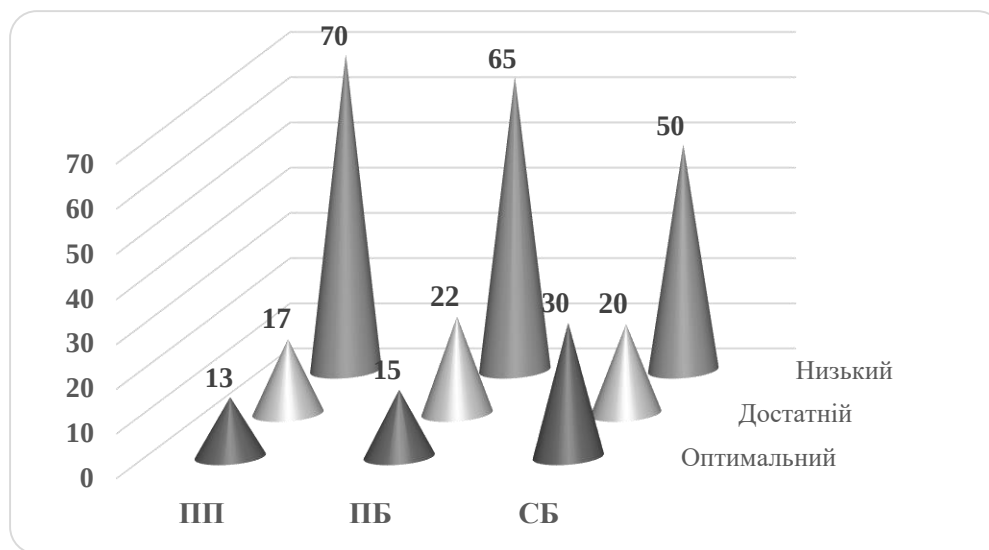


Рис. 13. Сформованість критерію «амплітудність» на різних етапах спортивного тренування у %

Оптимальний рівень показників цього критерію на етапах початкової та попередньої базової підготовки не перевищує 15% випадків (8–13 осіб), а низький рівень становить 70% і 65% відповідно. На етапі спеціалізованої базової підготовки недостатню амплітудність має кожний другий спортсмен.

Розглядаючи показники критерію «натягнутість» на різних етапах спортивного тренування, слід зазначити, що найкращі результати були визначені на етапі попередньої базової підготовки, де оптимальний рівень зареєстровано у кожної третьої гімнастки. Однак низький рівень показників притаманний значній частині спортсменів: на етапі початкової підготовки 68%; попередньої базової – 58%; спеціалізованої базової підготовки – 55% (рис. 14).

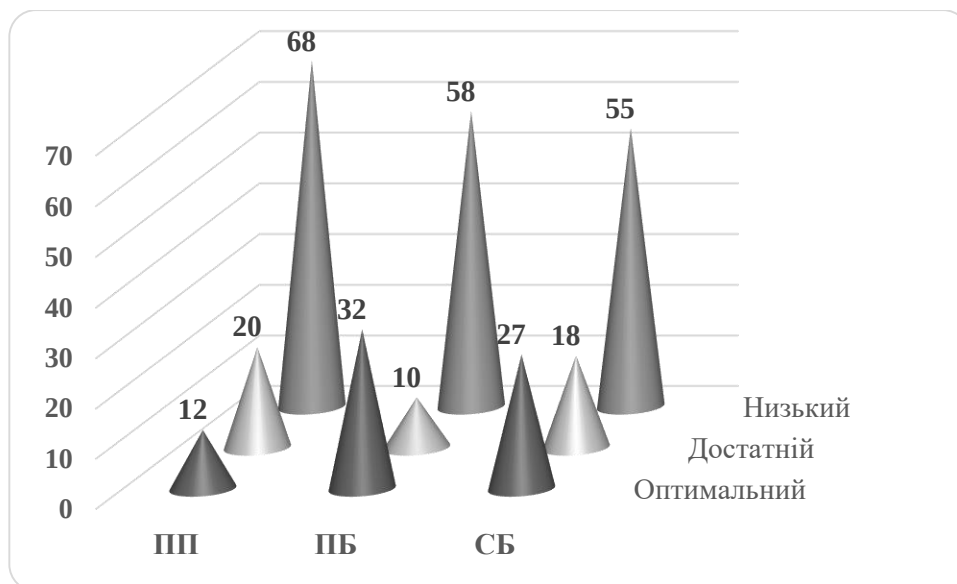


Рис. 14. Сформованість критерію «натягнутість» на різних етапах спортивного тренування (%)

На доцільність упровадження хореографічних вправ, які формують стійкість під час виконання різних елементів, вказують рівні показників цього критерію на всіх етапах спортивної майстерності (рис. 15).

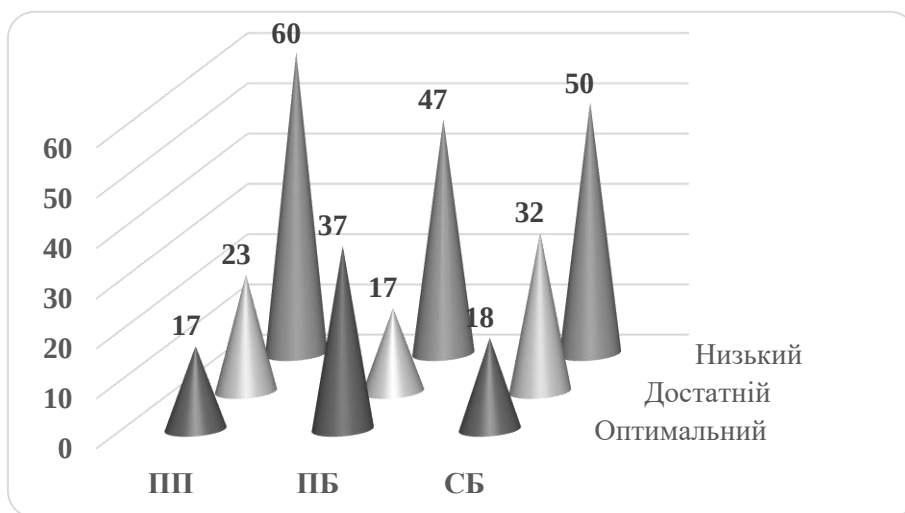


Рис. 15. Сформованість критерію «стійкість» на різних етапах спортивного тренування (%)

Так, на етапі початкової підготовки низький рівень «стійкості» мають 60% (36 осіб), на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки

спостерігається деяке поліпшення – 47% випадків (28 осіб) та 50% (30 осіб) відповідно.

Стосовно критерію «точність рухів» встановлено, що більшість дітей (88%) на початковому етапі мають низькі показники (рис. 15). Отримані дані свідчать про недостатню увагу до ХП, яку приділяють тренери на цьому етапі, оскільки саме хореографічні вправи формують чистоту і точність рухів. Саме на початковому етапі підготовки вихованню цього необхідно присвятити якомога більше уваги.

На етапі попередньої базової підготовки зафіксовані найкращі результати точності рухів (42% дітей мають оптимальний рівень). На етапі спеціалізованої базової підготовки оптимальний рівень знизився до 15% (9 осіб). Отримані кількісні показники вказують на те, що «точність рухів» може суттєво погіршитись до наступного етапу без відповідних тренувань і корекції (рис. 16).

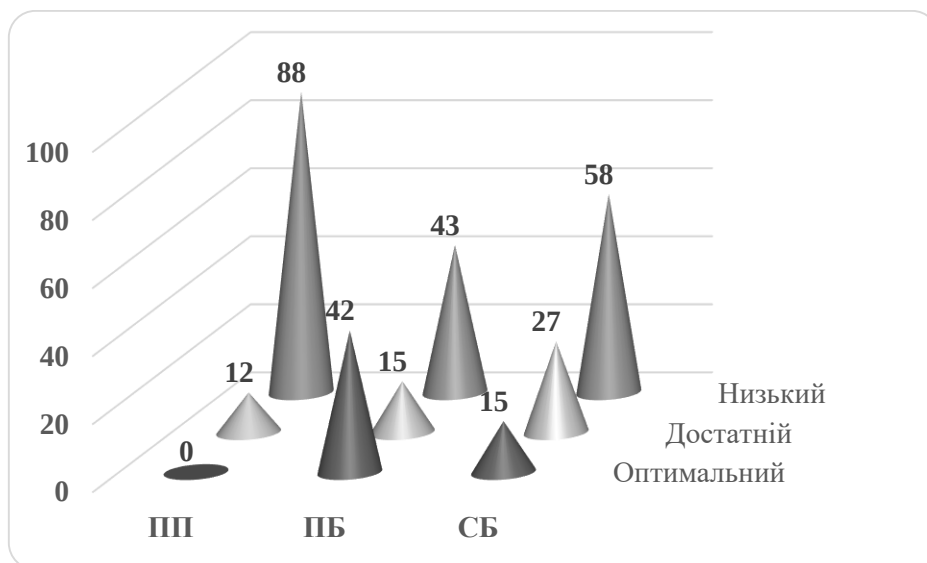


Рис.16. Сформованість критерію «точність рухів» на різних етапах спортивного тренування (%)

Загальний рівень хореографічної підготовленості суттєво залежить від показників критерію «завершеність рухів», які були на низькому рівні у 80% (48 осіб) на етапі початкової підготовки, 60% (36 осіб) та 48% (29 осіб) – на етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки відповідно. (рис. 17).

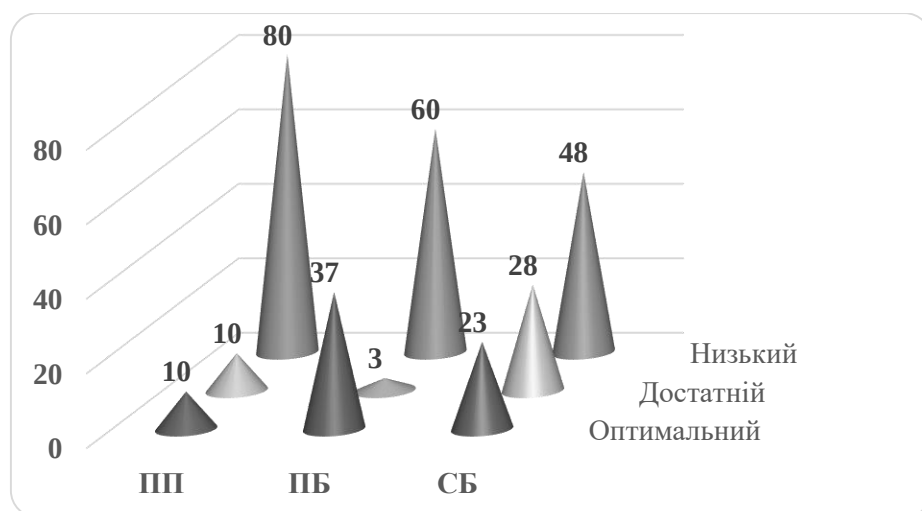


Рис. 17. Сформованість критерію «завершеність руху» на різних етапах спортивного тренування (%)

Наявність зусиль під час виконання рухів характерна майже на всіх етапах спортивної майстерності (рис.18). Це свідчить про недостатнє використання засобів хореографії, які виховують у спортсменів легкість і невимушеність виконання спортивних вправ.

Так, низький рівень критерію «легкість» був визначений у 72% (43 особи) на етапі початкової підготовки, у 53% і 52% (31 і 32 особи) на етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки відповідно.

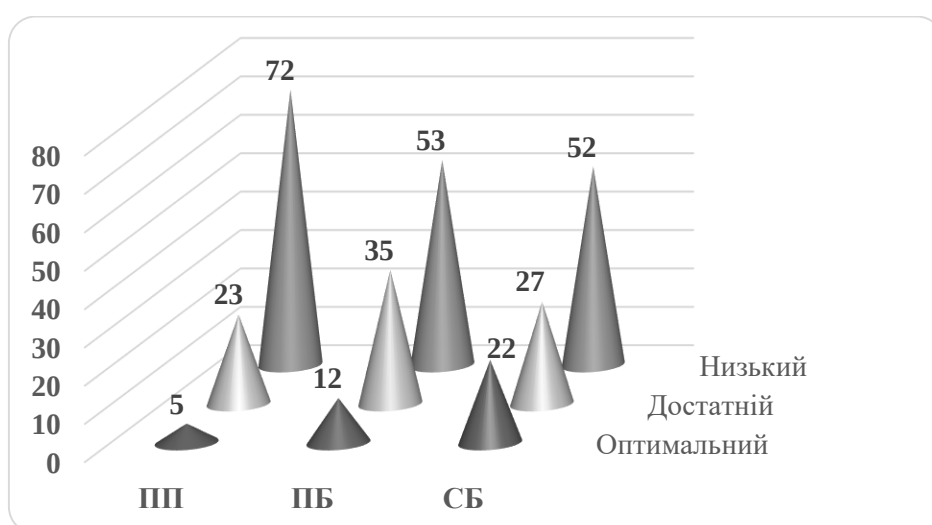


Рис. 18. Сформованість критерію «легкість рухів» на різних етапах спортивного тренування (%)

Таким чином, наше дослідження підтвердило необхідність удосконалення критеріїв технічного компонента хореографічної підготовленості на всіх етапах багаторічного тренування в аеробній гімнастиці.

2.4.2. Оцінювання музично-виразного компонента хореографічної підготовленості спортсменів. Формування музично-виразного компонента у процесі занять спортивною аеробікою пов'язано з цілеспрямованим розвитком комплексу рухово-координаційних, інтелектуальних, морально-вольових якостей, що сприяє різнобічному гармонійному розвитку спортсменів. У роботах П. М Кізима [20], Г.В. Ложкіна [39], Л.С. Луценко [42], О. Отич [56] та ін. розглядається вдосконалення творчої активності спортсменів через організацію різних видів музично-ритмічної діяльності.

У дослідженнях В. Ю. Сосіної [79-89] зазначено, що емоційна виразність рухових дій, єдність музики і композиції, «художнє виконання», яке виховують у процесі навчально-тренувальних занять, позитивно впливають на виконавчу майстерність гімнастів. Автори припускають, що естетичний компонент рухової діяльності піддається педагогічному впливові і може змінюватись на різних етапах розвитку спортивної майстерності. Фахівці зі спортивної аеробіки Б. В. Кокарев [31], О.А. Череповська [126] досить детально висвітлили питання змісту та структури навчально-тренувальних занять. Однак зараз стрімкий розвиток цього виду спорту характеризують появою нових більш складних програм, що вимагають прояву більшої емоційності, артистичності, граціозності, що обумовлює актуальність контролю за розвитком музично-виразного компонента підготовленості спортсменів. Оцінювання музично-виразного компонента рухової діяльності гімнасток сприятимуть мотивації до формування індивідуального стилю та навичок естетичного виконання рухових дій.

Оцінювання музично-виразного компонента хореографічної підготовленості проводила експертна бригада із п'яти фахівців зі спорту, що складалася із хореографів та тренерів зі спортивної аеробіки. Експертам було

запропоновано набір критеріїв музично-виразного компонента хореографічної підготовленості з детальним описом кожного з них (табл. 17). Для цього було розроблено 5-рівневу шкалу оцінювання. Для зручності оцінювання і контролю за рівнем музично-виразного компонента хореографічної підготовленості спортсменів дані, отримані у процесі тестування гімнасток, були розподілені на три рівні, які свідчили про рівень його сформованості.

Дані, отримані в процесі тестування гімнасток, дозволили охарактеризувати три рівні сформованості «музично-виразного компонента» хореографічної підготовленості.

Низький рівень (<1–1,2 балів) характеризувався відсутністю узгодженості рухів із темпом і ритмом музики; відповідністю танцювальних рухів заданому танцювальному жанрові і музичному супроводові; узгодженістю рухів рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози; жестам за наявності прояву емоцій і почуттів (міміки обличчя), продиктованих характером музичного супроводу.

При **достатньому рівні** (1,3 – 1,7) сформованості музично-виразного компонента рухи не завжди узгоджені з темпом і ритмом музики; не завжди відповідають заданому танцювальному жанрові та музичному супроводові; рухи рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози, не завжди узгоджені; жести виконують за відсутності прояву емоцій і почуттів (міміки обличчя), продиктованих характером музичного супроводу.

Оптимальний рівень (<1,8) відзначався за умови узгодженості рухів із темпом і ритмом музики; відповідності танцювальних рухів заданому танцювальному жанрові і музичному супроводові; узгодженості рухів рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози; наявності жесту під час прояву емоцій і почуттів (міміки обличчя), продиктованих характером музичного супроводу.

**Оцінювання музично-виразного компонента хореографічної підготовленості спортсменів
у техніко-естетичних видах спорту**

Критерії музично- виразного компонента	Показники	Рівень сформованості критеріїв				
		Високий (2,5 бала)	Вищий за середній (2,0 бала)	Середній (1,5 бала)	Нижчий за середній (1,0 бала)	Низький (0,5 бали)
1	2	3	4	5	6	7
Пластичність рухів	Плавні переходи положень тіла, а також його окремих частин, за умови їх гармонійної злагодженості, безперервності, при відсутності зупинок	Безперервність рухів від початку до кінця, відсутність невиправданих зупинок, які порушують композицію	Відсутність зупинок, але деяка різкість переходу між окремими положеннями та елементами руху	Відсутність зупинок, різкість переходу між окремими положеннями та елементами руху, недостатній самоконтроль	Наявність зупинок і відсутність плавного переходу між окремими положеннями та елементами руху, недостатній самоконтроль	Наявність зупинок, відсутність нервової, м'язової і рухової координації, тремор, дисгармонія рухів
Музикальність	Узгодженість рухів із темпом, ритмом музики	Наявність узгодженості під час виконання усієї композиції	Відсутність узгодженості під час виконання окремих елементів	Відсутність узгодженості під час виконання у частині композиції	Відсутність узгодженості під час виконання більшої частини композиції	Відсутність узгодженості протягом усієї композиції
Танцювальність	Відповідність танцювальних рухів заданому танцювальному жанрові і музичному супроводові	Повна відповідність	Неповна відповідність під час виконання елементів або зв'язок	Неповна відповідність під час виконання однієї з частин композиції	Неповна відповідність під час виконання більшої частини композиції	Повна невідповідність протягом усієї композиції
Ритмічність	Крок і рух корпусу роблять на відповідні удари такту і	Повна узгодженість рухів і ритму, досконала	Витриманий ритм рухів, незначні порушення у техніці окремих	Одиничний збій в узгодженості рухів із заданим ритмом	Збій у ритмі, скутість рухів, напружена	Недотримання конкретного ритмічного малюнка і

	виконують з певною тривалістю	техніка виконання	фаз виконання вправ, зберігають ритмічний розподіл м'язових зусиль, чергування напруження і розслаблення		постава, невиразна міміка	розбіжність ритму музики і рухів, надмірне напруження, порушення ритму дихання
Рухова виразність	Узгодженість рухів рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози, жесту	Наявність узгодженості	Неповна узгодженість під час виконання елементів або зв'язок	Неповна узгодженість під час виконання однієї з частин композиції	Неповна узгодженість під час виконання більшої частини композиції	Повна відсутність узгодженості протягом усієї композиції
Емоційність	Яскравий прояв емоцій і почуттів (міміки обличчя), продиктованих характером музичного супроводу	Наявність відповідності емоціям, що проявляються	Часткова наявність відповідності емоціям, що проявляються під час виконання окремих елементів або зв'язок	Прояв емоцій і відчуттів помітний в окремій частині композиції	Відсутність відповідних емоцій і почуттів упродовж більшої частини композиції	Повна відсутність емоцій і почуттів, що відповідають характеру музичного супроводу протягом усієї композиції

З метою визначення рівня музично-виразного компонента рухової діяльності був розрахований індивідуально для кожного спортсмена середній бал за всіма критеріями (k) за сумою оцінок п'ятьох експертів. У таблиці 18 наведено дані індивідуальних рівнів сформованості критеріїв хореографічної підготовленості.

Таблиця 18

Рівень музично-виразного компонента на різних етапах багаторічної спортивної підготовки (%)

№	Критерії Рівень	Етап початкової підготовки			Етап попередньої базової підготовки			Етап спеціалізованої базової підготовки		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III
1	Пластичність рухів	8	13	78	8	33	58	27	27	47
2	Музикальність	15	25	60	33	32	35	13	28	58
3	Танцювальність	3	22	75	0	38	62	3	28	68
4	Рухова виразність	2	50	48	0	10	90	0	27	73
5	Емоційність	18	72	10	0	10	90	0	25	75

Примітка: I – оптимальний рівень, II – достатній рівень; III – низький рівень

Дані, які ми отримали в процесі дослідження, вказують на те, що більшість хореографічних елементів виконуються з зупинками при переходах від одного руху до іншого (рис.18).

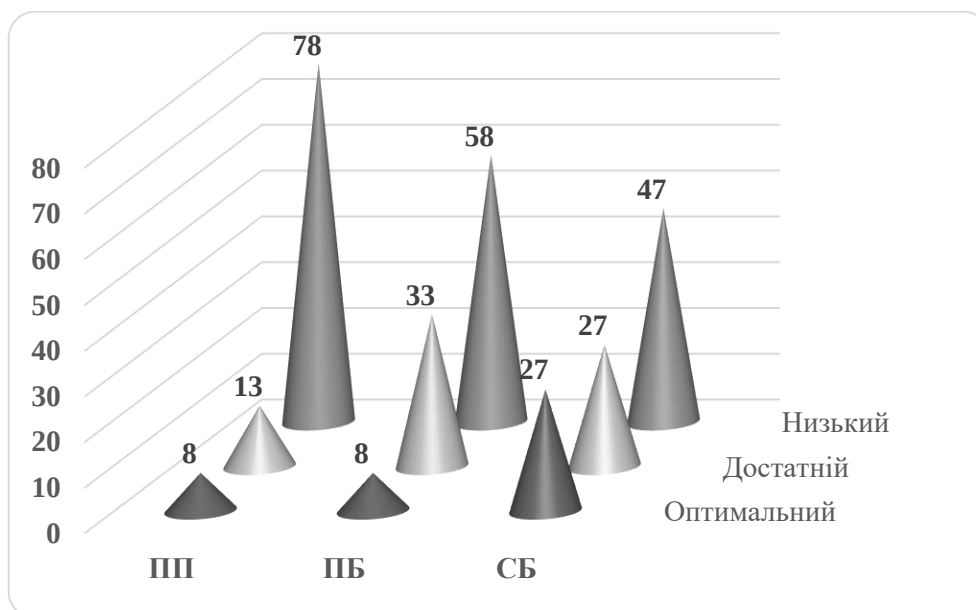


Рис.18. Сформованість критерію «пластичність» на різних етапах спортивного тренування (%)

Критерій «пластичність рухів» у 78% (47 осіб) на етапі попередньої базової підготовки є на низькому рівні. Він здатний значно поліпшуватись до етапу спеціалізованої базової підготовки, хоча майже у половини спортсменів залишається на низькому рівні (47%), і лише у 27% (16 осіб) випадків реєструється оптимальний рівень цього критерію.

На етапі початкової підготовки найкращі показники були визначені за критерієм «емоційність» (рис.19).

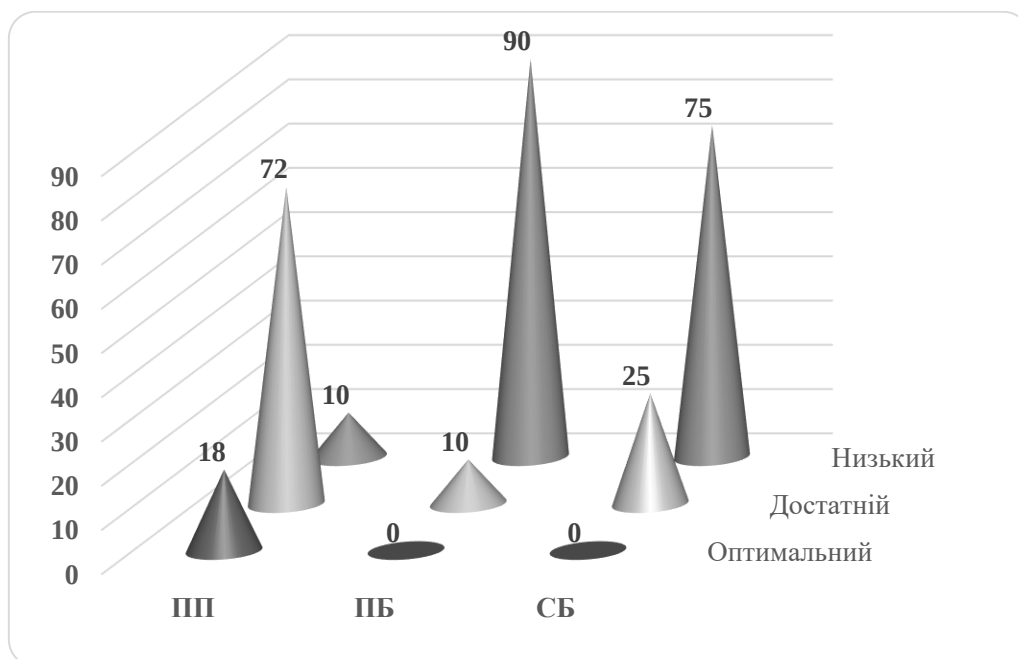


Рис.19. Сформованість критерію «емоційність» спортсменів на різних етапах спортивного тренування (%)

Серед спортсменів, яких досліджували, оптимальний рівень «емоційності» був зареєстрований в 11 осіб, що становить 18%. Спортсмени на етапах попередньої базової підготовки та спеціалізованої базової підготовки значно поступаються молодшим спортсменам. На означених етапах оптимальний рівень показників не було зареєстровано. Достатній рівень емоційної виразності на етапі початкової підготовки був визначений у 72% випадків (43 особи). Це найкращий показник для цього етапу, але на наступному етапі кількість осіб з низьким рівнем показника досягає майже 90%.

Порівняльний аналіз показників «музикальності» показав (рис.20), що на етапах початкової та спеціалізованої базової підготовки у спортсменів значно знижений рівень відповідності танцювальних рухів заданому танцювальному жанрові і музичному супроводу (60% і 58% відповідно).

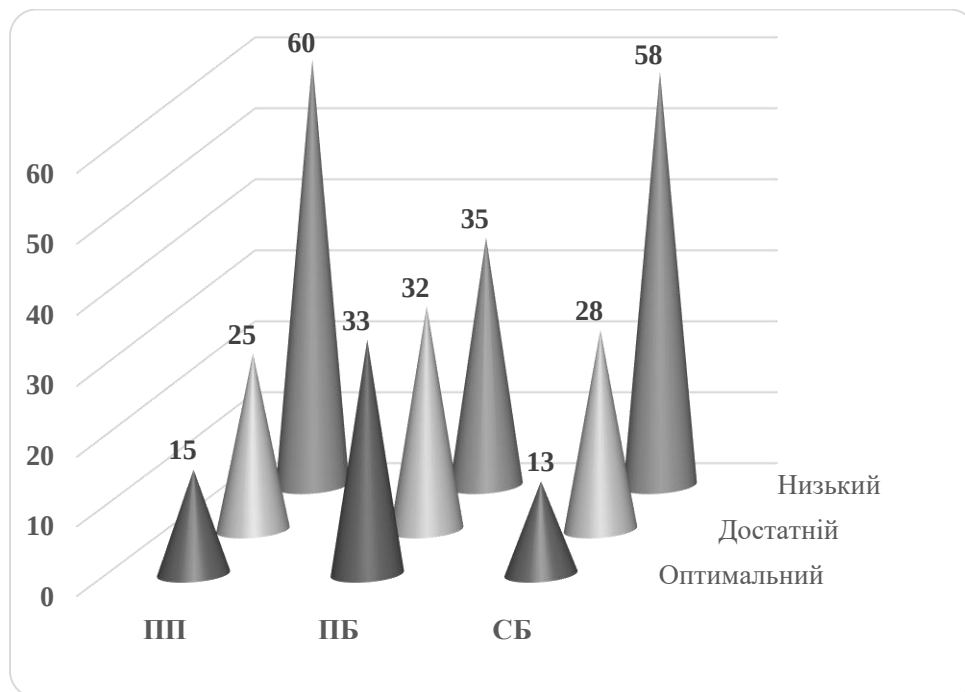


Рис. 20. Сформованість критерію «музикальність» на різних етапах спортивного тренування %

Цікаво, що на етапі попередньої базової підготовки спортсмени за критерієм «музикальність» розподілилися згідно з визначеними рівнями майже рівномірно (33% – оптимальний рівень, 32% – достатній рівень, 35% – низький рівень).

Дані, що наведені на рисунку 21, вказують на невідповідність танцювальних рухів заданому танцювальному жанрові і музичному супроводу на всіх етапах спортивної майстерності. Низький рівень танцювальності становить 75% (45 осіб) на етапі початкової підготовки, 62% (37 осіб) – на етапі попередньої базової підготовки, 68% (41 особа) – на етапі спеціалізованої базової підготовки. Цей факт можна пояснити недостатнім використанням музичного супроводу, різного за жанрами, стилями, темпом, на навчально-тренувальних

заняттях зі спортивної аеробіки. На жаль, уроки хореографії проводять переважно під наперед записаний на електронні носії музичний супровід, який нечасто змінюють, або взагалі без музики. Музичний супровід використовують в основному для змагальних програм у процесі їх постановки, розучування та вдосконалення. Вочевидь, це суттєво впливає на вищеописані показники і вимагає додаткової роботи у цьому напрямі.

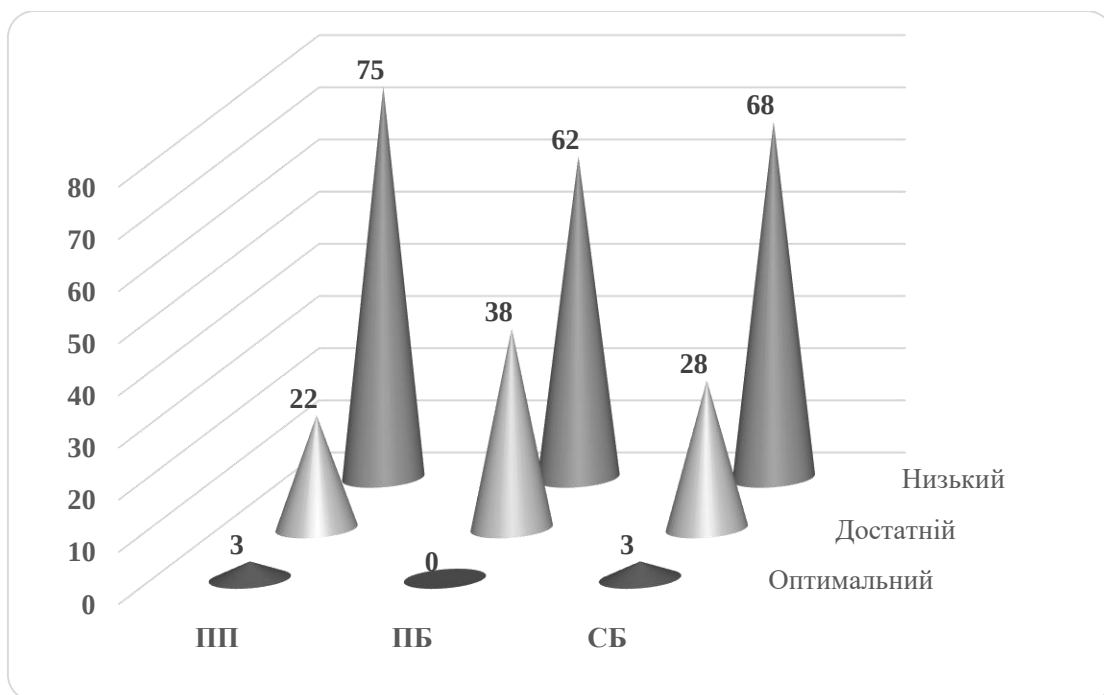


Рис. 21. Сформованість критерію «танцювальність» на різних етапах спортивного тренування (%)

Дуже низький відсоток осіб із показниками, що є на оптимальному рівні, або повна його відсутність характеризує «рухова виразність» на всіх етапах спортивного тренування (рис. 22).

Відсутність узгодженості рухів рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози, жесту, визначено у 90 % спортсменів (54 особи) на етапі попередньої базової підготовки. Це найгірший показник для цього етапу. У процесі спортивного тренування відбувається незначне поліпшення результатів на етапі спеціалізованої базової підготовки (44 особи мають низький рівень, що відповідає 73 %).

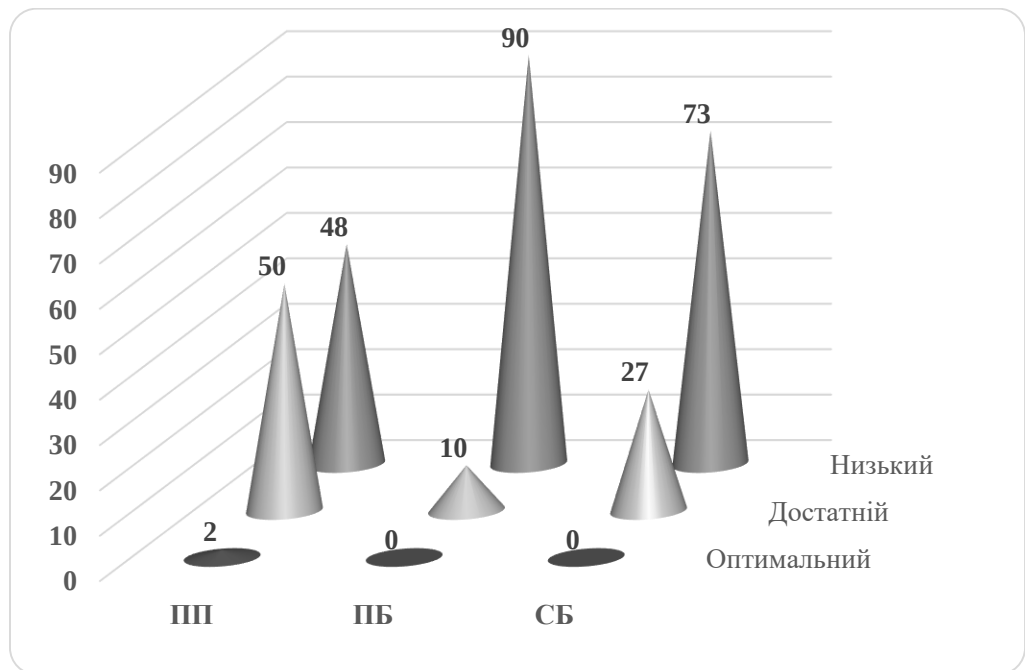


Рис. 22. Сформованість критерію «рухова виразність» на різних етапах спортивного тренування (%)

Слід зазначити, що на етапі початкової підготовки у 50 % випадків (31 особа) визначався достатній рівень показників за згаданим критерієм.

Отримані дані дозволяють визначити показники музично-виразного компоненту хореографічної підготовленості, які мають суттєвий вплив на результати виступів на змаганнях і вимагають удосконалення. На етапі початкової підготовки найгірші показники були виявлені за критерієм «музикальності» і «танцювальності». На етапі попередньої базової підготовки, так само як і на етапі спеціалізованої базової підготовки, вимагає удосконалення показник «ілюстративна та емоційна виразність».

Завдяки отриманим даним визначено, що груповий індекс сформованості (I_{sp}) хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки (ПП) відповідає низькому рівневі ($I_{nn} = 1,2$); на етапах попередньої базової підготовки (ПБ) та спеціалізованої базової підготовки (СБ) рівень ХП відповідає достатньому рівневі ($I_{n\bar{o}} = 1,5$; $I_{c\bar{o}} = 1,6$).

Проведене дослідження дозволило визначити шляхи вдосконалення ХП на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів та стало основою для створення концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту.

Резюме до розділу 2

У другому розділі було проведено аналіз результатів анкетування провідних тренерів зі спортивної аеробіки, як одного з техніко-естетичних видів спорту, який дозволив відзначити, що у фахівців відсутній одностайний підхід до методики проведення ХП спортсменів. Розуміючи важливість цього виду підготовки, тренери по-різному трактують її завдання та методику проведення занять. Одним із шляхів удосконалення методики ХП, на думку тренерів, має бути посилена робота над технікою виконання елементів, притаманних виду спорту. Для цього необхідно удосконалити програмний матеріал з ХП, систематизувати його відповідно до сучасних тенденцій розвитку виду спорту, а також етапів підготовки спортсменів, ввести необхідний контроль за рівнем хореографічної підготовленості спортсменів.

Хореографічна складова займає суттєве місце у структурі змагальних програм спортсменів, що вимагає удосконалення ХП на усіх етапах багаторічної підготовки у ТЕВС. У змагальних програмах спортсменів, які займаються спортивною аеробікою, хореографія програми складає близько 73% загального часу усієї композиції, а результати змагань суттєво залежать від композиційного вирішення і рівня хореографічної підготовленості спортсменів усіх вікових груп.

Результати виступів найсильніших спортсменів світу свідчать про те, що «хореографія програми» значно відстає від «техніки виконання». Визначено, що хореографічна підготовленість збірної команди України за більшістю показників відповідає рівню нижче за середній, що, на думку експертів, можна пов'язати перш за все з недостатністю та недосконалістю ХП.

Виділено та систематизовано критерії хореографічної підготовленості спортсменів у ТЕВС, значущість яких залежить від особливостей змагальної діяльності. Перша група критеріїв складає «технічний компонент»

хореографічної підготовленості спортсменів, що характеризує сформованість технічних навичок виконання хореографічних елементів (постава, амплітудність, натягнутість, стійкість, точність рухів, їх завершеність і легкість виконання), які визначають технічну вартість змагальної програми. Друга група критеріїв має «музично-виразну спрямованість» і характеризує якісне виконання програми з позицій музикальності, ритмічності, танцювальності, рухової виразності, емоційності та пластичності виконання.

Контроль хореографічної підготовленості спортсменів відбувався за розробленою 5-рівневою шкалою оцінки критеріїв технічного та музично-виразного компонентів з детальним описом кожного з них. Для спрощення подання та інтерпретації фактичної інформації була розроблена та впроваджена трирівнева інтерпретаційна схема, в основу якої покладено визначення границь середнього рівня хореографічної підготовленості спортсменів та середнього квадратичного відхилення, де рівні хореографічної підготовленості спортсменів визначалися за низьким ($\leq 1,2$ бали), достатнім (від 1,3 до 1,7 бали) і оптимальним ($\geq 1,8$ бали) рівнем.

Незалежно від етапу підготовки зареєстровано найбільша кількість спортсменів з низьким рівнем сформованості критеріїв як технічного (52% - 77,6%), так і музично-виразного компоненту (57,2% - 64,7%). Отримані дані свідчать про важливість удосконалення хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту, що ставить питання про необхідність розроблення концепції ХП на різних етапах багаторічного удосконалення.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБЛЕННЯ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Ґрунтуючись на положенні, що формування цілісних знань є складним процесом, осмислення якого має здійснюватися з різних позицій, для формування концепції ХП у спорті, як теоретико-методична підстава положень, що розроблялися, був обраний системний підхід.

Системний підхід, предметом розроблення логіки і методології якого вважається вивчення загальних принципів організації системних досліджень, забезпечує правильність постановки наукової проблеми у змістовному і формальному аспектах. Системний підхід ми використовували як загальнонаукову основу дослідження проблеми розроблення цілісної концепції ХП у спорті.

Концепція (від лат. conceptio – розуміння, система) – це система поглядів, спосіб розуміння і трактування явищ і процесів; єдиний визначальний задум. Концепція визначає стратегію дій, поглядів і способів досягнення мети

З позиції такого підходу цей процес передбачає виявлення його складових елементів, установлення системоутворювальних чинників і зв'язків між компонентами, визначення функцій концепції загалом. За основними властивостями ХП має усі підстави, щоб її розглядали як систему [94].

Формування концепції ХП у спорті містило кілька рівнів методологічного обґрунтування, а саме:

1) світоглядну інтерпретацію результатів наукової діяльності в галузі загальної теорії підготовки спортсменів, форм і методів наукового мислення та хореографічного мистецтва;

2) опору на загальнонаукові принципи, форми, підходи до відображення дійсності (системний підхід, моделювання, дидактика, теорія спорту), які визначаються передумовами сформованої концепції ХП у спорті;

3) конкретну наукову методологію як сукупність методів, форм, принципів дослідження в системі підготовки спортсменів загалом і в техніко-естетичних видах спорту зокрема;

4) обґрунтування концепції ХП у спорті як дисциплінарної методології, що стосується частини системи багаторічної спортивної підготовки (незалежний розгляд методів, засобів, умов і форм реалізації);

5) методологію міждисциплінарних досліджень, пов'язану з необхідністю відображення концепції ХП у спортивній діяльності.

Таким чином, послідовними кроками обґрунтування методичних основ у розробленій концепції ХП у спорті вбачаємо характеристику функцій, закономірностей, принципів, методів, які є невід'ємними її елементами.

Методологічно концепція ХП спирається на фундаментальні положення загальної теорії підготовки спортсменів в Олімпійському спорті (В. С. Келлер, 1995; В. М. Платонов, 2004, 2010; В.Г. Саєнко, 2011; Ю.О. Павленко, 2011 та ін.), загальнотеоретичні та методичні положення підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (В. М. Болобан, 1998; В. М. Худолій, 2008-2013; І.М. Медведєва, 2009; В.Г. Тодорова, 2016 та ін.), загальні закономірності навчання техніки виконання хореографічних вправ (Л.Ю. Цвітова, 2011; О.В. Дудник, Л.М. Андрощук, 2015 та ін.); особливості викладання спортивної хореографії (П.І. Фриз, 2007; В. Ю. Сосіна, 2009, 2021; А.С. Шевчук, 2026 та ін.) та положення рівневої теорії управління рухами.

Згідно з сучасними уявленнями, які становили основу цього дослідження, у нашій роботі «Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту» трактується як самостійний вид підготовки, який слід розглядати як процес формування культури рухів і раціональної техніки виконання вправ на основі використання адаптованих засобів хореографії з метою досягнення максимально

можливого спортивного результату. Результатом хореографічної підготовки є хореографічна підготовленість.

Концепція ХП у техніко-естетичних видах спорту – це взаємопов’язаність принципів, методів і методичних прийомів розв’язання завдання підвищення спортивної майстерності шляхом використання усього можливого арсеналу засобів ХП у контексті багаторічного вдосконалення спортсменів.

Під час розроблення концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту було розглянуто три групи видів спорту, у яких значення ХП визначається її впливом на змагальний результат. Було виділено види спорту, де ХП є визначальною у формуванні результату змагальної діяльності та є предметом суддівської оцінки, вони належать до групи «техніко-естетичних видів спорту». До другої групи були віднесені види спорту, де ХП опосередковано впливає на результат змагальної діяльності і не є предметом суддівської оцінки. Третя група була представлена видами спорту, у яких ХП не впливає на результат змагальної діяльності, але її можуть використовувати як додатковий засіб тренування. Група видів спорту, де ХП не використовують, не розглядалася в авторській концепції. Оскільки ХП має найбільшу питому вагу і значення у техніко-естетичних видах спорту, а також певною мірою регламентована нормативно-правовими документами, вона була розглянута в авторській системі ХП.

Мета, завдання та передумови хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту

Під час розроблення концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту було розглянуто основні її складові елементи: функції, закономірності, принципи, меуа та завдання.

У техніко-естетичних видах спорту ХП, як система взаємопов’язаних теоретичних знань, практичних умінь та навичок, полягає у визначенні та обґрунтуванні основних функцій, які виконуватимуться під час її реалізації.

Функції ХП у техніко-естетичних видах спорту ґрунтуються на визначенні її ролі в рамках системи підготовки спортсменів, яка реалізовується через безпосередню діяльність суб'єкта навчально-тренувальної діяльності та його взаємодії з іншими учасниками цього процесу.

Аналіз закономірностей системи підготовки спортсменів, її спрямованість на розв'язання основних завдань та інтерпретація з урахуванням потреб техніко-естетичних видів спорту дали змогу виокремити такі **функції ХП**: інтегрально-допоміжну, освітньо-виховну, змагально-еталонну, оздоровчо-рекреативну, емоційно-видовищну, естетичну, мотиваційну, самореалізаційну, проектувально-конструктивну, діагностично-коригувальну. Водночас дослідники хореографічного мистецтва виділяють специфічні функції ХП, які свідчать про її поліфункціональність [79; 113; 123; 125]. До них автори відносять такі: пізнавально-інформативну, естетичну, рефлексивну, освітньо-виховну, культурно-пізнавальну, духовно-моральну, мотиваційну, соціально-організаційну і побутову, комунікативну, психофізіологічну, діяльнісно-творчу, емоційно-почуттєву, релаксаційну, гедоністичну. Серед усього арсеналу функцій ХП було виділено та охарактеризовано ті, які найбільше відповідають процесу спортивного вдосконалення спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.

Інтегрально-допоміжна функція полягає в універсальності засобів хореографічної підготовки. Засоби хореографії (як допоміжні) можуть бути використані в усіх видах спортивної підготовки. Так, наприклад, у фізичній підготовці засоби хореографії використовують для розвитку гнучкості, спритності, сили, витривалості та швидкості.

У техніко-тактичній підготовці засоби хореографії сприяють засвоєнню оптимальної кількості рухових дій, що характеризуються складним поєднанням і координацією рухів окремих ланок тіла, які виконують під музичний супровід. Завдяки використанню хореографічних вправ удосконалюється техніка виконання складних елементів, формуються спеціальні вміння та навички,

необхідні для ведення боротьби в умовах спортивних змагань в обраному виді спорту.

У техніко-естетичних видах спорту важливим є також оволодіння тактичними прийомами, які пов'язані з ХП, (особливо у видах спорту, де присутня командна діяльність):

- 1) відбір спортсменів, які мають приблизно однаковий рівень технічної і фізичної підготовленості, стиль виконання;
- 2) вибір музичного супроводу і постановка змагальної композиції з урахуванням фізичних, технічних і артистичних можливостей спортсменів;
- 3) раціональний розподіл складних елементів у композиції, а також між спортсменами з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей;
- 4) розроблення способів поведінки в екстремальних ситуаціях під час виникнення помилки для швидшого відновлення ритму і темпу вправи;
- 5) зовнішнє оформлення виступу – костюми, зачіски, способи виходу на килим або майданчик, шиккування.

У ХП доцільно включати теоретичні відомості про основи техніки виконання та методику навчання основних хореографічних рухів, основи музичної грамоти та композиції. Для оволодіння правильною технікою спортсмен повинен чітко уявляти, як відбувається кожний окремий рух і всі рухи в сукупності, вміти подумки відтворити їх, знати біомеханічні закони їх виконання. Оволодіння основами хореографії під час теоретичної підготовки дає змогу спортсменові розуміти сутність тренувального процесу, проявляти активність і самостійність, допомагати тренеру у розв'язанні загальних завдань.

В аспекті психологічної підготовки засоби хореографії використовуються для розвитку високої активності аналізаторів – зорового, слухового, тактильного, вестибулярного та рухового; для тренування пам'яті – зорової, рухової, музичної; для виховання швидкості, глибини та гнучкості мислення, багатосторонньої уяви; для формування високого рівня координаційних здібностей, музичних здібностей (слуху, відчуття ритму, вміння слухати і розуміти музику), виразних здібностей (емоційності, виразності та артистизму), моральних якостей (організованості,

дисциплінованості, індивідуальної відповідальності, колективізму), вольових якостей (цілеспрямованості, наполегливості і завзятості, рішучості і сміливості, витримки, терпеливості, ініціативності і самостійності, емоційної стійкості, впевненості у своїх силах і можливостях); здатності до саморегуляції психічних станів, вміння зосереджуватись і протистояти несприятливим впливам).

Музично-рухова підготовка або музично-ритмічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту має вирішальне значення у розвитку відчуття музики, виразності та творчої активності спортсменів. Вправи є складним композиційним комплексом, створення якого ускладнюється вимогами щодо повної відповідності їх характеру, темпу, ритму музичного супроводу.

Слід зауважити, що усі види підготовки не мають чітких меж, взаємодіючи між собою, вони здатні спиратися на засоби хореографічної підготовки, де кожен елемент є невід'ємною частиною загальної системи підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.

Освітньо-виховна функція реалізується у тому, що знання, уміння та навички, яких набуваються у процесі ХП, впливають на свідомість і поведінку спортсменів та ставлять за мету формування сукупності суспільних цінностей. Це також слід вбачати в переданні новому поколінню досвіду попередніх поколінь. За допомогою планомірної діяльності суб'єктів навчально-тренувального процесу та їх взаємодії з іншими учасниками в межах ХП формується світогляд, визнаються суспільні норми поведінки, ціннісні орієнтації. Також на основі цієї функції формуються уміння, пов'язані з відповідальною й зосередженою працею над досягненням індивідуально-можливого спортивного результату з застосуванням прийомів самоконтролю, виховання наполегливості у подоланні труднощів, сприяння активності й самоактивності. Таким чином, хореографічна підготовка має великі можливості не тільки для фізичного і спортивного вдосконалення, але й для морального, естетичного та інтелектуального виховання.

Змагально-еталонна функція виражається в тому, що рівень спортивних досягнень є свого роду мірилом (еталоном), зразком рівня хореографічної

підготовленості спортсмена у видах спорту з високими вимогами до хореографії, а разом з тим й орієнтиром на шляху до подальшого розкриття і вдосконалення результативності змагальної діяльності.

Оздоровчо-рекреативна та релаксаційна функція проявляється у позитивному впливі хореографічної підготовки на стан і функціональні можливості організму людини. Істотною є її роль у поліпшенні та збереженні фізичних кондицій людини, в підготовці спортсменів до змагальної діяльності, у зміцненні та підтриманні здоров'я.

Емоційно-почуттєва та видовищна функція. Рівень хореографічної підготовленості спортсменів високого класу допомагає створити емоційне тло змагань, привернути увагу до виступів величезної кількості глядачів. Завдяки якісній хореографічній підготовці спортсмени здатні створювати емоційні образи, що знаходить відгук у сприйнятті уболівальників. Завдяки прояву високого рівня хореографічної підготовленості спортсменів, змагальні програми можуть позитивно впливати на колективний настрій глядачів, згуртовувати значні групи людей.

Естетична функція. Хореографія у техніко-естетичних видах спорту має великий естетичний вплив на спортсмена та глядача. У процесі спортивних тренувань у спортсменів формуються певні естетичні почуття, смаки, ідеали, естетичні здібності. Це знаходить вираження у красі статури, в естетиці виконання, артистичності та виразності техніко-тактичних елементів, прийомів і комбінацій тощо. Естетичний вплив, як провідний, наголошує на загальнолюдській, гуманній значущості естетичного переживання за категоріями краси, піднесеності, добра, гармонії, вишукваності, пропорції, симетрії, ритму тощо.

Мотиваційну функцію визначає така організація ХП спортсменів, за якої відбувається стимуляція поліпшення індивідуальних (командних) результатів, розвиток відповідальності за виконання своїх функціональних обов'язків, створення атмосфери здорової конкуренції, формування поглиблених мотивів (потреб) навчально-тренувальної діяльності, що в підсумку поступової

цілеспрямованої діяльності сприятиме формуванню інтересів як до самовдосконалення, так і до майбутньої професійної діяльності у спорті. Мотиваційна функція також пов'язана зі спонуканням спортсмена до активності, формування життєвих настанов, поведінки, вдосконалення та підтримання досягнутого рівня спортивного результату.

Самореалізаційна функція – функція, яка виявляється в реалізації можливостей спортсмена, самоактуалізації, задоволенні прагнення людини до найбільш повного виявлення та розвитку своїх можливостей і здібностей, формуванні внутрішньої активної тенденції свого розвитку, прагненні досягнути результату, на який спортсмен об'єктивно може претендувати.

Будь-які впливи системи підготовки спортсменів загалом та ХП зокрема усвідомлюються за допомогою набутого досвіду, ціннісних орієнтацій, потреб, прагнення до самовираження, самовдосконалення. Функцію самореалізації розглядають як потребу спортсмена, його безпосередню діяльність, як об'єктивний і суб'єктивний результат цієї діяльності. Іншим аспектом є універсальна особистісна здатність до виявлення, розкриття та опредметнення своїх сутнісних сил, що охоплює планування засобів і методів досягнення основної мети тренувальної діяльності.

Проектувально-конструктивна функція полягає у передбаченні та плануванні спортивної діяльності, а також формуванні власної діяльності і поведінки, перспективному вирішенні конкретних індивідуальних характеристик, що повинні бути встановлені, визначенні обсягу і змісту видів спортивної діяльності, методичному розробленні окремих напрямів у власній спортивній діяльності. Ця функція також пов'язана з конструктивною координацією ХП, за якої будь-яку частину організації неможливо ефективно планувати, якщо це робити незалежно від інших складових частин діяльності. Тобто реалізація хореографічної підготовки повинна містити об'єктивну змістову узгодженість з іншими видами спортивної підготовки.

Діяльнісно-творча функція активізує біологічні задатки людини до активності, наслідування та її можливості поліпшувати, пристосовувати об'єкти

(змагальні програми) до свого життя або створювати щось нове, що дає поштовх розвитку інтелектуальних і творчих здібностей інших спортсменів. Хореографічні заняття, ХП, змагання, виступи є джерелом виявлення діяльностотворчої функції спортсменів.

Діагностично-коригувальна функція вказує на з'ясування причин ускладнень, що виникають у спортсменів у процесі ХП та змагальної діяльності, виявлення слабких місць у недостатньо сформованих уміннях та навичках, особистісному становленні та виробленні на цій основі коригувальних дій, спрямованих на усунення недоліків.

Діагностично-коригувальна функція ХП тісно пов'язана з контролем, що, власне, й передбачає визначення рівня досягнень окремого спортсмена на конкретному етапі багаторічного спортивного удосконалення.

Психофізіологічна функція проявляється у тому, що під час заняття хореографією у спортсменів задіяні всі пізнавальні процеси психіки (сприймання, уява, репродуктивне і продуктивне мислення, пам'ять тощо) усі системи й органи (опорно-м'язовий апарат, серцево-судинна, нервова система та ін.).

Гедоністичну функцію розглядають також як насолоду, відчуття приємного самоочуття, піднесення від занять хореографією в умовах напруженого навчально-тренувального заняття.

Духовна-моральна функція відображає процес взаємодії тренера і спортсмена, спрямований на формування гармонійної особистості. Під час ХП формуються такі якості, як: сумління, відповідальність, патріотизм, уміння терпіти, відсутність негативного ставлення до суперників. Від того наскільки молоде покоління засвоїть і збереже морально-духовні цінності і традиції свого народу, залежатиме його майбутнє.

Межі визначених функцій умовні. Вони перекликаються між собою, а їхня сукупність свідчить про поліфункціональність функції мистецтва хореографії, що використовується у техніко-естетичних видах спорту.

Концепція ХП у техніко-естетичних видах спорту побудована згідно з **закономірностями** системи підготовки спортсменів, має цільово-результативну спрямованість та динамічний характер. Відомо, що у сфері спорту об'єктивно діють не тільки загальні а й специфічні закономірності. Вони є необхідними та істотними взаємозв'язками, які визначають динаміку навантаження та ефект від нього, порядок побудови різних циклів підготовки.

Тренувальний процес, його успішна побудова і розв'язання основних завдань залежать від чіткого розуміння основних закономірностей навчально-тренувального процесу. Вони є закономірними для будь-якого виду спорту і полягають в ефективному використанні фізичної, технічної, тактичної, психологічної, а також ХП спортсменів. Усі ці складові частини тренувального процесу повинні знайти своє відображення у навчально-тренувальних заняттях, а їх співвідношення має бути гармонічно підібрано відповідно до обраного виду спорту.

У кінцевому підсумку закономірності спортивного тренування знайшли своє відображення у **принципах** спортивного тренування. Система підготовки спортсменів загалом та ХП зокрема тісно пов'язані зі специфічними дидактичними принципами та специфічними принципами спортивного тренування, що було враховано під час створення концепції ХП у спорті [28, 62, 63 та ін.].

Дидактичні принципи вимагають осмислення, конкретизації та пристосування до завдань сучасного спорту [20]. Найбільш успішною спробою адаптації дидактичних принципів до потреб сучасного спорту є дидактичні положення, представлені нижче:

Дидактичні принципи в системі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту, які використовуються у спортивній практиці, досить повно відображають загальнодидактичні принципи, а також значущі для практики спорту закономірності, урахування яких особливо важливе в роботі над складними руховими навичками. До них слід віднести такі принципи:

➤ *принцип доцільності і практичності.* Так, ХП повинна мати цілеспрямований характер. Необхідна відповідність усіх основних компонентів навчання хореографічним вправам, особливо його методичних і програмних елементів як ближнім, так і, особливо, віддаленим цілям навчання, тим більше, якщо вони розраховані на досягнення високого спортивного результату. У цьому сенсі метою навчання кожної хореографічної вправи є методичне просування до деяких граничних, найбільш технічно досконалих і, якщо необхідно, складних хореографічних елементів, якість (і сама можливість) освоєння яких визначає в майбутньому рівень хореографічної підготовленості спортсмена. Робота над рухом повинна бути також практичною, прикладною, а кожна вправа, яку вивчають, повинна мати своє конкретне практичне втілення.

➤ *принцип готовності.* Вимоги принципу адресовані усім учасникам процесу ХП. Хореограф повинен бути досконало підготовленим до роботи над конкретною вправою зі спортсменом, зокрема до володіння певними професійними знаннями, вміннями, навичками. Своєю чергою, спортсмен повинен мати достатні кондиції, щоб оволодіти хореографічними вправами. Це стосується як до його базової готовності (рівня кваліфікації, спортивної форми тощо) так і його функціонального стану, який здатний змінюватися в процесі одного заняття, – від найвищої працездатності до явної втрати необхідної працездатності (прогресувальне загальне або локальне стомлення, виникнення м'язової кріпатури, мікротравми тощо.).

➤ *принцип систематичності.* Ефективний процес засвоєння нових (складних) хореографічних елементів можливий тільки за умови роботи, що має систематичний, упорядкований характер із раціональним чергуванням роботи та відпочинку. Правильний режим дозволяє будувати процес ХП у суворій відповідності із закономірностями адаптації організму спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень.

➤ *принцип плановірності та поступовості.* Навчання складної вправи має відповідати деякій стратегії, завчасний вибір якої передбачає ступінь готовності спортсмена щодо мети ХП на певному етапі тренування. Своєю

чергою тактику навчання вибирають оперативно, в процесі конкретної роботи над хореографічним рухом. Усі ці елементи треба і заздалегідь планувати, щоб хореограф міг на кожному етапі навчання діяти впевнено. Вищою формою такого етапного планування є навчальна програма, яка побудована на принципах програмно-керованого навчання і пропонує більшу адаптивність роботи з поступовим нарощуванням складності завдань ХП.

➤ *принцип методичного динамізму і прогресування.* Процес ХП, який оцінюють за його реальними результатами, повинен активно прогресувати, не допускаючи стагнації, застою на окремих етапах ХП. Останній часто виникає не тільки з причин принципово невірного вибору засобів і методів ХП, а й з огляду на їхню одноманітність, коли раніше ефективні методи, прийоми роботи в застосуванні до мінливої ситуації навчання втрачають свою силу, але їх за інерцією продовжують використовувати хореограф. Це не тільки віддаляє кінцевий результат ХП, а й призводить до шкідливого заучування проміжних навчальних форм. Таким чином, правильно збудований процес ХП вимагає не тільки якомога повнішої відповідності методології навчання його поточним завданням, але й, як наслідок, необхідної своєчасної ротації методів, прийомів, засобів ХП.

➤ *принцип функціональної надмірності і надійності.* Успішний процес навчання хореографічних рухів (обмежений рівнем фізичної та функціональної готовності спортсмена) передбачає свободу варіювання їхніх основних параметрів, зокрема можливість упевнених дій в умовах підвищеного напруження, стресової ситуації з високою або граничною мобілізацією рухових і психічних ресурсів. Тільки за умови виконання цієї вимоги можливе досить варіативне управління рухом, необхідне як умова пошуку потрібних форм рухової дії. У зв'язку з цим слід говорити про принцип достатності–надмірності, що вимагає від спортсмена запасу рухових ресурсів, які дають можливість маневрувати руховою дією і в самому процесі ХП. Цей принцип діє також у стадії експлуатації раніше освоєного хореографічного руху у практиці, оскільки виконання хореографічної вправи повинно залишатися досить надійним та

артистичним в умовах стомлення, під час впливу різноманітних негативних чинників.

➤ *принцип міцності та пластичності.* Зв'язки, що виникають як у процесі ХП, так і в результаті навчання хореографічного руху, достатньо мірою фіксуватися. Відомо, що необхідною властивістю сформованого рухового навичку є автоматизація частини дій. Разом з тим надмірний ступінь автоматизації хореографічних елементів призводитиме до цілої низки його недоліків: навик погано піддається корекції, розвитку. Домагаючись достатньої міцності рухової навички, слід зберігати за нею і властивості необхідної пластичності – один із засобів варіативного тренування. Міцність навички слід відрізнити від її надійності, оскільки міцність є характеристикою ступеня сформованості нервового механізму рухової навички, а під надійністю у цьому випадку ми розуміємо лише наявність функціонального резерву рухових, сенсомоторних та інших якостей.

➤ *принцип доступності та стимулювальної складності.* Стосовно ХП, її зміст та пропонований для засвоєння матеріал повинен бути не стільки легкодоступним, скільки оптимально складним. Хореограф повинен підбирати вправи, які повинні бути досить легкими, щоб гарантувати вільну, невимушену роботу над ними, але одночасно досить складними, щоб кидати виклик здібностям виконавця, стимулюючи його тим самим до повної мобілізації інтелектуальних, психічних і фізичних можливостей.

➤ *принцип керованості та підконтрольності.* Процес ХП повинен будуватися як система з розвиненими зворотними зв'язками між хореографом і спортсменом, в іншому випадку він буде мати некерований, хаотичний характер. Необхідним компонентом управління процесом ХП є поточний контроль. Навіть у тих випадках, коли в роботі над хореографічною вправою допускається елемент спонтанності, поточні результати навчання повинні залишатися підконтрольними як для хореографа, так, бажано, й для спортсмена.

➤ *принцип позитивної мотивації.* Успішне навчання, особливо складних хореографічних вправ, неможливо без належного психологічного

стимулу до роботи. Первинне спонукання до занять видами спорту з високими вимогами до прояву культури рухів визначається правильним відбором та орієнтацією. Надалі підтримання інтересу до роботи і супутнє виховання спортсменів – важливе завдання тренера-хореографа, особливо під час підготовки спортсменів які підрастають, у житті яких неминуче з'являються мотиви поведінки, що можуть перешкоджати заняттям спортом.

➤ *принцип смислової та перцептивної наочності.* Цей принцип є версією традиційного принципу наочності та, на відміну від нього, підкреслює важливість не тільки зорового образу руху, але й усього концептуального образу, що містить як смислову, так, особливо, і сенсомоторну інформацію про рух, «яка збирається» у процесі навчання по всьому перцептивному полю, задіяному у виконанні цієї хореографічної вправи. При цьому зорове сприйняття спортсмена далеко не єдиний і зовсім не обов'язково найважливіший компонент, що обумовлює «наочність» навчання. Дуже часто на перший план у цьому відношенні виходять кінестезис, тактильна чутливість, вестибулярне сприйняття, слух. Цей принцип широко використовують у хореографічній підготовці для розвитку координації – виконання вправ у незвичних вихідних положеннях одночасно з декількома предметами, вивчення асиметричних рухів, рухів у парах і трійках. Окрім того, цей принцип має суттєве значення під час вивчення хореографічних вправ, які виконують під музичний супровід. Специфічною відмінністю цього принципу у ХІІ є те, що хореографічні вправи, на відміну від спортивних, виконують обов'язково з різною смисловою забарвленістю завдяки ілюстративній та емоційній виразності. Цей принцип визначає роль тренера-хореографа як особистості, високого професіонала-практика, значення якого неоцінено зростає, і роль якого не може бути підмінена ніякими детально розробленими рекомендаціями та програмами. У кожного фахівця свої прийоми, своя система, свій педагогічний підхід, своє поєднання педагогічних здібностей і вмінь, нарешті, у кожного своя «мова» практичних дій, «мова» пластики. «Показуючи рух або виправляючи, педагог внутрішнім зором бачить його

ідеальний образ, постійно звіряючись одночасно зі своїми моторними відчуттями та мислимим візуальним еталоном».

➤ *принцип індивідуалізованого навчання в колективі.* У процесі ХП використовують індивідуальний та груповий метод навчання і тренування. Однак колективна взаємодія в команді спортсменів важлива не тільки у зв'язку з виховними моментами, а й тому, що це сприяє корисному обмінові інформацією, важливою для навчання хореографічних вправа. Слід зазначити, що атмосфера суперництва незмінно виникає в колективі спортсменів приблизно рівної кваліфікації, позитивно позначається на їхньому ставленні до роботи, сприяє більш ефективному її виконанню, підвищенню працездатності.

Специфічні принципи спортивного тренування в техніко-естетичних видах спорту. Принципи спортивного тренування є собою найбільш важливими педагогічними правилами раціональної побудови тренувального процесу, в яких синтезовані наукові дані і передовий практичний досвід тренерської роботи. Теоретичний аналіз наявних закономірностей спортивно-педагогічного характеру, що зумовлюють ефективність навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів, дозволили сформулювати специфічні принципи ХП в техніко-естетичних видах спорту. Це теоретичні узагальнення, що лежать в основі раціонально організованої спільної роботи тренера, хореографа і спортсменів, і пов'язані з ефективною побудовою системи підготовки до змагальної діяльності. Серед специфічних принципів спортивної підготовки у техніко-естетичних видах спорту можна виділити такі:

➤ *принцип спрямованості до вищих досягнень.* Спрямованість до вищих досягнень реалізується у використанні найбільш ефективних засобів ХП і методів тренування, постійної інтенсифікації тренувального процесу та змагальної діяльності. Систематичне використання цього принципу в ХП, на нашу думку, здатне забезпечити досягнення високого рівня хореографічної підготовленості та успішний виступ у змаганнях. Наслідком використання цього принципу є безперервне зростання рівня хореографічної підготовленості спортсменів. Спрямованістю до вищих досягнень в значною мірою

зумовлюються відмінні риси ХП у спорті: її цільова спрямованість і завдання, склад засобів і методів у структурі різних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів та ін.).

➤ *принцип поглибленої спеціалізації.* Однією із закономірностей сучасного спорту є неможливість досягнути одночасно високих результатів у різних техніко-естетичних видах спорту. Тому спортивне тренування спрямоване на вузьку спеціалізацію і концентрацію сил в обраному виді діяльності з метою досягнень максимальних результатів. Цей принцип набув особливої актуальності останніми десятиріччями у зв'язку зі зростанням рівня майстерності, спортивної конкуренції на міжнародній арені, надзвичайно високим рівнем спортивних результатів. Цей принцип актуальний і для артистів хореографічного жанру, де існує місце вузька спеціалізація і амплуа танцівника. Ще у недалекому минулому багато спортсменів могли виступати у декількох видах спорту, подібними за характером діяльності (акробатика і спортивна гімнастика). Тепер це стало неможливим у зв'язку зі зростанням складності спорту і міжнародної конкуренції. Сам процес спортивного удосконалення, а особливо технічної та спеціальної фізичної підготовки, проводять із вузькою спрямованістю і врахуванням особливостей виду спорту. Часто у суміжних видах спорту спираються на загальні закономірності підготовки спортсменів (наприклад, схеми і засоби розминки у спортивній гімнастиці та спортивній аеробіці, засоби СФП та інше), але намагаються пристосувати це до особливостей і вимог виду спорту.

➤ *принцип єдності і взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури хореографічної підготовки.* В основі цього принципу лежать закономірності, що відображають структуру, взаємозв'язок і єдність змагальної діяльності спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Рациональна побудова процесу ХП передбачає його відповідність структурі змагальної діяльності, що забезпечує ефективність виступів у змаганнях. Це можливо лише за наявності розгорнутих уявлень про чинники, що визначають ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності та

рівнем хореографічної підготовленості спортсменів. Такий підхід дозволяє упорядкувати процес ХП, тісно пов'язати структуру змагальної діяльності та відповідну їй структуру хореографічної підготовленості з методикою оцінювання її рівня, характеристиками відповідних рівнів, системою засобів і методів, спрямованих на вдосконалення різних компонентів хореографічної підготовленості (технічного та естетичного). Цим принципом особливо слід керуватися, у створюючи систему поетапного управління, розробляючи перспективну програму на відносно тривалий період ХП.

➤ *принцип неперервності процесу хореографічної підготовки.* Закономірності становлення різних видів підготовленості спортсменів, зокрема й хореографічної (технічного та музично-виразного компонентів) вимагають регулярних і систематичних занять хореографією упродовж тривалого часу. Це вказує на необхідність безперервності процесу ХП, виділення як одного з принципів спортивної підготовки. Цей принцип характеризується такими положеннями:

- ХП будують як багаторічний та цілорічний процес, усі ланки якого взаємопов'язані, взаємообумовлені та підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів;

- вплив кожного наступного заняття з хореографії, мікроциклу, етапу закріплює та розвиває попередні досягнення.

➤ *принцип циклічності процесу хореографічної підготовки.* Не менш важливим для досягнення високих спортивних результатів є принцип циклічності, який проявляється у систематичному повторенні відносно самостійних структурних одиниць тренувального процесу (окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів). Основні методичні положення цього принципу:

- під час побудови тренувального процесу необхідно виходити з необхідності систематичного повторення його елементів і одночасної зміни їх змісту відповідно до закономірностей процесу підготовки;

- розглядати кожен елемент процесу підготовки у взаємозв'язку з іншими складовими частинами структури;
- вибір тренувальних засобів (зокрема хореографії), характер і величина навантаження повинні відповідати етапу і періоду тренування. Жорстка регламентація процесу підготовки у спорті – необхідна умова підготовки спортсменів до найважливіших стартів [46, 47, 67].

➤ *принцип поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень.* Закономірності формування адаптації до тренувальних навантажень і становлення різних складових частин спортивної майстерності вимагають на кожному новому етапі підготовки висунення таких вимог, які близькі до межі можливостей спортсмена. Ще до кінця не з'ясовані закономірності збільшення тренувальних навантажень, існує думка, що навантаження повинні зростати поступово з року в рік, досягаючи максимально можливих індивідуальних значень [62, 63].

Для цього на етапах початкової, попередньої і спеціалізованої базової підготовки постає завдання – створити різнобічний фундамент хореографічної підготовленості, що надалі дозволить досягнути високого спортивного результату. Напрями можливої інтенсифікації ХП:

- збільшення річного обсягу роботи з використанням засобів хореографії;
- збільшення кількості тренувальних занять з використанням хореографії у тижневому мікроциклі ;
- збільшення кількості тренувань з використанням засобів хореографії протягом одного дня;
- збільшення кількості тренувань з великим обсягом хореографічних вправ у тижневому мікроциклі;
- використання ударних тренувань з хореографії.

Використання цих напрямів у розумних межах дозволяє не тільки підвищити працездатність спортсменів, але й прискорити відновлювальні процеси. Особливо обережно слід ставитися до збільшення навантажень у

дитячому і підлітковому віці. Цей принцип широко використовують не тільки у спорті, але й під час занять хореографією.

➤ *принцип хвилеподібності і варіативності навантаження.*

Хвилеподібний характер навантаження є характерним для усіх структурних одиниць тренувального процесу в техніко-естетичних видах спорту. Найбільш виразно хвилі можна побачити у великих його частинах. Хвилеподібність можна виявити в обсязі та інтенсивності навантаження, у періодах напруженого тренування і відносного відновлення. Періоди напруженої хореографічної роботи у мезоциклах чергуються з періодами зниження навантаження, упродовж яких створюються умови для відновлення. Таким чином, хвилеподібність навантаження дозволяє уникнути суперечності між видами роботи різної спрямованості, обсягом й інтенсивністю, процесами відновлення і втоми. Варіативність навантаження обумовлена різноплановістю завдань з ХП, які постають перед спортивним тренуванням, необхідністю керування працездатністю спортсмена і процесами відновлення.

Окрім дидактичних принципів, які використовують у системі підготовки спортсменів, і специфічних принципів спортивного тренування, ми розглядали *принципи*, що виділено у *хореографічному мистецтві*. Серед них закономірності техніко-естетичних видів спорту відображають такі принципи:

➤ *принцип вербально-пластичного навчання.* У процесі ХП у техніко-естетичних видах спорту тренер-хореограф передає свої знання не тільки через розповідь, а й обов'язковий показ вправ, тобто вербально-пластично. Тільки таким чином поряд зі знаннями, вміннями та навичками можна засвоїти цілий комплекс явищ, пов'язаних з виконавською культурою, що визначають її своєрідність, тенденції розвитку, характерні риси стилю.

➤ *принцип раннього навчання хореографії.* Навчання хореографії у спорті доцільно починати з 6 річного віку. Це обумовлено закономірностями фізіологічного розвитку та розвитку фізичних якостей. В цьому віковому періоді організм учня найбільш піддатливий, гнучкий і чутливий у своєму психофізичному розвитку, що дозволяє опанувати школу класичного танцю

найприродніше, ретельно, без поспіху, у більш стабільному та поглибленому плані. Саме з дитячих років учень повинен ґрунтовно вникати, вживатися у техніку класичного танцю та його елементи, щоб потім на сцені не думати про подолання труднощів фізичного напруження, а всі свої морально-вольові та психічні сили віддавати створенню образу в танці [118, 121, 128].

➤ *принцип суворості системності хореографічної підготовки.* Суворості системності супроводжує навчання хореографічних вправ із перших днів. Вона властива як усьому курсові навчання хореографічних вправ, так і кожному його заняттю окремо. Найкращим прикладом системності методики навчання хореографічних вправ є класичний танець як основа основ систематичного, послідовного, методичного навчання у хореографії. Як вид спортивної підготовки, хореографія є собою суворо структурованою системою рухів, яку можна засвоїти тільки «від простого до складного», із щоденним повторенням і закріпленням раніше вивченого матеріалу, який є який ніби черговою ланкою у системі всього курсу навчання, що послідовно ускладнюється. Повторюваність рухів з метою їх подальшого вдосконалення є домінатним чинником методики ХП у техніко-естетичних видів спорту.

➤ *принцип єдності хореографічної й інших видів спортивної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.* У процесі спортивної підготовки у техніко-естетичних видах спорту хореографію використовують як один із найважливіших засобів, а ХП використовують у комплексі з іншими видами підготовки на основі їх взаємодії з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів, обумовлених специфікою техніко-естетичних видів спорту, що поєднують спортивну майстерність з високою художньою спрямованістю у виконавській діяльності.

Мета ХП у техніко-естетичних видах спорту полягає у досягненні максимально можливого для певного індивідуума або команди рівня хореографічної підготовленості, обумовленої специфікою обраного виду спорту і вимогами досягнення максимально високих результатів змагальної діяльності.

Розробляючи концепцію ХП ми вважали, що основною вимогою до мети є її конкретність, вимірність, реальність, контрольованість, а також її цільово-результативна спрямованість, яка передбачає визначення, досягнення і перевірку мети як «антиципованого уявлення результату якої-небудь дії».

Цілеспрямованість концепції ХП в техніко-естетичних видах спорту відповідає не тільки умовам цього конкретного моменту, а й загальному напрямові розвитку процесу або явища, які досліджують. Цілеспрямованість ХП спортсменів полягає у всебічному поданні розгортання цього процесу і повної характеристики його результату як спортивного та педагогічного феномена.

На основі вищевикладеного були сформовані *завдання*, які розв'язує концепція ХП у техніко-естетичних видах спорту:

1. Гармонійний розвиток особистості.
2. Виховання культури рухів, специфічного стилю виконання, формування універсальних хореографічних базових навичок.
3. Оволодіння технікою виконання хореографічних вправ.
4. Постановка і вдосконалення спортивно-хореографічних змагальних композицій.
5. Розвиток фізичних якостей і спеціально-рухових здібностей засобами хореографії.
6. Виховання артистизму, виразності, емоційності, танцювальності і розвиток музикальності, відчуття ритму, уміння узгоджувати свої рухи з темпом і ритмом музики.
7. Набуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Як зазначає більшість фахівців у техніко-естетичних видах спорту, підготовка спортсменів повинна бути реалізована у складній сукупності тренувальних впливів [65, 119, 124 та ін.]. Вони реалізуються упродовж етапів багаторічної підготовки та враховують специфіку змагальної діяльності, результативність якої забезпечується відповідні завдання, методи та засоби підготовки спортсменів.

Для розроблення програм ХП на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів було розглянуто вісім етапів, для кожного з яких було визначено мету, завдання, методи, засоби, умови та форми реалізації, а також засоби контролю, характерні для кожного з них.

Передумовою до створення концепції ХП у спорті (рис. 23) є система хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту з притаманною їй цільово-результативною спрямованістю та керівні положення педагогічного та навчально-тренувального процесів, тривалість і структура яких залежить від таких чинників:

- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання та багато в чому пов'язаних з ними темпів зростання спортивної майстерності;
- віку, в якому спортсмен почав заняття, а також віку, коли він приступив до спеціального тренування;
- структури змагальної діяльності та підготовленості спортсменів, що забезпечують високі спортивні результати;
- закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у провідних для цього виду спорту функціональних системах;
- змісту тренувального процесу – складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових чинників, які стимулюють працездатність.

Зазначені чинники визначають загальну тривалість багаторічної підготовки; час, необхідний для досягнення високих спортивних результатів; вікові зони, в яких ці результати зазвичай можуть бути показані.

Зовнішніми чинниками формування програм ХП спортсменів у техніко-естетичних видах спорту були:

- вимоги до ХП обраного виду спорту, які визначається правилами змагань і тенденціями розвитку кожного окремого виду спорту;

- рівень фізичного розвитку та соматичного здоров'я. Мається на увазі фізичний розвиток як процес становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини. Фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними і показниками формування постави;
- психологічна готовність спортсмена до навчання. Це є комплексом мотивів, знань, умінь і навичок, особистих якостей, які забезпечують успішність навчання;
- кваліфікація тренера-хореографа – наявність знань, умінь і навичок проведення хореографії, контакт з групою;
- якість матеріально-технічного забезпечення (обладнання залу, наявність музичного інструменту, апаратури).

Під суб'єктом (лат. *subjetkum* – індивід або група, які володіють свідомістю та волею) у нашому дослідженні ми розуміли спортсмена або групу спортсменів, які активно діяли в рамках об'єкта (лат. *objektum* – те, що спрямована діяльність суб'єкта), тобто в процесі занять хореографією.

Рівень фізичного розвитку та соматичного здоров'я, які виділені такими зовнішніми чинниками формування програм, обумовлювали зміст, величину, характер та інтенсивність навантаження, характер і тривалість інтервалів відпочинку у розроблених програмах.

У процесі розроблення та реалізації програм ХП у техніко-естетичних видах спорту, представлену на рис. 23, враховували психологічну готовність окремих спортсменів або команди, яка коректувалася засобами хореографічного мистецтва. Для цього в програмах передбачалося виконання хореографічних вправ під різний музичний супровід, танцювальна терапія, імпровізація, відвідування балетних спектаклів, шоу-програм, концертів тощо.

Під час розроблення програм ХП було враховано наявність і якість матеріально-технічного забезпечення, що дозволяло змінювати зміст, варіювати засоби і методи проведення занять.

Головним аспектом під час розроблення програм ХП на різних етапах багаторічного вдосконалення було чітке визначення особливостей та вимог до

ХП обраного виду спорту. Саме це лягло в основу керування процесом ХП, та визначало перелік засобів і методів тренування (див. рис. 23).

Реалізація системи ХП представлена значною кількістю елементів та містить основне функціональне наповнення.

Метою реалізаційних положень є підвищення значення ХП у техніко-естетичних видах спорту як однієї з найважливіших складових частин у системі спортивної підготовки. Реалізаційні положення системи ХП містять такі елементи: методи, засоби, форми, умови та форми реалізації та її контроль.

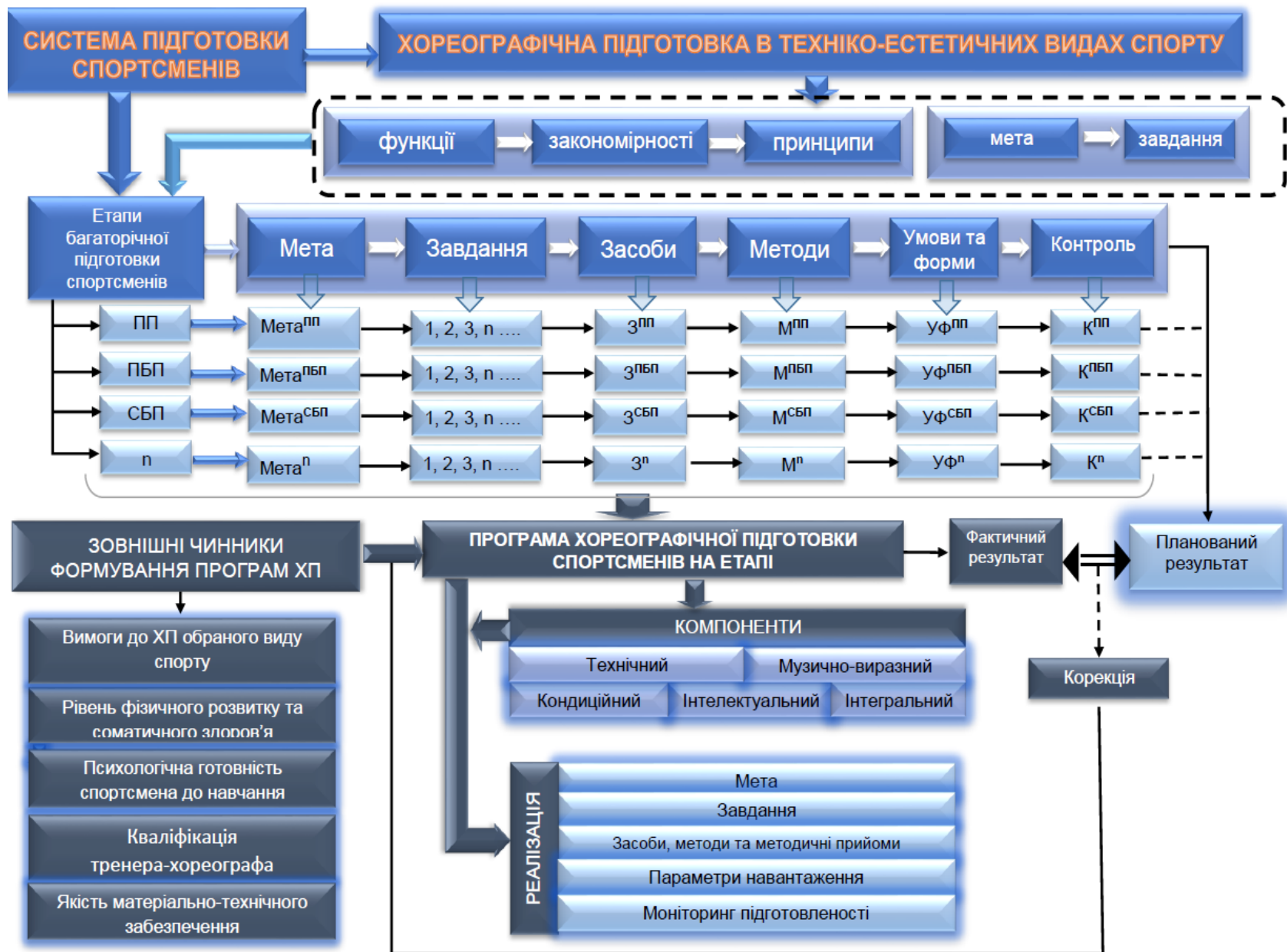


Рис. 23. Концепція ХП у техніко-естетичних видах спорту

Ефективне представлення концепції ХП у спорті передбачає розгляд основних її компонентів. Відповідно до ієрархії та взаємозв'язків складових частин системи пропонуємо обговорення засобів.

Під засобом ХП розуміють танцювальний рух – цілісність гармонійно і музично узгоджених, послідовно поєднаних елементів (позицій, положень і рухів руками і ногами, головою, тулубом), а також міміку [79]. У єдності вони відображають образ, дію, емоції, почуття та мають спеціальний тренувальний та естетико-фізичний вплив. Це дає можливість накопичення, опрацювання та усвідомлення системи знань, умінь і навичок з хореографії, що безпосередньо або опосередковано впливають на розв'язання основних завдань системи багаторічної підготовки спортсменів.

Підбираючи засоби ХП, виникає потреба врахування основних сенсорних домінант (візуального, аудіального, пропріорецептивного, емоційного, логічного, інтуїтивного (творчого) характеру). Водночас більшої ефективності засобів варто очікувати, використовуючи навчально-методичний комплекс з наявністю значної кількості різнопланових компонентів, серед яких:

- рухи класичного танцю і рухи з тренувальної системи класичного екзерсису – позиції ніг, рук, присідання, стрибки тощо;
- рухи українських танців – хороводних, гопака, польки, гуцулки тощо;
- рухи танців різних народів – іспанського, ірландського, циганського, італійського, польського тощо;
- рухи бальних танців – польки, вальсу, полонезу, падеграсу тощо;
- рухи сучасних танців – у стилі диско, джаз-модерну тощо.

Методи ХП визначаються наявністю об'єктивної та суб'єктивної частин хореографічної підготовки. Традиційне представлення у спортивній діяльності мають групи вербальних та наочних методів. Із загальноприйнятих у ХП наявні практичні методи: повторний, ігровий та змагальний.

До групи *вербальних методів* належать ті, які використовують у процесі ХП і впливають на хореографічну підготовленість спортсменів (пояснення, розповідь), а також їх методичні прийоми (підказка, вказівка, нагадування тощо). Такий метод пов'язаний з можливостями конкретних методів і прийомів впливати на сприймання та усвідомлення спортсменами інформації.

Набуття знань, які розкриваються у поняттях, міркуваннях, висновках, теоріях, відбувається завдяки вербальним методом. За своїм змістом знання поділяються на загальні та професійні. Загальні знання у танцювальній діяльності спортсменів визначаються їхнім обсягом та ступенем обізнаності про різні види мистецтв. Ступінь сформованості загальних знань визначає реальність і змістовність танцювальних образів, які розкриває спортсмен під час музично-рухової діяльності.

Основу професійних знань становлять відомості про різні види хореографічного мистецтва (бальний, народний, сучасний, класичний танок), про виразні засоби хореографії (рух, малюнок, музику, костюм), про національні особливості танців, їх назви, положення рук, тулуба та інше.

Наочні методи ХП пов'язані з показом сукупності прийомів, дій і засобів, за допомогою яких у спортсменів створюється наочний образ предмета чи явища, яке вивчають та формують конкретне уявлення про нього. Фахівці визначають два основних види показу: ілюстрування і демонстрування. При цьому властивістю першого методу є відсутність динамічності змістової частини. Це забезпечується такими засобами, як: зображення, плакати, схеми, таблиці, умовні моделі, муляжі, малюнки тощо. При цьому використання методу ілюстрування має додаткове професійно-орієнтоване навантаження для суб'єкта, таке як формування знань спортсмена.

Загальна характеристика другого методу ХП (демонстрування) пов'язана із динамічністю показу. На сьогодні в межах методу демонстрування створено низку новітніх засобів, в основі яких використано мультимедійні технології. Технологічні засоби створюють можливість моделювання будь-якого процесу або ситуації, вибір найбільш оптимальних

варіантів розв'язання ситуації змагальної діяльності чи тренувального процесу, що, відповідно, значно розширює можливості наочних методів. Ефективність показу повинна забезпечуватися дотриманням таких методичних вимог:

- чітке визначення мети і предмета показу, пов'язане із зосередженням уваги спортсменів на предметі показу або на відповідному його елементі;
- забезпечення оптимальних умов спостереження для спортсменів із дотриманням такої послідовності: загальний показ усіх елементів – повторення окремих елементів – акцентування уваги на ключових елементах;
- відповідність темпу пояснень елементів, їх швидкості та залучених засобів демонстрування предметів чи явищ показу;
- відповідність засобів, методики, елементів показу структурі та змісту хореографічного заняття (його частини) та змісту системи знань спортсменів на визначеному етапі багаторічної підготовки;
- умотивованість, диференційованість та комплексність застосування методу показу.

Варто наголосити, що найбільшого ефекту із використання вербальних та наочних методів ХП варто очікувати за умови раціонального поєднання та дотримання інших методичних вимог, що обґрунтовані та широко представлені в науковій і методичній літературі [266–268; 306].

Методи практичних вправ умовно можна розділити на дві основні підгрупи:

- методи, переважно спрямовані на освоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навичок, характерних для ОВС;
- методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Обидві підгрупи методів тісно взаємопов'язані, застосовуються у нерозривній єдності, забезпечують ефективне розв'язання завдань спортивного тренування.

Повторний метод. Повторна вправа характерна виконанням серій елементів, що коротші за змагальну вправу, але зі зменшенням інтервалів

відпочинку, оскільки вправи мають програмний характер. Метод інтервальної (повторної) рівномірної (стандартизованої) вправи характеризується незмінністю усіх його компонентів від початку до кінця виконання конкретного тренувального завдання.

Метод безперервної прогресувальної вправи характеризується поступовим збільшенням швидкості або величини зусиль, темпу або амплітуди рухів, або кількох компонентів одночасно. Метод сприяє підвищенню економічності техніки рухів на тлі прогресувальної втоми, розвитку волі.

Ігровий та змагальний методи є загальновідомими для спортивної діяльності. Проте узагальнення численних наукових та методичних досліджень в галузях фізичної культури та спорту, освіти, мистецтва тощо дали змогу нам стверджувати, що ігровий метод у системі підготовки спортсменів має значно ширший спектр свого застосування. Традиційні погляди спеціалістів визначали дієвість ігрового методу та пов'язали її із початковим навчанням рухів, вибіркоким розвитком та удосконаленням окремих фізичних якостей, комплексним удосконаленням рухової діяльності у складних умовах. Отримані дані дозволяють стверджувати про удосконалення хореографічної підготовленості, пов'язаної із використанням ігрового методу в ХП спортсменів, що забезпечує ефективну передачу системи спеціальних знань, умінь та навичок, її усвідомлення спортсменами в навчально-тренувальному процесі.

Основою для такого узагальнення є умови, за яких забезпечується необхідна емоційність, гармонійність та комплексність у формуванні системи хореографічних умінь та навичок та розвитку особистості спортсменів. Музична гра, як невимущена діяльність у спеціально створених ситуаціях за визначеними правилами, допомагає формуванню індивідуального стилю, артистичності, музикальності та емоційної і рухової виразності. У межах ХП гра трансформується залежно від засобу розваги, спілкування, відпочинку до

ефективного способу підвищення хореографічної підготовленості із безпосереднім впливом на спортивний результат.

Зазначимо основні методичні вимоги для ігрового методу ХП спортсменів, а саме:

- наявність у спортсменів необхідного мінімального рівня умінь та навичок, на основі яких може відбуватися формування високого рівня хореографічної підготовленості чи створення нового її кластера;

- урахування структури гри, за якої обов'язковими її елементами є експозиція (початок гри, створення проблемної ситуації), зав'язка (повідомлення про правила), розвиток дії (проведення згідно з правилами, контроль за процесом гри та виконанням правил), кульмінація (момент перемоги), розв'язка (оголошення переможців, обговорення результатів);

- оптимальний вибір гри відповідно до педагогічних завдань навчально-тренувального процесу, етапу багаторічної підготовки, індивідуальних особливостей спортсменів, структури та змісту хореографічного заняття і особливостей місця його проведення;

- музична відповідність теми гри, її емоційного забарвлення.

Змагальний метод ХП полягає у способі формування системи хореографічних умінь та навичок спортсменів в умовах спеціально організованої змагальної (конфліктної) діяльності, яка є оптимальним середовищем підвищення ефективності ХП та тренувального процесу загалом. Його варто розглядати як один із варіантів стимулювання інтересу та активізації діяльності спортсменів з установкою на перемогу або досягнення високого результату у вправі. Застосування цього методу пов'язане з високими вимогами до організації процесу ХП та до рівня підготовленості суб'єктів тренувального процесу.

Для розв'язання більшості завдань ХП будь-який тренувальний засіб може стати предметом зіставлення колективних та індивідуальних знань стосовно їхньої якості (ліпше – гірше, за умовною шкалою оцінювання) чи результату (час, кількість, точність, рахунок, бали), що й зумовлено змістом

змагального методу. Для змагального методу ХП методичними вимогами є такі:

- урахування основних взаємозв'язків ХП з іншими розділами системи підготовки спортсменів, а також завданнями етапу багаторічної підготовки та індивідуальними особливостями спортсменів, структурою та змістом занять з хореографії;
- використання засобів відповідно до завдань ХП, можливостей спортсменів із резервними варіантами умов, які дозволяють ускладнити (підвищити) та спростити (знижити) вплив тренувального навантаження;
- чітка контрольованість структури та змісту тренувальних засобів ХП, які використовуються у межах змагального методу, суб'єктом їх реалізації;
- організація тренувальних впливів з урахуванням високої емоційності, полісенсорності та формування позитивної мотивації загалом;
- оптимальна наповненість змісту хореографічних засобів, які виконуються змагальним методом ХП за умов необхідності забезпечення об'єктивності визначення результату та переможця (переможців).

Імітація – це метод ХП, який пов'язаний із накопиченням умінь та навичок за допомогою процедури з виконання будь-яких простих відомих дій, які відтворюють, імітують певні явища, що дуже важливо для розвитку артистизму. Окрім того, спортсмени, як учасники імітації, реагують на конкретну ситуацію в рамках заданої програми, чітко виконують інструкцію та, як наслідок, удосконалюють хореографічну підготовленість. Ефективність імітації залежить від індивідуальних особливостей контингенту спортсменів, які залучені до тренувального впливу. Цей метод розвиває увагу, навички критичного мислення, сприяє застосуванню на практиці вміння розв'язувати проблеми на основі накопиченого обсягу знань. Окрім того, імітація сприяє розвитку виразності, артистичності, музикальності, вмінню створювати образ або використовувати різні способи відтворення для його реалізації.

В імітаційних вправах зберігається загальна структура основних вправ і забезпечуються умови, що полегшують освоєння рухових дій. Імітаційні

вправи дуже широко використовують під час удосконалення хореографічної майстерності як новачків, так і спортсменів високої кваліфікації. Вони не тільки дозволяють створити уявлення про техніку хореографічної вправи, полегшити процес її засвоєння, але й забезпечують ефективну координацію між руховими і вегетативними функціями. Наприклад, вправи цілісної дії використовує гімнастка перед дзеркалом (без снаряда або предмету), акцентуючи увагу на окремих елементах руху, контролюючи точність їх виконання.

Складніші імітації називають *симуляціями*. Це створені тренером ситуації, під час яких спортсмени мають можливість у спрощеному вигляді відтворювати процедури, пов'язані з реальністю у спорті. До них належить виконання доручень, методична допомога юним спортсменам, тестування хореографічної підготовленості. Під час підготовки спортсменів до симуляції виникає потреба в чіткому розподілі ролей, обговорення з кожним виконавцем структури та змісту його дій, висловів, дотримання чіткого регламенту, який характерний для проведення такої процедури в реальних умовах, тобто професійній діяльності у спорті. Таке моделювання дає змогу «зблизити» процес виховання хореографічних умінь та навичок із практикою, зафіксувати особливості професійної діяльності.

Методичними вимогами до імітації та симуляції є такі:

- завершення хореографічних вправ підведенням підсумків та формуванням позитивного ставлення спортсменів до розв'язаних завдань;
- залучення невеликих груп спортсменів до ефективної організації занять з хореографії;
- активізація діяльності і раціональна організація процесу ХП з недостатньо підготовленими спортсменами;
- дотримання позиції консультанта, що надає можливість спортсменові творчо підходити до розв'язання завдань з ХП;
- відтворення (імітація) характеру музичного супроводу за допомогою рухів, що вивчалися раніше.

Метод змістовно-образного ознайомлення з рухом. Цей метод може конкретизуватися низкою прийомів: еталонний показ руху педагогом або кваліфікованим спортсменом, цілісний та поелементний показ, аналіз музичного супроводу, пояснення, образні порівняння тощо.

Метод вправлення доцільно доповнювати прийомами інтерпретації, ідеомоторного тренування, поляризації, змагання, контактного виконання, неформальних завдань тощо.

На етапі вдосконалення рухових навичок слід використовувати **репродуктивні та продуктивні методи** та прийоми: самоконтроль, зміну умов виконання засвоєного руху до імпровізації, творчу інтерпретацію руху.

Формою реалізаційних положень у системі ХП є побудова, спосіб організації тренувальних впливів та педагогічної взаємодії з передачею, сприйняття та усвідомлення спортсменами системи спеціальних знань, умінь та навичок, характерних для зовнішнього вияву цього процесу, пов'язаного з його сутністю й змістом.

Навчально-тренувальні заняття або уроки з хореографії є основними формами, під час яких проявляється особиста взаємодія спортсменів із суб'єктами передачі знань (тренер-хореограф) для отримання та засвоєння системи спеціальних знань, умінь та навичок, що є змістом ХП.

Наявний досвід й інтерпретація даних наукової та методичної літератури вказує, що найбільш ефективним у системі ХП є особистий контакт тренера, хореографа та спортсмена, у процесі якого відбувається виховання спеціальних (хореографічних) умінь та навичок.

Емоційний взаємозв'язок у учасників процесу ХП дозволяють стверджувати про можливості насиченості й повноти засвоєння спеціальних знань, умінь та навичок спортсменів.

Реалізація основних завдань системи ХП спортсменів визначає, що реалізація будь-якого розділу потребує обґрунтованого підходу. Аналіз наукової та методичної літератури дає змогу нам стверджувати, що тренувальні впливи власне ХП мають більший спектр свого використання [82,

86, 97 та ін.]. Це пов'язано із специфічністю навантажень, універсальністю методів та засобів ХП.

Умови реалізації конкретизованого рівня передбачають ті обставини, за яких вона може відбуватися. До них передусім належить навчально-тренувальний процес, специфічні умови організації тренувальної діяльності, позатренувальний процес. До умови реалізації навчально-тренувального процесу належать усі навантаження в межах тренувальних занять в різних структурних утвореннях (окремі заняття, мікро-, мезо- та макроцикли), які відбуваються згідно з програмою підготовки спортсменів. Детально розглядати умови реалізації варто, формуючи диференційовані програми ХП, які створювалися відповідно до низки конкретизованих чинників (завдання, етапу підготовки, специфіки виду спорту, віку, статі, індивідуальних особливостей спортсменів).

Контроль. Контроль є одним із важливих компонентів ХП, що розв'язує низку завдань. У процесі контролю використовується зворотній зв'язок у суб'єктно-об'єктних відношеннях ХП. Наголосимо, що у сформованій системі ХП сегмент контролю є заключним компонентом у диференційованих програмах ХП.

Визначено такі традиційні підходи до контролю в системі підготовки спортсменів, які передбачають наявність та проведення оперативного, поточного, етапного контролю хореографічної підготовленості. Наукові дані стосовно організації та характеристики оперативного, поточного, етапного контролю дозволяють залучити їх до системи ХП [11, 24, 41, 67, 72, 92 та ін.].

Кумулятивний ефект ХП визначається її результатом, який складається з окремих компонентів. Виокремлено технічно-естетичний, музично-виразний, кондиційний (фізичний), інтелектуальний та інтегральний компоненти впливу системи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

Науково-методичне обґрунтування ХП як цілеспрямованого керованого процесу, як зазначалось вище, виходить із теорії системи підготовки

спортсменів. Етапи ХП збігаються з етапами спортивної підготовки та мають ідентичні цілі та завдання. У теорії та практиці техніко-естетичних видів спорту (зокрема, спортивній аеробіці) склалося вже традиційне уявлення про систему спортивної підготовки, зокрема й про її періодизацію, яка містить схему поетапного переходу спортсменів від початкового до наступних етапів підготовки [110, 111, 115 та ін.].

Оскільки у спортивній аеробіці періодизація ХП залишається до сьогодні не розробленою, то на практиці за основу найчастіше беруть схему періодизації етапів тренування з споріднених гімнастичних видів спорту.

Виділення окремих етапів ХП за ознакою, головними завданнями, що прогресивно ускладнюються, обґрунтовано педагогічно й організаційно.

3.2. Зміст хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту на етапах багаторічної підготовки спортсменів

Створюючи авторські диференційовані програми ХП, було враховано сучасні вимоги до техніко-естетичних видів спорту та директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України, Положення про дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву, що може бути документом, відповідно до якого планується підготовка спортивного резерву України. Розробляючи програми, було враховано найновіші наукові дослідження, рекомендації Міжнародної Федерації гімнастики, досвід роботи кращих тренерів.

3.2.1. Хореографічна підготовка у техніко-естетичних видах спорту на етапі початкової підготовки. Характеризуючи етап початкової підготовки (в середньому тривалість якого становить 2–3 роки), слід зазначити, що більшість фахівців вважає, що початок регулярних занять гімнастикою, акробатикою (зокрема й аеробікою) припадає на вік 6–7 років [10; 44, 48, 86].

Можливо, і більш ранній початок спортивної діяльності, тобто із 4–5 і навіть із 3 років. Однак єдиної думки щодо цього питання немає: є багато прихильників, але й чимало скептиків і навіть противників подібної практики, особливо серед медиків. Здається, що суперечностей можна уникнути, якщо розглядати не стільки вік початку занять, скільки грамотність підходу до організації тренувального процесу з використанням засобів ХП. У цьому випадку заняття повинні проводитися за особливою «полегшеною» програмою, що реалізується переважно через ігрові, танцювальні та оздоровчо-розвивальні форми.

Іноді у спорт приходять діти, старші 6–7 років, і їх, природно, включають до групи однолітків, що мають більш ранній досвід тренувань. У цьому випадку зростає необхідність у більш ретельному диференційованому та індивідуальному підході до навчання.

Хореографічні заняття на початковому етапі підготовки доцільно проводити не менше ніж тричі на тиждень [121]. Згідно з навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ, спортсмени на етапі початкової підготовки тренуються тричі на тиждень по 2 год, з яких ХП, залежно від року підготовки, приділяють від 15 хв до 60 хв на тиждень. Слід зазначити, що найчастіше у програмах немає чіткого розподілу годин з ХП. Як показало опитування, тренери вважають доцільним довільно розподіляти час ХП за тижневим розкладом.

Тренер-хореограф, особливо на початковому етапі, повинен поєднувати специфічні завдання хореографії із завданнями початкової підготовки, які полягають у формуванні «школи» рухів, гімнастичного стилю, базових технічних навичок, застосовуючи спеціальні засоби хореографії.

Для початкового етапу характерно застосування найрізноманітніших вправ для загального розвитку, що сприяють гармонійному розвитку опорно-рухового апарату дітей. Поступово вводяться елементи на точність і координацію рухів. Юний спортсмен пізнає просторові, часові та силові характеристики рухів. Відповідно до прийнятого в ОВС стилю освоює основні

і проміжні положення рук, ніг, тулуба, голови і рухів ними, напрямки переміщення, набуває уявлення про амплітуду, швидкість, темп і ритм рухів тіла.

Авторська програма ХП на етапі початкової підготовки спортсменок у техніко-естетичних видах спорту розрахована на 2–3 роки навчання. Відповідно до кожного з них у програмі було дібрано оптимальні засоби, методи, методичні прийоми та розроблено комплекси вправ, спрямовані на досягнення **мети** – сформувати у дитини стійкий інтерес до занять хореографією, усебічно підготувати її до майбутніх специфічних навантажень, закласти основи для досягнення максимальних результатів у майбутньому.

Її можна досягти завдяки розв'язанню таких **завдань ХП**:

- навчання правильної постановки рук, ніг і вироблення правильної постави;
- вивчення основ класичного танцю біля опори, в партері, на середині;
- досягнення чистоти, закінченості поз і положень тіла;
- розвитку музикальності, відчуття ритму;
- розвитку фізичних якостей засобами хореографії.

Відповідно для розв'язання поставлених завдань використовують такі **засоби**, як: елементи класичного танцю (вупартері, біля опори, на середині), елементи народно-сценічного танцю, рівноваги, стрибки, елементи вільної пластики, повороти.

Застосування партерної хореографії (вправ, які виконують на підлозі, в положенні сидячи, лежачи) на цьому етапі підготовки дозволяє уникнути помилок під час виконання елементів біля опори, дає змогу сформувати навичку довільного напруження і розслаблення м'язів, випрямленого положення ніг, натягнутих стоп у положенні сидячи і лежачи, досягнути необхідної виворотності, а також якісного виконання хореографічних елементів. Вправи партерної хореографії:

1. Сидячи згинання і розгинання стоп і пальців ніг (одночасно і почергово); відведення і приведення стоп (одночасно і почергово); колові рухи стопами.
2. Сидячи нахили вперед із прямою спиною з різними положеннями рук і ніг.
3. Сидячи ноги нарізно нахил вбік і вперед з різними положеннями рук.
4. *Battement tendu i battement tendu jeté* в положенні сидючи та лежачи на спині з випрямленою і скороченою стопою з затримкою ноги у крайньому положенні з *sur le cou-de-pied* включенням вправ для розвитку сили м'язів черевного преса.
5. *Battement tendu i battement tendu jeté* в положенні лежачи на животі з випрямленою і скороченою стопою з затримкою ноги у крайньому положенні з *sur le cou-de-pied* включенням вправ для розвитку сили м'язів спини.
6. *Passe* в положенні сидючи, а також лежачи на спині і животі почергово і одночасно; з нахилами і затримкою у кінцевому положенні.
7. *Développe* в положенні сидючи, а також лежачи на спині, животі і боці, з переводом ноги, затримкою у кінцевому положенні, з відтягнутою і скороченою стопою, захватом ноги рукою.
8. *Grand battement jete* в положенні сидючи, а також лежачи на спині, животі і боці, затримкою у кінцевому положенні, з відтягнутою і скороченою стопою.
9. Нахили назад у положенні лежачи на животі з випрямленими і зігнутими ногами, захватом ніг руками, нахили назад стоячи на колінах (коліні), мостики з положення лежачи.
10. Вправи вільної пластики в партері (хвилі, помаху, пружинні рухи, розслаблення).

Після виконання вправ у партері (на підлозі, в положенні сидючи, лежачи), коли у дітей сформувалися поняття «постава», «випрямлена нога»,

«розтяжка», «натягнутість», а також вивчені основні терміни вправ, наприклад, «помахи» тощо, можна починати вправи біля опори.

На початковому етапі використовуються такі вправи класичної хореографії біля опори:

1. *Класичні позиції ніг* (I–III), вільні позиції ніг (I–V).
2. *Demi ta grand plie* обличчям до опори з I–III позиції ніг, теж з *releve*, з переносом ваги тіла з ноги на ногу, нахилами назад, вбік, випадами; теж боком до опори, з нахилами вперед.
3. *Battement tendu* з I ніг обличчям до опори вбік і назад, теж з *releve*, з опусканням п'ятки, *sur le cou-de-pied* попереду та ззаду; теж боком до опори з I, III позиції ніг хрестом.
4. *Battement tendu jeté* на 45 градусів із I позиції ніг обличчям до опори вбік і назад, теж з *releve*, *sur le cou-de-pied* попереду та ззаду; теж боком до опори з I, III позиції ніг хрестом; теж у поєднанні *battement tendu* з *battement tendu jeté*.
5. *Battement frappe* з I позиції ніг обличчям до опори вбік і назад у підлогу і на 45 градусів; теж з *releve*; теж боком до опори з I, III позиції ніг хрестом.
6. *Battement fondu* з I позиції ніг обличчям до опори вбік і назад у підлогу і на 45 градусів; теж з *releve*; теж боком до опори з I, III позиції ніг *хрестом*.
7. *Rond de jamb par terre* боком до опори з I, III позиції ніг по точках; теж з *demi plie*, *por de bras*.
8. *Passe* обличчям і боком до опори з I, III позиції ніг; теж з *releve*, *sur le cou-de-pied*.
9. *Développe* з I позиції ніг обличчям до опори вбік і назад; теж боком до опори з I, III позиції ніг *хрестом*.
10. *Grand battement jete* з I позиції ніг обличчям до опори вбік і назад; теж боком до опори з I, III позиції ніг *хрестом*.

Вправи виконують обличчям до опори, в повільному темпі, з фіксацією ноги або тулуба в потрібному положенні, для того щоб тренер-хореограф міг побачити і виправити помилки у юних спортсменів.

На етапі початкової підготовки виконують *стрибки*: у I–II позиціях, зі зміною позиції, відкритий та закритий стрибок, поштовхом однієї і махом другої ноги з приземленням на дві, поштовхом двома у вертикальну рівновагу зі зміною зігнутих і прямих ніг вперед і назад, зігнувши ноги вперед, зігнувши ноги назад, випростовуючись з поворотом на 360 градусів, випростовуючись в положення стоячи і з глибокого присіду, «розножка» (з розведенням ніг до 45 градусів) та ін.

Рівноваги: стійки на носках, зупинки на носках після різних видів ходьби і бігу, вертикальні рівноваги на всій стопі з різними положеннями вільної ноги.

Повороти: на 90–360 градусів, на двох ногах, переступанням, схресний, стрибком, на одній нозі, друга носок біля коліна.

Застосування засобів хореографії – рухів класичних, народно-сценічних і сучасних танців, сприяє виробленню в юних гімнастів навичок виразності та пластичності під час виконання рухових дій. Зокрема, на заняттях хореографією з дітьми 6–9 років особливу увагу слід приділяти розвитку у них творчих здібностей, «розкнутості» (як рухової, так і емоційної).

На початковому етапі широко використовують *наочний метод* змістовно-образного ознайомлення дітей з рухом. Цей метод може конкретизуватися низкою прийомів: еталонний показ руху педагогом, цілісний та поелементний показ. Популярним є метод імітації з образними порівняннями. Використовуються також вербальні методи – аналіз музичного супроводу, пояснення тощо.

Форми реалізації. На початковому етапі ХП реалізується переважно у структурі тренувального заняття через ігрові, танцювальні та оздоровчо-розвивальні вправи. У групах початкової підготовки одночасно можуть займатись хореографією від 10 – 12 дітей.

Умовою реалізації є наявність у дітей, які бажають займатися ОВС, належного соматичного здоров'я та психологічної готовності. Програмна робота будується відповідно до вікових та статевих особливостей розвитку організму, психіки, особистості спортсменів, а також у зв'язку з закономірностями динаміки спортивного вдосконалення учнів.

У групах початкової підготовки відповідно віку (5–7 років) враховується інтенсивний ріст і розвиток усіх функцій і систем організму дітей-спортсменів. Висока рухова активність, значний розвиток рухової функції дозволяє вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять техніко-естетичними видами спорту.

Хребет відрізняється значною гнучкістю і нестійким вигином, тому необхідно приділяти велику увагу формуванню правильної постави.

М'язи та зв'язковий апарат слабкі, дуже еластичні і недостатньо міцні, у зв'язку з цим слід цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість.

Інтенсивно розвивається м'язова система і центри регуляції рухів; великі м'язи розвиваються скоріше ніж мілкі, тому дитині важко виконувати мілкі та точні рухи. За умови переважання хореографічних рухів із великою амплітудою слід невеликими дозами давати хореографічні вправи з мілкими точними рухами. Приділяти значну увагу координації рухів.

Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової і нервової систем недосконалі. Навантаження повинні бути невеликими за своїм обсягом, помірної інтенсивності.

Активна увага, зосередженість та розумова працездатність невелика – до 15 хвилин. Заняття повинні бути емоційними, багатоплановими, кількість вказівок обмежена.

Особливість цього віку – велика роль наслідувального та ігрового рефлексів, яку можна використовувати в процесі ХП.

Система контролю, нормативи щодо переведення на наступний етап підготовки. Інформативними показниками успішності процесу ХП на етапі початкової підготовки в техніко-естетичних видах спорту є кількість освоєних

елементів хореографії та якість їх виконання, що перевіряють за допомогою контрольних вправ, оцінювання правильності постановки рук, ніг і корпусу, вправи для контролю за рівнем музикальності.

Під час перевірки засвоєння елементів хореографії особливу увагу потрібно звернути на дотримання вимог та створення єдиних умов для виконання вправи спортсменами. Контроль проводять у вигляді контрольних змагань і відкритих уроків. Він має на меті перевірити степінь засвоєння хореографічних елементів, якість їх виконання, а також музикальність, відчуття ритму та ін. Результати контролю фіксуються у протоколі та заносяться до особистої картки спортсмена. Особиста картка дає підстави для переводу учня і занесення його до списків у навчально-тренувальну групу.

3.2.2. Хореографічна підготовка на етапі попередньої базової підготовки. На етапі попередньої базової підготовки основною *метою XII* залишається освоєння елементів різних танцювальних форм у простіших з'єднаннях. Триває цілеспрямоване формування вміння сприймати і відтворювати характер, темп та ритм музичного твору в хореографічних рухах.

Завданнями XII цього етапу є:

- вивчення основ класичного танцю біля опори і на середині;
- вивчення основ народно-сценічного та сучасного танцю;
- удосконалення техніки виконання хореографічних елементів;
- удосконалення фізичних якостей засобами хореографії;
- корекція недоліків фізичного розвитку, зменшення рухової функціональної асиметрії;
- виховання і вдосконалення музикальності;
- виховання виразності й артистичності.

На етапі попередньої базової підготовки відбувається подальше вдосконалення постави, координації рухів біля опори та на середині, розвиток стійкості («апломбу») у вправах на півпальцах біля опори та на середині.

У цей період дуже важливо розпізнати амплуа і темперамент спортсмена. Це допоможе скласти для нього такі вправи, у яких він може якнайкраще розкрити свої індивідуальні можливості.

Для реалізації поставлених завдань використовують такі *засоби* хореографії:

Вправи класичної хореографії біля опори:

1. Поєднання *demi* та *grand plie* з усіх позицій з різними положеннями і рухами руками, з *releve*, *por de bras* з елементами вільної пластики, в поєднанні з поворотами.
2. *Battement tendu* і *battement tendu jeté* з *demi plie*, *releve*, з опусканням п'ятки, з переносом ваги тіла з однієї ноги на другу, з поворотами, зі зміною темпу і напрямку руху та ін.
3. *Battement frappe*, *double battement frappe*, з затримкою у рівновазі, з поворотами, з *balance*, *releve* та ін.
4. *Battement fondu* на 45' 90 і вище з *releve*, у поєднанні з *rond de jamb par terre* з *por de bras*.
5. *Battement soutenu* з *releve*, з *balance* з переводом ноги.
6. *Développe* з *releve*, з *demi plie*, з переводом ноги, у поєднанні з випадами, рівновагами, поворотами, елементами вільної пластики.
7. *Grand battement jete*, *grand battement jete balance* з випрямленою і скороченою стопою, з *demi plie*, випадами, поворотами, із захватом ноги рукою, з переводами ноги, теж з присіданням на опорній нозі, з нахилами вперед.
8. *Por de bras* з різними положеннями рук, стоячи на двох і одній нозі, у випадах, у поєднанні з елементами вільної пластики.

9. Розтяжка: піднімання ноги з рукою вперед, назад і вбік, з затримкою положення максимальної розстяжки, з переводом ноги, зі зміною рук, розтяжка на опорі.

10. Поєднання акробатичних елементів із вправами хореографії біля опори (наприклад, grand battement jeté вбік + переворот вбік).

Вправи класичної хореографії посеред залу:

1. Demi та grand plie з усіх позицій з різними положеннями і рухами руками, з хвилями і помахами.

2. Battement tendu і battement tendu jeté з demi plie, з переносом ваги тіла з однієї ноги на другу і з поворотами.

3. Battement fondu на 45' з rond de jamb par terre і por de bras.

4. Développe з переводами ноги, захватом ноги рукою, з рівновагами.

5. Grand battement jete стоячи на місці і з просуванням вперед і з захватом ноги рукою.

Стрибки: зі зміною ніг вперед, назад і з поворотом, зігнувши ноги вперед з поворотом на 360 градусів, «козак» і «козак з поворотом» на 180 і 360 градусів, випростовуючись з поворотом на 360–540 градусів, торкаючись, зігнувшись і зігнувшись ноги нарізно, розножка, у шпагат поштовхом двома і з розбігу, перекидний.

Рівноваги: на півпальці однієї, друга – в різних положеннях, вертикальні і горизонтальні, зі зміною положення, на колінах (коліні).

Повороти: на одній на 360-540 градусів, друга – в різних положеннях, нахилі (лібела), махом однієї вперед і назад, серії поворотів.

Вправи народно-сценічної хореографії біля опори:

1. Demi та grand plie в стилі українського народного танцю у поєднанні з перегинами корпусу, з releve і характерними рухами руками.

2. Battement tendu і battement tendu jeté у стилі угорського народного танцю у поєднанні з різкими demi і grand plie, releve, переносами ваги тіла з однієї ноги на другу та поворотами.

3. *Rond de jamb par terre* в стилі українського народного танцю. Вправа виконується випрямленою і скороченою стопою, з положенням *sur le cou-de-pied* у поєднанні з підбивними стрибками («голубець») і «вірьовочкою».

4. *Battement fondu* в стилі італійського народного танцю. У поєднанні з випадами, *releve*, стрибками з зігнутими ногами, поворотами і перегинами корпусу та характерними рухами рук.

5. *Développe* в стилі іспанського народного танцю. З використанням виворотних і прямих позицій ніг, з глибокими випадами і нахилами, з поворотами рівновагами, з характерними позами і рухами руками.

6. *Grand battement jete* в стилі угорського народного танцю у поєднанні з випрямленою і скороченою стопою, з *releve*, з випадами, поворотами і характерними рухами руками.

Заняття хореографією у цей період значно ускладнюються. Окрім засобів класичного танцю, до них додають елементи вільної пластики, рухи народного і сучасного танцю. Дуже цікавими і корисними є екзерсиси з використанням рухів народних або сучасних танців [79].

Методи XII на цьому етапі підбирають з урахуванням досвіду спортсмена та інтенсивності його психофізичного розвитку. Під час вивчення хореографічних вправ тренер повинен використовувати вербальні (розповідь, бесіди, лекції тощо) і наочні методи (демонстрування, різні види показу).

Методи навчання застосовують відповідно до дидактичних принципів, а зміст цих методів базується на вікових закономірностях розвитку спортсменів. Важливо грамотно і успішно поєднувати різні прийоми та методи тренувального впливу.

Серед методів, переважно спрямованих на освоєння техніки виконання хореографічних вправ, виділяють методи розучування танцювальних рухів цілком і частинами. Розучування рухів загалом здійснюється під час освоєння відносно простих вправ, а також складних рухів, поділ яких на частини неможливий. Однак у цьому випадку увага послідовно акцентується на

раціональному виконанні окремих елементів цілісного рухового акту. При розучуванні більш-менш складних хореографічних рухів, які можна розділити на відносно самостійні елементи, освоєння техніки здійснюється частинами (розподільний метод). Надалі цілісне виконання рухових дій призводить до з'єднання в єдине ціле раніше освоєних частин складної хореографічної вправи.

Використовуючи методи розучування танцювальних рухів як цілком, так і частинами, велику роль відводять підвідним та імітаційним вправам.

Форми реалізації. Для реалізації ХП використовують хореографічні заняття. У групи попередньої базової підготовки зараховують спортсменів, які виконали програму 2-го юнацького розряду та вимоги спеціальної фізичної підготовки (СФП). Це II-й етап початкової спортивної спеціалізації: навчально-тренувальні групи першого-четвертого років навчання (вік дітей 9–14 років).

Навчально-тренувальні групи комплектують із обдарованих та здібних, працелюбних у спортивному відношенні дітей та підлітків, що здобули початкову спортивну підготовку, виконали приймальні, перевідні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної та технічної підготовки (зокрема й хореографічної).

Кількість спортсменів у групах мінімальна. З урахуванням можливостей закладу і в межах техніки безпеки ця кількість може бути збільшена на 5 чоловік у групах початкової підготовки; на 3 чоловіка у навчально-тренувальних; на 1–2 чоловіка – у групах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності. Бажано залучення до роботи в одній і тій самій групі другого тренера-хореографа. На даному етапі рекомендований обсяг ХП – 35 годин на рік, по 10–12 годин на місяць.

На цьому етапі особливо активно формуються всі системи організму, вдосконалюються його функції, відбувається статеве дозрівання, що впливає на роботу внутрішніх органів, психіку підлітка, а також формування його моральних переконань, характеру.

Опорно-руховий апарат підлітка перебуває у стадії інтенсивного росту, що виявляється у швидкому збільшенні маси та особливо довжини параметрів тіла переважно завдяки кінцівками. При цьому відбувається поступове окостеніння скелета, хоча хребетний стовп ще зберігає високу рухомість. Підвищення фізичних навантажень при слабкій ще м'язовій системі може призвести до небажаних відхилень у стані опорно-рухового апарату учнів: деформацій хребта, порушень постави та ін.

М'язова система у дітей та підлітків розвивається нерівномірно та відстає від росту кісток, особливо це стосується згиначів кінцівок. Цим пояснюється зниження відносної сили дітей, виникають окремі порушення у них координації рухів, характерна підліткова «незграбність». І хоча з 11 до 14 років уже спостерігається значний приріст витривалості до статичних зусиль, підліток пристосований до них ще недостатньо – стомлення активних 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 та, відповідно, абсолютної та відносної сили спортсменів.

Сухожильні структури в дітей та підлітків, як і м'язи, розвинуті слабо та лише з віком істотно зміцнюються. Так, якщо у 7–9 років міцність Ахіллового сухожилля на розрив становить біля 200 кг (що, з урахуванням ударних навантажень при стрибках зовсім небагато), то в 13 – 14 років вона дорівнює приблизно 300, а в 17 – 18 років – вже біля 400 кг.

Серцево-судинна система людини досягає повного розвитку до 20–22 років, тому пристосовування серця до навантажень у підлітків ще недосконале. Так, пид час роботи статичного характеру ЧСС у підлітків зростає приблизно на 30% та починає знижуватися тільки з підвищенням тренуваності. Підвищення ЧСС та артеріального тиску у дітей 11–14 років може бути викликано змінами, пов'язаними з інтенсивним статевим дозріванням, тому дозувати фізичне навантаження необхідно обережно.

Дихальний апарат підлітків ще тільки розвивається; життєва ємкість їхніх легенів майже вдвічі менш, ніж у дорослого. Не дивлячись на те, що дихальна функція з віком та завдяки активним заняттям спортом природним чином удосконалюється, спортсмена-підлітка необхідно спеціально навчати правильного дихання як у стані спокою, так і особливо під час виконання фізичних навантажень, зокрема й хореографічних вправ.

Руховий аналізатор. Як було зазначено, координація рухів дитини та підлітка недосконала. Лише до закінчення періоду статевого дозрівання руховий розвиток стає більш гармонійним, що пов'язано як зі зростанням силових можливостей дітей, так і з удосконаленням функцій ЦНС та розвитком рухового аналізатора. Важливим показником рухових здібностей у дітей є спритність, тобто вміння пристосовувати дії до різних динамічних мінливих умов. Своєю чергою розвиток просторового орієнтування, визначеного точністю виконання заданого руху, до 16 років досягає рівня дорослих людей.

Зоровий, вестибулярний, слуховий і тактильний аналізатори інтенсивно розвиваються як у ранньому дитячому, так і в підлітковому віці. За допомогою зорового та вестибулярного аналізаторів спортсмен, який спеціалізується у техніко-естетичному виді спорту, одержує з зовнішнього світу біля 90% усієї інформації, без якої практично неможливо виконувати більшість вправ, особливо пов'язаних зі складною орієнтацією у просторі, швидкими переміщеннями та обертаннями. Організації темпоритму рухів сприяє також слуховий аналізатор. При цьому повний розвиток тонкого слухового сприймання відбувається лише ближче до 12 років.

Із 9–10 років швидко зростає здатність розвивати максимальний темп рухів, поліпшується загальна витривалість; швидкість рухових дій помітно покращується із 10–13 років; швидкісно-силові якості - із 13–15 років; витривалість та сила – з 15–17 років. При цьому становлення майстерності в техніко-естетичних видах спорту в основному відбувається та завершується до досягнення біологічного, статевого визрівання.

Підлітки обох статей мають достатньо розвинені координаційні можливості, що дозволяє навчати їх порівняно складних хореографічних вправ. Вони добре запам'ятовують рухи, здатні чітко виділити в них головну ланку, а взагалі можуть успішно розв'язувати чисто технічні завдання. У тих випадках, коли виконання вправи не лімітовано високими вимогами до психічних, особливо силових та швидкісно-силових якостей, підлітки здатні освоювати найскладніші хореографічні елементи. Важливу роль при цьому відіграють прийоми, які дозволяють знімати з підлітка силові, швидкісно-силові перенавантаження.

Нерівномірність та неоднозначність морфологічного розвитку дітей та підлітків відображаються також у тому, що в різних індивідуальних випадках розвиток організму загалом відбувається більш або менш швидко.

Психічні процеси: сприйняття, пам'ять, увага, емоції, мислення, воля у підлітків відрізняються нестійкістю, лабільністю. Характер дітей та підлітків ще не сформований, їх інтереси змінюються, емоційні прояви висловлюються яскравіше, ніж у дорослих. Підлітки вразливі, сприйнятливі, прагнуть до самоствердження та рівноправності з дорослими. Особливим авторитетом у них, особливо у хлопців, користуються видатні спортсмени, вольові люди. Характерне явище цього періоду – орієнтація на «кумирів». Тренер, наставник повинні використати ці риси характеру для правильного формування особистості дитини, щоб стати насамперед позитивним прикладом для учнів.

На відміну від маленьких дітей, підлітки за своїми можливостями здатні до достатньо тривалої концентрації уваги, але все ж підтримувати зосереджений стан упродовж тривалої вправи або багаточасового тренування підлітку важче, ніж дорослому; монотонна робота викликає в них швидке стомлення. Ось чому тренування дітей завжди повинно бути достатньо різноманітним, емоційним та передбачати, якщо можливо та необхідно, елементи гри та захопливого суперництва.

Активне спонукання до повторення вправ, уважний *контроль* за якістю їх виконання сприяють у цьому випадку більш ефективному засвоєнню нових хореографічних рухів.

На цьому етапі, крім поточного контролю, доцільно проводити етапний контроль за результатами виступів на змаганнях.

Інформативними показниками успішності хореографічної підготовки є кількість освоєних і стабільно виконуваних елементів базової хореографії, динаміка спортивних результатів, виконання розрядних нормативів.

3.2.3. Хореографічна підготовка на етапі спеціалізованої базової підготовки. Характеризуючи етап спеціалізованої базової підготовки, треба зазначити, що особливо важливим є становлення індивідуального рухового стилю спортсмена. Саме у 15–17 років відбувається формування необхідних рухових здібностей спортсмена, набувається досвід участі в різних змаганнях і показових виступах. Посилаючись на думки деяких дослідників [4, 12, 28], в середині етапу спеціалізованої підготовки прийнято виділяти два періоди – «початковий» і «поглиблений».

Початковий період спеціалізованої базової підготовки має на меті відбір найбільш перспективних спортсменів для проведення з ними поглибленої спеціалізованої підготовки. Погоджуючись із думками багатьох фахівців з техніко-естетичних видів спорту, вважаємо, що найбільш успішні спортсмени мають достатній рівень хореографічної підготовленості, артистизму [26; 103, 105].

Поглиблений період, який триває систематично протягом усього часу занять спортом, має на меті відбір спортсменів у команди для участі в змаганнях (як за даними попереднього контролю, так і за результатами самих змагань).

Метою ХП на етапі СПБ є подальше вдосконалення хореографічної підготовленості.

Головними **завданнями ХІІ** на цьому етапі є:

- 1) підвищення якості, стабільності та надійності виконання хореографічних елементів;
- 2) удосконалення виразності, музичності, артистичності;
- 3) виконання танцювальних елементів у складних умовах;
- 4) корекція недоліків фізичного розвитку засобами хореографії;
- 5) удосконалення стійкості тіла, «апломбу»;
- 6) вдосконалення техніки виконання адажіо та алегро.

На етапі спеціалізованої базової підготовки тренер-хореограф може використовувати усі можливі **засоби ХІІ**, фантазуючи і komponуючи рухи у різні танцювальні зв'язки, комбінації та етюди. Корисна етюдна робота, яка дозволяє розвивати артистизм та виразність рухів. На цьому етапі доцільно об'єднувати танцювальні рухи з нескладними елементами акробатики, малої акробатики, різноманітними стрибками, рівновагами, нахилами, партерними рухами, елементами сучасного танцю. Такою може бути хореографічна розминка посеред залу, комбінація стрибків, поворотів і виразних поз, виконаних під сучасну музику або спеціальні етюди на задану тему. Заняття з хореографії на цьому етапі стають більш насиченими і різноплановими [79, 80].

У річному циклі тренування спортсменів різного віку і кваліфікації завдання ХІІ змінюються залежно від періоду підготовки. Найбільше уваги приділяють заняттям хореографією у підготовчому періоді.

Головні завдання цього періоду спрямовані на вивчення нових елементів, оволодіння новими вправами, складання змагальних композицій, розвиток фізичних якостей з раціональним надлишком. У змагальному періоді спортсмени вдосконалюють вивчені рухи, добиваючись чистоти, стабільності, виразності. Безпосередньо у період змагань хореографічні навантаження зменшуються. Однак вправи біля опори, хореографічні розминки, повторення хореографічних елементів зі змагальних вправ лишаються обов'язковими і у цей період. У перехідному періоді ХІІ лишається важливою складовою

частиною системи підготовки спортсменів. У цьому періоді вона спрямована на розвиток фізичних якостей засобами хореографії, корекцію недоліків у їх розвитку, а також на розвиток музичності, виразності та артистизму рухів. У цей період тренер-хореограф багато часу приділяє складанню нових змагальних композицій, підбору музики та виразних засобів.

На етапі спеціалізованої базової підготовки тренери-хореографи домагаються ідеального виконання екзерсису біля опори, на середині і з елементами обраного виду спорту.

Вправи на основі класичної хореографії посеред залу:

1. *Releve* по I, II і VI позиціях одночасно і по чергово, зі згинаннями та розгинаннями пальців ніг, теж з напівприсідом, з різними положеннями рук.
2. *Demi ma grand plie* у поєднанні з *releve*, *battement tendu*, з поворотами, з затримкою у різних позах.
3. *Battement tendu* з *battement frappe*, *passe*, з поворотами, з опусканням п'ятки, з просуванням вперед і назад, зі стрибками зі зміною ніг по III позиції ніг.
4. *Battement tendu jeté* з *balance* і поворотами на 180 градусів теж з стрибком і рівновагами.
5. *Battement fondu* у поєднанні з *battement soutenu* на 45' і 90 градусів з поворотами на 360 градусів.
6. *Rond de jamb par terre i rond de jamb en l'air* у поєднанні з поворотами.
7. *Développe* з хрестом і з переводом ноги по колу.
8. *Grand battement jete* вперед із просуванням вперед, зі стрибками. *Grand battement jete* назад з просуванням вперед, з нахилом тулуба вперед. *Grand battement jete* вбік з просуванням вперед і стрибками в «розножку».
9. *Grand battement jete* хрестом з просуванням вперед і поворотами на 90 градусів після кожного маху. *Grand battement jete* з захватом ноги руками.
10. *Por de bras* у поєднанні з випадами, переходом у партер і шпагатами.

Вправи на основі сучасної хореографії:

1. Вправи для рук і плечового пояса з використанням елементів джаз гімнастики (одночасні та почергові рухи прямими і зігнутими руками у різних напрямках; колові рухи руками і плечима вперед і назад).
2. Вправи для ніг з використанням елементів диско-гімнастики (махи прямою і зігнутою ногою вперед, вбік і назад, теж з підскоками; підскоки на двох ногах, поступово опускаючись вниз і піднімаючись із поворотом колін; стрибки ноги нарізно з поворотом колін).
3. Вправи для тулуба на основі елементів джаз-модерн танцю і хіп-хопу (вивчення різних положень тулуба, хвилеподібні рухи тулубом вперед і назад, свінгові рухи, повороти, нахили, «вісімки» та спіралі тулубом).
4. Вправи в партері на основі елементів джаз-модерн танцю (відпрацювання положень ніг, тулуба; ізольована робота м'язів у положенні лежачи та сидячи, вправи стрейч-характеру в положенні лежачи та сидячи; grand battement jete в положеннях лежачи на спині, на боці, стоячи в упорі на колінах).
5. Вправи на середині залу (основні позиції ніг і рук у джаз-танці; ізольована робота різних частин тіла у положенні стоячи, підготовка до поворотів і повороти; вправи акробатики: стійка на лопатках, перекид вперед, назад, боком, перекати, «міст»).
6. Вправи з використанням музичних творів з різним ритмічним малюнком, імпровізація.

Також удосконалюються техніка виконання хореографічних стрибків; виконуються зв'язки і комбінації з різних стрибків з елементами обраного виду спорту. Триває робота з розвитку координації, пластики, виразності та емоційності виконання рухів.

У тренуванні використовують сучасні стилі: модерн, джаз, хіп-хоп, реп, рок-н-рол, брейк. Елементи акробатики поєднуються з елементами хореографії біля опори, гімнастичної стінки або на середині: статичні (рівноваги, шпагати, упори, стійки) і динамічні (перекати, перекиди,

перекидання, колеса, курбети, напівперевороти, перевороти, сальто), виконуються вправи, що містять елементи індивідуальної роботи. Для розвитку навички злитого виконання декількох елементів рекомендовано поєднувати вивчене з елементами обраних видів спорту.

Основними **методами** на цьому етапі є метод повторної вправи та індивідуальний метод. Для мотивації спортсменів використовуються вербальні методи (бесіду, розповідь та ін.). Слід також використовувати такі методи та прийоми як: самоконтроль, зміну умов виконання, імпровізацію.

Формою реалізації на цьому етапі залишається хореографічне заняття. Наповнюваність групи – не більше 10 спортсменів, за **умови**, якщо у них є відповідний рівень хореографічної підготовленості та належне соматичне здоров'я.

Контроль за хореографічною підготовленістю здійснюється за наявною змагальною програмою, а також у формі тестів з ХП відповідно до модельних характеристик перспективних спортсменів.

3.2.4. Хореографічна підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень. На цьому етапі передбачено досягнення максимальних результатів у змагальній діяльності. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи (зокрема й хореографічної), різко зростає змагальна практика. У змаганнях з більшості техніко-естетичних видів спорту за хореографію програми передбачена оцінка суддів [105].

Метою ХП на цьому етапі є удосконалення техніки виконання складних хореографічних елементів, розвиток індивідуального амплуа і артистизму спортсменів.

Поставлена мета реалізується за умови розв'язання таких **завдань**:

- підвищення надійності (стабільності) виконання базових хореографічних елементів;
- освоєння хореографічних елементів високої складності;

- удосконалення музично-рухової підготовки;
- пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей.

Збільшується кількість і різноманітність **засобів XII**. Основне завдання етапу – максимальне використання засобів, здатних привести до успіху у змагальній діяльності.

Вправи на основі класичної хореографії, вільної пластики, стрибків, рівноваг, поворотів, акробатики (посеред залу):

1. Вправи для стоп: одночасні та почергові releve по I, II і VI позиціях теж з напівприсідом, з різними положеннями рук.
2. *Demi ma grand plie* у поєднанні з хвилями, releve, поворотами, з затримкою у різних позах.
3. *Battement tendu i battement tendu jeté* з demi plie, з переносом ваги тіла з однієї ноги на другу, з поворотами, з опусканням п'ятки, з просуванням вперед і назад, зі стрибками зі зміною ніг по III позиції ніг.
4. *Battement fondu* на 45° і 90 градусів rond de jamb par terre і rond de jamb en l'air у поєднанні з поворотами на 360 градусів і рівновагами.
5. *Хвилі тулубом і всім тілом у поєднанні з por de bras*, нахилом у рівновазі, поворотами (лібела), затримкою у рівновазі.
6. Développe з просуванням вперед, поворотами і з затримкою у рівновазі.
7. Grand battement jete з просуванням вперед, назад і вбік, зі стрибками і нахилами тулуба, зі стрибками у шпагат і «розножка».
8. Grand battement jete з елементами акробатики (махи ногами вперед, + переворот вперед; махи ногами назад + переكات назад, махи ногами вбік+переворот боком на дві і одну руку; махи balance + переворот вперед/назад+переворот зі зміною ніг).
9. Серія поворотів на одній, друга – зігнута вперед, піднята вперед на 90 градусів, із захватом її рукою, у attitude, назад у шпагат із нахилом тулуба.

10. Серія стрибків поштовхом двома (saute, sisson, зігнувши ноги вперед, назад і з поворотом, ноги нарізно у шпагат, зігнувшись «казак» тощо); стрибки поштовхом однієї зі зміною ніг вперед, у шпагат, перекидний тощо.

Як і на попередньому етапі, на етапі підготовки до вищих досягнень тренер-хореограф може komponувати і комбінувати рухи, складаючи різні танцювальні зв'язки, комбінації та етюди. Активно використовують етюдну роботу, що дозволяє розвивати артистизм, емоціональну та рухову виразність.

Завдання для розвитку виразності та артистизму виконання:

1. Імпровізація (відтворити за допомогою рухів явища природи, живий світ, твори мистецтва, прислів'я, предмети побуту тощо; виконати танцювальну комбінацію зі збільшенням або зменшенням просторових меж; виконати вправу на групу або контактну імпровізацію).

2. Етюдна робота (створення етюдів на різну тематику і музичний супровід та вивчення їх із групою).

3. Виконання завчасно складеною комбінацією під попури з декількох мелодій різного характеру, відображаючи характер кожної з них (мелодії).

4. Вправи для вдосконалення міміки спортсменів (вправи для різних м'язів обличчя, фейсбілдінг, гра «маски»).

5. Вправи для розвитку пластики рухів (вправи на одночасне і по чергове максимальне напруження і розслаблення різних частин тіла; «помахування», «потряхування» і «скидання» різних частин тіла; хвилі і помаху різними частинами тіла у різних положеннях).

6. Імітація рухів (відтворення рухів, явищ, живої і неживої природи).

7. Елементи пантоміми під музику (завдання на створення художнього образу з використанням жестів, рухів і міміки).

8. Відтворення за допомогою рухів різних психологічних станів (гніву, радості, обурення, захоплення тощо).

На цьому етапі доцільно об'єднувати елементи акробатики з елементами хореографії біля опори, гімнастичної стінки або на середині, включати в заняття індивідуальну або малогрупову роботу.

Методика виконання хореографічних вправ полягає у необхідності застосування низки прийомів, що дозволяють здійснювати ХП найбільш раціонально й ефективно.

У міру зростання хореографічної майстерності роль тренера-хореографа як керівника процесу тренування повинна в розумній мірі знижуватися. Організуючи заняття і роблячи роботу спортсменів не тільки більш самостійною і свідомою (за умови збереження її якості і безпеки), тренер-хореограф поступово звільняє для себе час для індивідуалізованої роботи.

Реалізаційною формою залишаються заняття з хореографії, які плануються з великими навантаженнями, кількість занять у тижневих мікроциклах може досягти 15. До того ж засоби ХП активно використовуються у розминці та заключній частині тренувального заняття.

Умови реалізації. Навчально-тренувальні групи зменшують до 4–5 чоловік, що необхідно для індивідуалізованої роботи і підвищення моторної щільності заняття. Групи спортивного вдосконалення комплектують зі спортсменів, які пройшли підготовку в навчально-тренувальних групах і виконали вступні, перевідні нормативні вимоги зі спортивної підготовки, зокрема й хореографічної.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, за яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень в результаті багаторічного тренування) співпадає з періодом інтенсивних і складних у координаційному відношенні тренувальних навантажень. За умови такого збігу спортсменові вдається добитися максимально можливих результатів, інакше вони виявляються значно нижчими.

Контроль за хореографічною підготовленістю на цьому етапі переважно здійснюється за результатами змагальної діяльності.

3.2.5. Хореографічна підготовка на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На цьому етапі відбувається подальше удосконалення спортивної та хореографічної майстерності, що дозволяє очікувати зростання спортивних результатів.

Основною *метою* хореографічної підготовки спортсменів є підвищення результативності змагальної діяльності завдяки вдосконаленню показників хореографічної підготовленості.

Основне *завдання* етапу — підвищення хореографічної майстерності та забезпечення стабільності, надійності та артистичності виконання змагальних програм.

У командних змаганнях дуже важливо знати й уміло використовувати індивідуальні особливості партнерів по команді, спираючись на їх сильні сторони і згладжуючи недоліки.

Засоби ХП на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей не відрізняються від попереднього етапу. Виконання хореографічних вправ удосконалюється, доводиться до максимальної, індивідуально можливої довершеності, віртуозності.

Композиції вправ у техніко-естетичних видах спорту повинні відповідати спеціальним вимогам, які перевищують стандартний рівень правил змагань. Так, ХП спортсменів на цьому етапі найбільше відповідає завданням спортивної підготовки членів збірних команд країни. Тренери-хореографи, по суті, працюють з кожним членом збірної команди індивідуально, тобто основним *методом* є метод індивідуального тренування. У техніко-естетичних видах спорту з командною діяльністю до цього ще додається досягнення максимально можливої синхронності виконання композицій.

Формою реалізації залишається хореографічне заняття групове та індивідуальне. Обсяги тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічної підготовки, або можуть бути трохи (5–10%) підвищені чи знижені.

Умовою реалізації є високий рівень психофізичних можливостей, технічного та музично-виразного компонента ХП, здатність витримувати високоінтенсивні та складні в координаційному відношенні тренувальні навантаження.

Контроль. Інформацію про рівні хореографічної підготовленості спортсменів слід розглядати як один із найважливіших показників ефективності тренувального процесу. Оцінювання технічного та музично-виразного компонента хореографічної підготовленості членів збірних команд здійснюється відповідно до чинних правил змагань. При цьому завжди розглядають два аспекти: техніку виконання і артистизм.

Перебування у збірних командах, а звідси і тривалість етапу вищих досягнень в ОВС, на жаль, дуже невелика – у середньому 4–6 років. Поступово в кривій зростання спортивних результатів настає стабілізація. Рівень хореографічної майстерності залишається як і раніше високим, що дозволяє отримувати високі бали за хореографію змагальної програми та забезпечує місця у змаганнях. Однак основним критерієм зростання досягнень є оновлення, модернізація хореографії програми відповідно до зростаючих вимог і тенденцій розвитку виду спорту. За ознакою, що програма вже не оновлюється, а експлуатується тільки відома, добре відпрацьована, яка не приносить успіхи спортсмену, можна відзначити наближення етапу завершення активної спортивної діяльності.

3.2.6. Хореографічна підготовка на етапі збереження вищої спортивної майстерності. На цьому етапі ХП характеризується суто індивідуальним підходом. Пояснюється це тривалим стажем занять конкретного спортсмена.

Метою ХП на цьому етапі є підтримка властивих йому особливостей, сильних сторін, що дає можливість підвищити ефективність і якість хореографічної підготовки і завдяки цьому підтримати рівень спортивних досягнень.

Завдання XII:

- виявити найбільш ефективні методи і засоби хореографічної підготовки, варіанти її планування;
- знайти індивідуальні резерви зростання хореографічної майстерності, які здатні нейтралізувати дію негативних чинників (зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, наслідки травм та ін.);
- удосконалити технічний та музично-виразний компонент хореографічної підготовленості;
- усунути окремі недоліки на рівні хореографічної підготовленості.

Для етапу збереження досягнень характерне прагнення зберегти раніше досягнутий рівень хореографічної підготовленості за умови колишнього або навіть меншого обсягу тренувальної роботи.

Окрім *методів і засобів*, що застосовувались раніше, слід прагнути використовувати комплекси вправ, тренажерні пристрої, нові неспецифічні засоби, що стимулюють працездатність і ефективність виконання хореографічних рухів.

Утриманню спортивних результатів на попередньому рівні можуть також сприяти істотні коливання тренувального навантаження. Наприклад, на тлі загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може бути планування ударних мікро- і мезоциклів з винятково високим тренувальним навантаженням.

На цьому етапі важливо стабілізувати досягнення, а зростання хореографічної майстерності повинно відбуватися переважно завдяки максимальній реалізації індивідуального амплуа спортсмена, удосконалення змагальних програм, пошуку нових і оригінальних елементів, зв'язок.

Форма реалізації – тренувальне заняття, тривалість, інтенсивність і кратність якого визначається індивідуально.

На цьому етапі підготовки простежується чітка залежність: що складніша структура змагальної діяльності, то більш тривалим може виявитися етап збереження досягнень.

Умовою реалізації ХП на цьому етапі є фізичний стан спортсмена, його змагальний досвід.

Контроль за хореографічною підготовленістю здійснюється за результатами змагальної діяльності, як і в попередньому етапі.

3.2.7. Хореографічна підготовка на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень. У практиці багаторічної підготовки видатних спортсменів виділяються етапи поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень. Цей етап, як правило, продовжує етап збереження вищої майстерності. Необхідність цього етапу після етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей найчастіше обумовлюється зовнішніми причинами – травмами, що вимагають тривалого періоду припинення тренувальної і змагальної діяльності, у жінок – вагітністю і народженням дитини, депресією, обумовленою спортивними поразками або іншими причинами.

Вихід зі спорту призводить до широкого спектра явищ деадаптації як відносно рухових якостей, так і функціонального стану спортсмена. Послабляється координація, рухова та вегетативна функція, менш стійкими до дій стають рухові навички. Відомо, що засоби і методи хореографічної підготовки сприяють швидкому відновленню втраченого рівня рухових якостей та психофізичного стану взагалі, тому розроблення індивідуально-орієнтованих програм з ХП на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень є актуальним.

Аналіз літературних джерел показав, що чіткого і обґрунтованого викладу змісту і спрямованості ХП на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень виявити не вдалося.

У зв'язку з цим на сьогоднішній день постала науково-прикладна проблема, яка пов'язана із суперечністю між обов'язковістю ХП як прямої впливу на психофізичний стан спортсменів на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень в системі багаторічного удосконалення спортсменів, та відсутністю її науково-методологічного обґрунтування.

Процес ХП сприяє оптимізації психічного стану, відновленню мотивації до активних занять спортом, що неминуче втрачається в результаті тривалої і напруженої підготовки [71]. Так, ХП створює необхідні умови для усунення наслідків спортивних травм, які зазвичай супроводжують напружену тренувальну та змагальну діяльність спортсменів [27,68].

Специфіка кожного з видів спорту вказує на необхідність створення відповідних програм ХП з включенням засобів і методів контролю за рівнем хореографічної підготовленості спортсменів на кожному з етапів підготовки.

У разі раціональної побудови процесу ХП можливий ефективний перехід спортсмена до подальшого життя, в якому або нейтралізуються негативні (відносно здоров'я спортсмена) наслідки впливу спорту вищих досягнень на організм людини, або навіть реалізуються сильні сторони спортивної підготовки, що забезпечують високу якість подальшого життя. На цих етапах ХП характеризується суто індивідуальним підходом. Це саме стосується й побудови процесу спортивного тренування, зниження сумарного обсягу тренувальної і змагальної діяльності.

Важливим моментом на цьому етапі багаторічного вдосконалення може бути перехід на систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів: із двоциклової – на одноциклову, із 3–4-циклової – на двоциклову. Це, з одного боку, робить процес ХП більш щадним, а з іншого – дозволяє сконцентрувати в певних періодах максимальний обсяг специфічних засобів як чинник виведення спортсмена на оптимальний рівень психофізичного стану.

Метою хореографічної підготовки на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень є відновлення соматичного та психофізичного стану спортсменів засобами хореографії; використання засобів хореографії в корегувальних і профілактичних цілях.

Так, ХП може бути процесом, метою якого є полегшення або усунення наслідків тривалих тренувань і перенесених високих навантажень на організм, нормалізація порушених процесів життєдіяльності та відновлення здоров'я [116].

Яку б мету не переслідував тренер-хореограф, чи то відновлення спортсмена після травми, чи розвиток здібностей, без індивідуального структурованого підходу складно досягти прогресу, в деяких випадках і небезпечно. У таких ситуаціях виникають завдання щодо створення умов, підбору ефективних методів, форм і прийомів, в рамках відновлювальних, профілактичних і корегувальних заходів.

Завданнями ХП на цих етапах є:

- зміцнення здоров'я; усунення негативних наслідків перенавантаження;
- зміцнення опорно-рухового апарату;
- нормалізація тону м'язів;
- зниження негативного впливу надмірного психічного навантаження.

Сьогодні накопичений великий базовий науковий матеріал, що дозволяє спортсменам, які залишають активні заняття спортом, завдяки раціональній руховій активності, істотній корекції живлення, способу життя протягом 1–1,5 років забезпечити повноцінну і високоефективну деадаптацію серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату до умов активного життя, характерного для людей, які не відчували протягом багатьох років величезних навантажень сучасного спорту вищих досягнень.

Хореографічні засоби для поновлення нервової системи – це будь-який вид танцю, який приносить задоволення. Це дуже демократичний вид терапії,

що дозволяє перемкнути увагу, перерозподілити енергію, а головне – розслабитися і просто отримувати задоволення від приємної музики і красивих рухів. Танець чудово знімає стрес і дарує відчуття радості життя.

Хореографічні засоби і методи здатні зробити багато для поліпшення стану хребта. Ритмічні рухи під музику лімітують кровопостачання міжхребцевих дисків, зберігаючи їх пружність. Окрім того, регулярний тренінг м'язів спини створює надійний «корсет», що підтримує хребетний стовп і знімає м'язові напруження, які часто є основною причиною болю в спині [27]. Для відновлювання опорно-рухового апарату використовуються спортивні бальні танці, фламенко, танець живота, аргентинське танго, кельтський танець, капоейра. Рухи рук і плечового пояса зміцнюють грудні м'язи і міжреберну мускулатуру. Тренуються також кисті та пальці, розвивається дрібна моторика, що запобігає появі артриту.

Відновленню дихальної системи сприяють відносно повільні танці (танець живота, європейська програма у спортивних бальних танцях, аргентинський вальс), які вимагають рівномірного ритмічного дихання. Під час швидких (мілонга, латиноамериканська програма, особливо джайв) підвищується об'єм кисню, лімітується живлення мозку і, як наслідок, – його робота. Незалежно від обраного виду танцю формується правильне дихання, а контроль над ним дозволяє легко справлятися і з іншими навантаженнями та навіть позбавляє від деяких комплексів. Наприклад, підвищену тривожність багато медиків пов'язують із порушенням дихання.

Інтенсивні рухи під музику замінюють кардіотренінг і сприяють зміцненню серцево-судинної системи. Танцювальні па дозволяють уникнути венозного застою в ногах, сідницях і стегнах, їх виконання – гарна профілактика варикозного розширення вен, з яким стикається багато спортсменів.

Для поліпшення роботи органів травлення можна використовувати латину і східні танці. Рухи живота, найбільш явно виражені у східних танцях, зокрема чергування напруження і розслаблення м'язів, забезпечують

ефективний масаж внутрішніх органів, поліпшують їх кровопостачання, нормалізують роботу шлунково-кишкового тракту, статевих органів, запобігаючи хворобам, пов'язаним з застійними явищами в цій ділянці тіла.

Формою реалізації хореографічної підготовки є хореографічні заняття, які можуть мати відновлювальний, психокорекційний характер [116]. Обсяг занять – до 10 на місяць.

Основною умовою реалізації ХП на цьому етапі є збільшення обсягу та якості підготовки спортсмена. Організм спортсменів, які тривалий час виступали на змаганнях високого рангу, зазвичай уже несе в собі наслідки перенесених раніше захворювань і травм, що, як правило, підвищує вірогідність виникнення нових. Окрім того, ефективна профілактика захворювань і травм – проблема, яку повинні розв'язувати не тільки лікарі, але й тренери та хореографи. Відповідно **контроль** за якістю ХП повинен відбуватись за показниками психофізичного стану організму та самопочуття спортсмена.

Резюме до розділу 3

Методологічно концепція ХП у техніко-естетичних видах спорту базується на системному підході та спирається на фундаментальні положення загальної теорії підготовки спортсменів в Олімпійському спорті, загальнотеоретичні та методичні положення підготовки спортсменів в техніко-естетичних видах спорту, загальні закономірності навчання техніці виконання хореографічних вправ; особливості викладання спортивної хореографії. Концепція ХП у техніко-естетичних видах спорту відображає взаємопов'язаність функцій, закономірностей, принципів, мети і завдань підвищення спортивної майстерності шляхом використання усього можливого арсеналу засобів ХП в процесі багаторічної підготовки спортсменів. В залежності від мети і потреб практики були розроблені програми ХП для різних вікових груп спортсменів. В розроблених програмах передбачалося

урахування параметрів навантаження відповідно до етапу підготовки, а також моніторинг хореографічної підготовленості спортсменів згідно розробленої системи контролю. В разі невідповідності запланованого результату фактичному у програмах передбачалося корекція хореографічної підготовленості згідно визначених рівнів.

Виокремлено такі функції ХП у спорті: інтегрально-допоміжну, освітньо-виховну, змагально-еталонну, оздоровчо-рекреативну, емоційно-видовищну, естетичну, мотиваційну, самореалізаційну, проектувально-конструктивну, діагностично-коригувальну.

Основним інструментом реалізації ХП спортсменів є диференційовані програми, побудовані з урахуванням організаційно-методологічних основ. В основу їх структури та змісту покладено специфічні дидактичні принципи (доцільності і практичності, керованості та підконтрольності, позитивної мотивації, смислової та перцептивної наочності, індивідуалізованого навчання, випереджувального розвитку); специфічні принципи спортивного тренування (єдності і взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури хореографічної підготовки, спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації, неперервності та циклічності процесу ХП, сполученої дії, поступовості збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібності і варіативності навантаження, перспективності, етапності); специфічні принципи ХП (принцип вербально-пластичного навчання, раннього навчання хореографії, суворості системності хореографічної підготовки, єдності хореографічної й інших видів спортивної підготовки в техніко-естетичних видах спорту). У процесі розроблення програми визначено завдання (досягнення максимально можливого для кожного спортсмена рівня технічно-естетичного, музично-виразного, кондиційного, інтелектуального та інтегрального компонентів); методи та методичні прийоми (вербальні та наочні, практичний, ігровий та змагальний, імітація, симуляція), засоби (танцювальний рух); умови реалізації та контроль,

що відповідають індивідуальним особливостям контингенту спортсменів, з якими проводиться хореографічна підготовка.

Відповідно до організаційно-методичних основ побудовано зміст ХП на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки (початкової підготовки, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження результатів і виходу зі спорту вищих досягнень). Для кожного етапу визначено мету, завдання, методи, засоби, умови та форми реалізації ХП, а також контроль за рівнем хореографічної підготовленості. Охарактеризовано методичні особливості занять з хореографії в техніко-естетичних видах спорту.

РОЗДІЛ 4

ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЙНИХ ПОЛОЖЕНЬ КОНЦЕПЦІЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ (НА МАТЕРІАЛІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ)

Для визначення ефективності впровадження реалізаційних положень концепції ХП було здійснено експериментальне дослідження за планом для двох еквівалентних груп з попереднім та підсумковим тестуванням. Відповідно до плану до початку експерименту всі спортсмени, які виявили бажання стати учасниками апробації, були протестовані експертами. Таким чином, сформовано три вибірки випробуваних відповідно до етапів спортивної підготовки. У межах кожного етапу вибірку поділено на експериментальну групу (ЕГ) та контрольну групу (КГ) за методом попарного відбору, сутність якого полягає у знаходженні пар випробуваних, максимально подібних за значущими для експерименту критеріями, та розподіленні їх до ЕГ та КГ. Такий спосіб створення еквівалентних груп, за умовою підтвердження їх еквівалентності, допомагає уникнути можливої помилкової варіативності, що притаманна рандомізованому розподіленню або залученню реальних груп, а отже, цей спосіб здатний підвищити надійність результатів експерименту.

Також зазначимо, що протягом експерименту спортсмени кожної із груп відвідували заняття, однакові за тривалістю та кратністю, а отже, за цими параметрами процедура експериментування була також еквівалентною. Проте програма тренувань в ЕГ будувалася відповідно до пропонованої концепції ХП. Саме ця особливість проведення тренувальних занять вважатиметься експериментальним впливом, яким ми пояснюємо зміни у сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів, порівнюючи експертні оцінки до та після експерименту, а також констатуємо відмінності між ЕГ та КГ після завершення експерименту.

Отже, для визначення ефективності впровадження реалізаційних положень ХП необхідно:

- 1) порівнюючи результати експертного оцінювання, упевнитися у відсутності статистично достовірних відмінностей між ЕГ та КГ до початку експерименту;
- 2) визначити, чи є статистично достовірними зміни, що відбулися в експертних оцінках хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ після завершення експерименту;
- 3) визначити зміни, що відбулися в експертних оцінках хореографічної підготовленості спортсменів КГ після завершення експерименту, та ступінь їхньої достовірності;
- 4) визначити відмінності в експертних оцінках хореографічної підготовленості між спортсменами ЕГ та КГ після завершення експерименту та ступінь їхньої достовірності.

4.1. Динаміка показників хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки

Відповідно до логіки експериментального дослідження, яку було викладено вище, 59 спортсменок – гімнастки III–I розряду віком 7–10 років, виявили бажання стати учасниками апробації. На основі попереднього експертного оцінювання їх було розподілено на експериментальну (30 учасниць) та контрольну (29 учасниць) групи.

Програма тренувань в ЕГ будувалася відповідно до реалізаційних положень концепції ХП. На етапі початкової підготовки хореографічні вправи впроваджувались у тренувальне заняття як розминка. Розминка передбачала такі засоби хореографії: різновиди кроків, різні поєднання кроків і підскоків, кроків і поворотів, поєднання кроків, галопу, польки, поворотів на двох ногах,

стрибків; стрибки зі зміною позиції, відкритий і закритий стрибки; повороти та скресни повороти; вправи біля опори, на середині.

Тривалість хореографічної розминки – від 15 до 20 хв.

У заключній частині тренувального заняття використовувалась партерна хореографія – до 15 хв., спрямована на формування навички довільного напруження і розслаблення м'язів, прагнення до випрямленого положення ніг, натягнутості стопи в положенні сидячи і лежачи, необхідної виворотності, а також на уникнення помилок при виконанні елементів біля опори. Всього впродовж навчального року було проведено 40 годин ХП у складі тренувальних занять.

Тренування КГ проходило за стандартною програмою зі спортивної аеробіки.

Оскільки еквівалентність груп за складом на початку експерименту є важливою умовою надійності його результатів, важливими є детальний якісний аналіз та статистичне порівняння сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменок у цих групах до початку впровадження експериментальної програми ХП.

Якщо звернутися до індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів експериментальної групи на етапі початкової підготовки до початку експерименту, можна зазначити, що серед них відсутні такі, які свідчать про оптимальний рівень розвитку показників високого рівня. Половина спортсменів має низький рівень сформованості хореографічної підготовленості, а оцінки 50% гімнасток відповідають достатньому рівневі. Відповідно середнє арифметичне значення цього показника у групі перебуває на межі низького та достатнього рівнів ($M=1,21 \pm 0,10$).

Розгляд сформованості окремих критеріїв, на підставі яких здійснювалося визначення індексу хореографічної підготовленості, дозволяє виявити такі характеристики, для яких притаманні найгірші показники (табл. 19).

**Сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів
ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки до початку експерименту (%)**

Групи; рівні підготов- леності Показники	Експериментальна група			Контрольна група		
	низький	достатній	оптимальний	низький	достатній	оптимальний
Постава	93,3	6,7	0	82,8	17,2	0
Амплітудність	70,0	16,7	13,3	69,0	17,2	13,8
Натягнутість	63,4	23,3	13,3	72,4	17,2	10,4
Стійкість	56,7	26,7	16,6	65,5	20,7	13,8
Точність рухів	93,3	6,7	0	86,2	13,8	0
Завершеність рухів	76,7	16,6	6,7	82,8	3,4	13,8
Легкість	66,6	26,7	6,7	75,9	20,7	3,4
Пластичність	70,0	23,3	6,7	86,2	3,4	10,4
Музикальність	56,7	26,7	16,6	65,5	20,7	13,8
Танцювальність	76,7	23,3	0	72,4	20,7	6,9
Ритмічність	96,7	3,3	0	86,2	13,8	0
Рухова виразність	50,0	50,0	0	44,8	51,8	3,4
Емоційність	10,0	66,7	23,3	10,3	75,9	13,8
Індекс хореографічної підготовленості	50	50	0	51,7	48,3	0

А саме хореографічна підготовленість за критерієм «постава», який у 93,3 % гімнасток ЕГ перебуває на низькому рівні й лише у 6,7% – на достатньому; за критерієм «точність рухів ногами», де низький рівень притаманний також 93,3% і достатній – решті гімнасток (6,7%); за критерієм «точність рухів рук», де низькі оцінки експерти поставили 96,7% спортсменок і середні – 3,3%; за критерієм «танцювальність», де низький рівень притаманний 76,7% і достатній – 23,3% гімнасток, та за критерієм

«завершеність», де низький рівень виявлений у 76,7%, достатній – у 16,6% та оптимальний – у 6,7% випробуваних (див. табл. 19).

Також переважно низькі значення отримані за критеріями «злитність рухів» (у 70% випробуваних), «виворотність ніг» (у 70% випробуваних), «легкість» (у 66,6% випробуваних), «натягнутість ніг» (у 63,4% випробуваних).

Приблизно половину гімнасток експерти оцінили як таких, що мають низький рівень сформованості хореографічної підготовленості за критеріями «стійкість» (56,7%), «музикальність» (56,7%) та «ілюстративна виразність» (50%).

І лише за критерієм «емоційна виразність» визначено переважно достатній рівень сформованості хореографічної підготовленості гімнасток ЕГ (у 66,7% спортсменок), у 23,3% вона перебуває на оптимальному рівні й лише у 10% – на низькому.

Узагальнюючи результати аналізу індивідуальних даних про сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки до початку експерименту, можна зазначити, що за більшістю проаналізованих критеріїв переважна частина учасниць мала низький рівень хореографічної майстерності, проте за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості лише половина гімнасток демонструвала низький рівень, а решта – достатній. Тобто у частини спортсменок недостатня сформованість певних критеріїв компенсувалася високим рівнем прояву інших. Цей факт наочно демонструє, що відсутність системи ХП призводить до усереднення результатів оцінювання хореографічної підготовленості гімнасток та гальмує зростання їхньої майстерності.

Розгляд індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменок КГ на етапі початкової підготовки до початку експерименту, дозволяє зазначити, що, як і в ЕГ, спортсменки з оптимальним рівнем індивідуального індексу хореографічної

підготовленості в ній відсутні. Так, 51,7% гімнасток мають низький рівень сформованості цього критерію, а у 48,3% – він перебуває на достатньому рівні. Середнє арифметичне значення цього показника у групі відповідає верхній границі низького рівня ($M=1,20 \pm 0,09$).

Щодо сформованості окремих критеріїв цього індексу (див. табл. 4.1), найгірші показники виявлено за критерієм «постава», який у 82,8% гімнасток є на низькому рівні, у 17,2% – на достатньому рівні; за критеріями «точність рухів» та «ритмічність» низький рівень притаманний 86,2% і достатній – 13,8% гімнасток; за критерієм «пластичність» низькі оцінки експерти поставили 86,2% спортсменок, середні – 3,4% та високі – 10,4%, та за критерієм «завершеність рухів», де низький рівень виявлений у 82,8%, достатній – у 3,4% та оптимальний – у 13,8% спортсменок.

Слід звернути увагу на критерії, за якими також визначені у спортсменок переважно низькі оцінки: «натягнутість» (у 72,4%), «легкість» (у 75,9%), «танцювальність» (у 72,4%), «амплітудність» (у 69%), «стійкість» (у 65,5%) та «музикальність» (у 65,5%).

Приблизно половина гімнасток (51,8%) продемонструвала експертам достатній рівень сформованості за критеріями «рухова виразність», проте 44,8% мали низький рівень та лише 3,4% – оптимальний рівень.

За критерієм «емоційність» у 75,9% спортсменок КГ визначена достатня сформованість хореографічної підготовленості, у 13,8% вона відповідає оптимальному рівневі й у 10,3% – низькому (табл. 20).

Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання гімнасток з КГ багато у чому подібний до розподілу в ЕГ. Йдеться як про індивідуальний індекс хореографічної підготовленості, так і про сформованість критеріїв «постава», «точність рухів», «ритмічність», «завершеність рухів», «легкість» та «амплітудність». Водночас за цими та іншими критеріями існують певні незначні відмінності у розподілі.

Враховуючи цей факт, а також високу залежність надійності результатів експерименту від початкової еквівалентності ЕГ і КГ, вважалось за доцільне

здійснити порівняння середніх арифметичних значень сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ до початку експерименту із застосуванням статистичного критерію достовірності або недостовірності відмінностей між ними (див. табл. 20).

Таблиця 20

Статистичне порівняння сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки до початку експерименту

Групи; статистичні показники Показники	Експериментальна		Контрольна		t-критерій Стьюдента
	М	±SD	М	±SD	
Постава	1,03	0,13	1,08	0,18	1,39
Амплітудність	1,22	0,37	1,26	0,36	0,48
Натягнутість	1,28	0,36	1,20	0,34	0,80
Стійкість	1,33	0,38	1,26	0,36	0,71
Точність рухів	1,03	0,11	1,08	0,18	1,36
Завершеність рухів	1,15	0,32	1,16	0,34	0,18
Легкість	1,22	0,32	1,16	0,28	0,83
Пластичність	1,20	0,30	1,14	0,32	0,73
Музикальність	1,28	0,43	1,19	0,41	0,82
Танцювальність	1,14	0,25	1,18	0,31	0,58
Ритмічність	1,02	0,10	1,08	0,18	1,39
Рухова виразність	1,26	0,27	1,29	0,27	0,42
Емоційність	1,53	0,21	1,50	0,17	0,60
Індекс хореографічної підготовленості	1,21	0,10	1,20	0,09	0,28

Примітки: 1. М – середнє арифметичне значення; ±SD – середнє квадратичне відхилення.

2. Усі значення t-критерію Стьюдента нижчі за t-критичне ($t_{кр}=2,01$) для рівня достовірності $p<0,05$.

Грунтуючись на даних про значення групових індексів сформованості (I_{gp}) хореографічної підготовленості, можна визначити, що в ЕГ цей індекс лише на 0,01 бала вищий за КГ. При цьому розрахункове значення t-критерію Стюдента ($t=0,28$) не досягає критичного значення ($t_{кр}=2,01$), при якому відмінності між групами можуть вважатися статистично достовірними ($p \geq 0,05$).

Так само статистично недостовірними виявилися відмінності між групами у середніх арифметичних значеннях за усіма критеріями ($p \geq 0,05$): «постава», які становили лише 0,05 бала, за критеріями «амплітудність» – 0,04 бала, «натягнутість» – 0,08 бала, «стійкість» – 0,07 бала, «точність рухів» – 0,05 бала, «ритмічність» – 0,06 бала, «завершеність рухів» – 0,01 бала, «легкість» – 0,06 бала, «пластичність» – 0,06 бала, «музикальність» – 0,09 бала, «танцювальність» – 0,04 бала, «рухова виразність» – 0,03 бала та «емоційність» – 0,03 бала.

Ці дані дають підставу констатувати, що незважаючи на наявність певних відмінностей між ЕГ і КГ до початку експерименту групи суттєво не відрізнялися, а отже, їхня еквівалентність на попередньому етапі експерименту була безсумнівною.

Після завершення формувального педагогічного експерименту сформованість хореографічної підготовленості спортсменок ЕГ і КГ повторно оцінили ті самі експерти, при цьому процедура оцінювання була незмінною. А отже, порівняння цих оцінок із результатами попереднього оцінювання надало змогу простежити динаміку рівня хореографічної підготовленості спортсменів цих груп упродовж експерименту.

Перш ніж перейти до визначення динаміки рівня хореографічної підготовленості, проаналізовано індивідуальні дані, отримані після завершення експерименту у цих групах.

Індивідуальні дані, які характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменок ЕГ на етапі початкової

підготовки після закінчення експерименту, свідчать про те, що серед них відсутні ті, хто за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості має низький рівень. Більшість із них (70%) демонструє достатній рівень сформованості цього критерію, решта (30% гімнасток) досягають високого рівня. Середнє арифметичне значення цього показника у групі відповідає достатньому рівню ($M=1,64 \pm 0,13$)(табл. 21).

Таблиця 21

Сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту (%)

Групи; рівні підготовленості Показники	Експериментальна група			Контрольна група		
	низький	достатній	оптимальний	низький	достатній	оптимальний
Постава	23,3	56,7	20	62,1	37,9	0
Амплітудність	3,3	66,7	30	27,6	65,5	6,9
Натягнутість	13,3	50	36,7	44,8	48,3	6,9
Стійкість	16,7	30	53,3	37,9	44,8	17,3
Точність рухів	6,7	73,3	20	69	27,6	3,4
Завершеність рухів	10	50	40	41,4	55,2	3,4
Легкість	16,7	40	43,3	44,8	51,8	3,4
Пластичність	3,3	60	36,7	51,8	44,8	3,4
Музикальність	6,7	50	43,3	44,8	48,3	6,9
Танцювальність	13,3	43,3	43,3	48,3	34,5	17,2
Ритмічність	33,3	36,7	30	65,5	31,1	3,4
Рухова виразність	13,3	36,7	50	44,8	20,7	34,5
Емоційність	0	36,7	63,3	17,3	72,4	10,3
Індекс хореографічної підготовленості	0	70	30	6,9	93,1	0

Вивчення розподілу випробуваних щодо рівнів сформованості хореографічної підготовленості за окремими критеріями свідчить, що

більшість спортсменок на завершальному етапі експерименту досягли достатнього або високого рівнів хореографічної майстерності.

Так, хореографічна підготовленість за критерієм «амплітудність» лише у 3,3% гімнасток експериментальної групи залишилася на низькому рівні, у 66,7% – вона відповідає достатньому рівневі сформованості, а у 30% – високому рівневі; за критерієм «точність рухів» низькому рівневі відповідають 6,7% індивідуальних оцінок, достатньому – 73,3% і високому – 20%. За критерієм «завершеність рухів» низькі оцінки експерти поставили лише 10% спортсменок, середні – 50% та високі – 40%. За критерієм «пластичність» низький рівень притаманний 3,3% гімнасток, достатній – 60% та високий – 36,7%. За критерієм «музикальність» низький рівень виявлений лише у 6,7%, достатній – у 50% та оптимальний – у 43,3% випробуваних.

Дещо більшу частину випробуваних із низьким рівнем сформованості хореографічної підготовленості визначено за критерієм «натягнутість» (13,3% гімнасток), при достатньому рівні його прояву у 50% та оптимальному – у 36,7% спортсменок; за критерієм «стійкість» (16,7%) при достатньому рівні – у 30% та оптимальному – у 53,3% спортсменок; за критерієм «легкість» (16,7%) при достатньому рівні – у 40% та оптимальному – у 43,3% гімнасток; за критерієм «танцювальність» (13,3%) при достатньому рівні – у 43,3% та оптимальному – у 43,3% спортсменок та за критерієм «рухова виразність» (13,3%) при достатньому рівні – у 36,7% та оптимальному – у 50% спортсменок. Ще більш значну долю випробуваних із низьким рівнем сформованості хореографічної підготовленості визначено за критерієм «постава» (23,3% гімнасток) при достатньому рівні його прояву у 56,7% та оптимальному – у 20% спортсменок та за критерієм «ритмічність» (33,3%) при достатньому рівні – у 36,7% та оптимальному – у 30% спортсменок.

Окремо зазначимо, що висока сформованість хореографічної підготовленості гімнасток за критерієм «емоційність» визначена переважно у 63,3% спортсменок, у 36,7% вона є на достатньому рівні, а низькі значення загалом відсутні.

Узагальнення результатів аналізу індивідуальних даних про сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки після завершення педагогічного експерименту дає підставу визначити, що за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості та за більшістю аналізованих критеріїв переважна частина учасниць продемонструвала зростання хореографічної майстерності з низького до достатнього і навіть оптимального рівнів.

Разом з тим за певними критеріями (постава, точність рухів рук, натягнутість ніг, стійкість, легкість, танцювальність, ілюстративна виразність) у частини спортсменок збереглася недостатня сформованість хореографічної підготовленості. А отже, впровадження у навчально-тренувальний процес гімнастик на етапі початкової підготовки розробленої програми ХП хоча і не може гарантувати всім спортсменкам досягнення оптимального рівня хореографічної майстерності, проте здатне призвести до позитивної динаміки її вдосконалення.

Статистичне підтвердження цього висновку здійснювалося шляхом зіставлення середніх арифметичних значень за результатами експертного оцінювання сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ до та після експерименту із застосуванням t-критерію Стьюдента для визначення ступеня достовірності зазначених змін (табл. 22).

Наведені у таблиці дані про значення групового індексу сформованості (I_{gp}) хореографічної підготовленості показують, що за період від початку до закінчення експерименту в ЕГ цей індекс зріс на 0,43 бала. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=13,77$) суттєво перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними ($p<0,001$).

Крім того, суттєві зростання виявилися під час порівняння середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «постава» на 0,45 бала ($t=6,43$), «амплітудність» – на 0,43 бала ($t=5,01$), «натягнутість» – на 0,34 бала ($t=3,76$), «стійкість» – на 0,35 бала ($t=3,62$),

«точність рухів» – на 0,54 бала ($t=9,33$), «ритмічність» – на 0,46 бала ($t=5,50$), «завершеність рухів» – на 0,5 бала ($t=6,04$), «легкість» – на 0,41 бала ($t=4,60$), «пластичність» – на 0,47 бала ($t=6,31$), «музикальність» – на 0,4 бала ($t=4,12$), «танцювальність» – на 0,51 бала ($t=6,40$), «рухова виразність» – на 0,42 бала ($t=5,13$) та «емоційність» – на 0,29 бала ($t=4,91$); ($p<0,001$).

Таблиця 22

Зміни у сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки протягом експерименту

Етап тестування; статистичні показники Критерії	До експерименту		Після експерименту		t-критерій Стьюдента
	М	$\pm SD$	М	$\pm SD$	
Постава	1,03	0,13	1,48	0,33	6,43
Амплітудність	1,22	0,37	1,65	0,30	5,01
Натягнутість	1,28	0,36	1,62	0,34	3,76
Стійкість	1,33	0,38	1,68	0,38	3,62
Точність рухів	1,03	0,11	1,57	0,25	9,33
Завершеність рухів	1,15	0,32	1,65	0,33	6,04
Легкість	1,22	0,32	1,63	0,37	4,60
Пластичність	1,20	0,30	1,67	0,27	6,31
Музикальність	1,28	0,43	1,68	0,31	4,12
Танцювальність	1,14	0,25	1,65	0,35	6,40
Ритмічність	1,02	0,10	1,48	0,40	5,50
Рухова виразність	1,26	0,27	1,68	0,36	5,13
Емоційність	1,53	0,21	1,82	0,25	4,91
Індекс хореографічної підготовленості	1,21	0,10	1,64	0,13	13,77

Примітки: 1. М – середнє арифметичне значення; $\pm SD$ – середнє квадратичне відхилення.

2. Усі значення t-критерію Стьюдента перевищують t-критичне ($t_{кр}=3,47$) на рівні $p<0,001$.

На підставі наведених даних можна з упевненістю зробити висновок про те, що у групі гімнасток, які були залучені до впровадження реалізаційних положень ХП, відбулося суттєве зростання хореографічної майстерності за груповим індексом сформованості хореографічної підготовленості, а також за всіма критеріями, за якими визначався цей індекс. Тобто експериментально доведено ефективність упровадження реалізаційних положень ХП у навчально-тренувальний процес гімнасток на етапі початкової підготовки щодо вдосконалення їхньої хореографічної майстерності.

Водночас, ґрунтуючись на цих результати, ми не можемо стверджувати, що наша розроблена програма має певні переваги перед традиційною формою ХП, а отже, зазначені зміни можна пояснити не тільки специфікою експериментального впливу, але й самим фактом систематичних тренувань гімнасток упродовж року, що за будь-яких обставин могло призвести до зростання рівня їхньої хореографічної підготовленості. Тому для перевірки цього припущення вважалося за доцільне провести аналогічний аналіз змін у рівні хореографічної підготовленості спортсменок КГ протягом експерименту.

Так, звертаючись до індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменок КГ на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту, можна побачити, що серед них відсутні ті, хто за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості має оптимальний рівень. Більшість із них (93,1%) демонструє достатній рівень сформованості цього критерію, решта (6,9%) мають низький рівень. Середнє арифметичне значення цього показника у групі також є на достатньому рівні ($M=1,32 \pm 0,1$).

Характер розподілу випробуваних щодо рівнів сформованості хореографічної підготовленості за окремими критеріями вказує на те, що більшість спортсменок КГ на завершальному етапі експерименту залишилися на низькому або достатньому рівні хореографічної майстерності (див. табл. 22).

Найгірший показник був визначений за критерієм «точність рухів», який у 69% гімнасток на низькому рівні, у 27,6% – відповідав достатньому, й лише у 3,4% – оптимальному рівневі; за критерієм «ритмічність», де низький рівень притаманний 65,5% спортсменок, достатній – 31, % і оптимальний – 3,4% гімнасток та за критерієм «постава», де низький рівень визначено у 62,1% та достатній – у 37,9% випробуваних.

Приблизно половина гімнасток продемонструвала експертам низький рівень сформованості хореографічної підготовленості за критеріями «пластичність» (51,8%), «танцювальність» (48,3%) та «рухова виразність» (44,8%). За іншими критеріями більшість гімнасток виявляла достатній рівень хореографічної підготовленості, зокрема, за критеріями «амплітудність» (65,5%), «натягнутість» (48,3%), «стійкість» (44,8%), «завершеність рухів» (55,2%), «легкість» (51,8%) та «музикальність» (48,3% спортсменок). За критерієм «емоційність» у 72,4% спортсменок КГ після експерименту визначена достатня сформованість хореографічної підготовленості, у 10,3% вона перебуває на оптимальн Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання гімнасток із КГ на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості та за більшістю аналізованих критеріїв має певний зсув у бік достатнього рівня. Разом з тим за окремими критеріями (точність рухів, ритмічність, постанова, пластичність, танцювальність, рухова виразність, натягнутість, легкість, завершеність, музикальність) у значної частини спортсменок збереглася недостатня сформованість хореографічної підготовленості. Це дозволяє припустити, що проведення навчально-тренувальних занять за традиційною формою на етапі початкової підготовки також сприяє зростанню рівня хореографічної підготовленості, проте не дозволяє досягти за більшістю критеріїв високого рівня хореографічної підготовленості.

Статистична перевірка цього припущення здійснювалася шляхом зіставлення середніх арифметичних значень за результатами експертного оцінювання сформованості критеріїв хореографічної підготовленості

спортсменок КГ до та після експерименту із застосуванням t-критерію Стьюдента для визначення ступеня достовірності зазначених змін (табл. 23).

Таблиця 23

Зміни у сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі початкової підготовки протягом експерименту

Етап тестування; статистичні показники Критерії	До експерименту		Після експерименту		t-критерій Стьюдента
	М	±SD	М	±SD	
Постава	1,08	0,18	1,19	0,25	1,93
Амплітудність	1,26	0,36	1,40	0,28	1,66
Натягнутість	1,20	0,34	1,35	0,35	1,61
Стійкість	1,26	0,36	1,40	0,36	1,48
Точність рухів	1,08	0,18	1,17	0,28	1,48
Завершеність рухів	1,16	0,34	1,31	0,28	1,83
Легкість	1,16	0,28	1,29	0,28	1,90
Пластичність	1,14	0,32	1,26	0,28	1,59
Музикальність	1,19	0,41	1,31	0,31	1,29
Танцювальність	1,18	0,31	1,34	0,38	1,84
Ритмічність	1,08	0,18	1,19	0,28	1,86
Рухова виразність	1,29	0,27	1,45	0,45	1,68
Емоційність	1,50	0,17	1,47	0,26	0,53
Індекс хореографічної підготовленості	1,20	0,09	1,32	0,10	1,93

Примітки: 1. М – середнє арифметичне значення; ±SD – середнє квадратичне відхилення.

2. Усі значення t-критерію Стьюдента нижчі за t-критичне ($t_{кр}=2,01$) для рівня достовірності $p<0,05$.

Дані, наведені у таблиці, показують, що за період від початку до закінчення експерименту у КГ значення групового індексу сформованості ($I_{гр}$) хореографічної підготовленості зросло на 0,12 бала. При цьому розрахункове

значення t-критерію Стьюдента ($t=1,93$), хоча і вказує на певну тенденцію до значущої статистичної динаміки ($p<0,1$), але не перевищує критичне значення ($t_{кр}=2,01$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними.

Так само певне зростання рівня сформованості хореографічної підготовленості визначено при порівнянні середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «постава» на 0,11 бала, «амплітудність» – на 0,14 бала, «натягнутість» – на 0,15 бала, «стійкість» – на 0,14 бала, «точність рухів» – на 0,09 бала, «ритмічність» – на 0,11 бала, «завершеність рухів» – на 0,15 бала, «легкість» – на 0,13 бала, «пластичність» – на 0,12 бала, «музикальність» – на 0,12 бала, «танцювальність» – на 0,16 бала, «рухова виразність» – на 0,16 бала, а за критерієм «емоційність» зафіксоване зниження середньої оцінки на 0,03 бала. Проте ці зміни не можуть вважатися статистично достовірними ($p \geq 0,05$).

Отже, статистична перевірка змін, що відбулися у сформованості хореографічної підготовленості спортсменок КГ після проведення експерименту, показала, що за той самий період тренувань, упродовж якого гімнастки ЕГ досягли значної позитивної динаміки у формуванні хореографічної підготовленості, спортсменки КГ продемонстрували лише тенденцію до зростання рівня її сформованості.

Завершальним кроком доказу ефективності реалізаційних положень ХП було порівняння між ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки, яке дозволило продемонструвати, що рівень хореографічної підготовленості учасників експерименту, який до його початку достовірно не відрізнявся в обох групах, по його завершенню виявився суттєво відмінним (табл. 24).

Так, ґрунтуючись на даних про значення групових індексів сформованості ($I_{гр}$) хореографічної підготовленості, визначимо, що після проведення експерименту в ЕГ цей індекс став на 0,32 бала вищим за контрольну при високому рівні значущості ($p<0,001$). При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=10,37$) значно перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$) для високого рівня достовірності ($p<0,001$), а отже,

відмінності між групами за груповим індексом сформованості хореографічної підготовленості на завершальному етапі експерименту є статистично достовірними.

Таблиця 24

Статистичне порівняння сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту

Групи; статистичні показники Критерії	Експериментальна		Контрольна		t-критерій Стьюдента
	М	±SD	М	±SD	
Постава	1,48	0,33	1,19	0,25	3,83***
Амплітудність	1,65	0,30	1,40	0,28	3,32**
Натягнутість	1,62	0,34	1,35	0,35	2,98**
Стійкість	1,68	0,38	1,40	0,36	2,96**
Точність рухів	1,57	0,25	1,17	0,28	5,71***
Завершеність рухів	1,65	0,33	1,31	0,28	4,30***
Легкість	1,63	0,37	1,29	0,28	3,96***
Пластичність	1,67	0,27	1,26	0,28	5,57***
Музикальність	1,68	0,31	1,31	0,31	4,64***
Танцювальність	1,65	0,35	1,34	0,38	3,20**
Ритмічність	1,48	0,40	1,19	0,28	3,24**
Рухова виразність	1,68	0,36	1,45	0,45	2,19*
Емоційність	1,82	0,25	1,47	0,26	5,28***
Індекс хореографічної підготовленості	1,64	0,13	1,32	0,10	10,37***

Примітки: 1. М – середнє арифметичне значення; ±SD – середнє квадратичне відхилення.

2. * – відмінності статистично достовірні на рівні $p<0,05$; ** – відмінності статистично достовірні на рівні $p<0,01$; *** – відмінності статистично достовірні на рівні $p<0,001$.

Щодо критеріїв, за якими визначався цей індекс, встановлено, що на підсумковому етапі спортсменки ЕГ продемонстрували вищий, ніж у КГ, рівень сформованості хореографічної підготовленості за критерієм «постава» у середньому на 0,29 бала ($t=3,83$; $p<0,001$), за критеріями «амплітудність» – на 0,25 бала ($t=3,32$; $p<0,01$), «натягнутість» – на 0,27 бала ($t=2,98$; $p<0,01$), «стійкість» – на 0,28 бала ($t=2,96$; $p<0,01$), «точність рухів» – на 0,4 бала ($t=5,71$; $p<0,001$), «ритмічність» – на 0,29 бала ($t=3,24$; $p<0,01$), «завершеність рухів» – на 0,34 бала ($t=4,30$; $p<0,001$), «легкість» – на 0,34 бала ($t=3,96$; $p<0,001$), «пластичність» – на 0,41 бала ($t=5,57$; $p<0,001$), «музикальність» – на 0,37 бала ($t=4,64$; $p<0,001$), «танцювальність» – на 0,31 бала ($t=3,20$; $p<0,01$), «рухова виразність» – на 0,23 бала ($t=2,19$; $p<0,05$) та «емоційність» – на 0,35 бала ($t=5,28$; $p<0,001$).

Отримані дані показали, що спортсмени в ЕГ, які до початку експерименту демонстрували стан хореографічної підготовленості такий самий, як і гімнастки КГ, після закінчення експерименту стали відрізнятися значно вищим рівнем сформованості хореографічної майстерності.

Узагальнюючи дані експериментального дослідження динаміки рівня хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки, визначено, що за період тренувань за програмою, яка побудована відповідно до реалізаційних положень ХП у техніко-естетичних видах спорту, у спортсменок відбулося зростання рівня хореографічної майстерності з низького (у 50% спортсменів) та достатнього (у 50% спортсменів) до достатнього (у 70% спортсменів) та оптимального (у 30% спортсменів), під час визначення групового індексу сформованості (I_{cp}) хореографічної підготовленості виражається у зростанні його значення з 1,21 бала (низький рівень) до 1,64 бала (достатній рівень), яке є статистично достовірним ($t=13,77$) на рівні $p<0,001$.

За той самий період тренувань за традиційною програмою ХП у спортсменок відбулося зростання рівня хореографічної майстерності з низького (у 51,7% спортсменів) та достатнього (у 48,3% спортсменів) до достатнього (у 93,1% спортсменів) та низького (у 6,9% спортсменів), що при

визначенні групового індексу сформованості ($I_{гр}$) хореографічної підготовленості виражається у певній тенденції до зростання його значення з 1,2 бала (низький рівень) до 1,32 бала (достатній рівень), яка не може вважатися статистично достовірною ($t=1,93$; $p<0,1$).

Крім того, статистично підтверджено, що спортсмени в ЕГ, які до початку експерименту демонстрували стан хореографічної підготовленості такий самий, як і гімнастки КГ ($t=0,28$), після закінчення експерименту стали відрізнятися значно вищим рівнем сформованості хореографічної майстерності ($t=10,37$; $p<0,001$).

Таким чином, експериментально доведено, що на етапі початкової підготовки за умови тренувань відповідно до запропонованої програми спортсмени можуть досягти більшого зростання хореографічної майстерності, ніж за умови організації занять відповідно до традиційної форми підготовки.

4.2. Динаміка показників хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки

Для визначення динаміки рівня хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки за умовами впровадження реалізаційних положень ХП, як і на попередньому етапі, було досліджено 61 спортсменку-гімнастку віком 12–14 років, I розряду, КМС. На основі попереднього експертного оцінювання було розподілено до ЕГ (30 учасниць) та КГ (31 учасниця).

На етапі попередньо-базової підготовки хореографічні вправи впроваджувались у тренувальне заняття як розминка. Розминка komponувалась із таких засобів хореографії: різновиди кроків, різні поєднання кроків, підскоків, поворотів, танцювальні з'єднання кроків із вальсу, польки, мазурки; стрибки зі зміною позиції, відкритий і закритий стрибки; повороти та хресні повороти.

Тривалість хореографічної розминки – від 15 до 20 хв.

У заключній частині тренувального заняття використовувалась партерна хореографія – до 15 хв.

Окремо проводили заняття з ХП по 60 хв тричі на тиждень. У підготовчій частині заняття розв'язували завдання організації гімнасток, мобілізації їх до майбутньої роботи, підготовки до виконання вправ основної частини заняття. Засоби, завдяки розв'язують зазначені завдання: різновиди ходьби і бігу, різні танцювальні з'єднання на основі народних танців, загально-розвивальні вправи.

У процесі ХП використовували три види основної частини заняття:

- на основі класичного танцю;
- на елементах народних, сучасних бальних танців;
- переважно на рухах вільної пластики.

Відповідно до виду заняття використовувався великий арсенал різноманітних рухів: елементів класичного танцю, елементів народних танців, елементів вільної пластики, акробатичних і загальнорозвивальних вправ.

У заключній частині заняття необхідно знизити навантаження за допомогою спеціально підібраних вправ: на розслаблення, на розтягування (помірної інтенсивності). Гімнасткам пропонувались вправи партерної хореографії в поєднанні з дихальними. Під час втоми для емоційного налаштування до подальшої роботи застосовувались танцювальні рухи і комбінації із сучасних танців.

Усього за навчальний рік тривалість ХП становила 135 год.

Тренування КГ проходило за стандартною програмою зі спортивної аеробіки.

Перед початком упровадження експериментальної системи ХП на етапі попередньої базової підготовки було проведено якісний аналіз та статистичне порівняння сформованості хореографічної підготовленості спортсменок у цих групах.

Щодо, індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі попередньої базової підготовки до початку експерименту, можна зазначити, що серед них відсутні ті, хто за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості досягає оптимального рівня. Майже половина з них (46,7%) має низький рівень сформованості цього критерію, а оцінки 53,3% гімнасток відповідають достатньому рівневі. Відповідно середнє арифметичне значення цього показника у групі перебуває на межі низького та достатнього рівнів ($M=1,28 \pm 0,2$).

Якщо здійснити аналіз за окремими критеріями, на підставі яких здійснювалося визначення цього індексу, можна дійти висновку, що найгіршу сформованість мають показники «ілюстративна виразність» та «емоційна виразність» (табл. 25).

Перший із них у 93,3% гімнасток ЕГ сформований на низькому рівні й лише у 6,7% – на достатньому, за другим – низький рівень притаманний 90% і достатній – решті гімнасток (10%). Також переважно низькі значення отримані за критерієм «танцювальність» (у 66,7% гімнасток), у решти (33,3%) вони на достатньому рівні. За критерієм «ритмічність» низький рівень притаманний 73,3% і оптимальний – решті гімнасток (26,7%). За критерієм «постава» низькі оцінки експерти поставили 66,7%, середні – 20% та високі – 13,3% спортсменок. За критерієм «амплітудність» низький рівень притаманний 60%, достатній – 30% та оптимальний – 10% гімнасток. Також за критерієм «пластичність» низький рівень виявлений у 60%, достатній – у 36,7% та оптимальний – у 3,3% випробуваних.

Дещо кращу сформованість визначено за рештою критеріїв. Так, приблизно половину гімнасток експерти оцінили як таких, що мають низький рівень сформованості за критеріями «натягнутість» (46,7%), «стійкість» (46,7%), «музикальність» (40%), «точність рухів» (40%), «завершеність рухів» (60%) та «легкість» (55,3 % випробуваних).

Сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі попередньої базової підготовки до початку експерименту (%)

Групи; рівні підготовленості Показники	Експериментальна група			Контрольна група		
	низький	достатній	оптимальний	низький	достатній	оптимальний
Постава	66,7	20	13,3	61,3	32,2	6,5
Амплітудність	60	30	10	67,7	12,9	19,4
Натягнутість	46,7	10	43,3	64,5	9,7	25,8
Стійкість	46,7	10	43,3	41,9	22,6	35,5
Точність рухів	40	13,3	46,7	48,4	16,1	35,5
Завершеність рухів	60	6,7	33,3	61,3	0	38,7
Легкість	53,3	40	6,7	54,9	29	16,1
Пластичність	60	36,7	3,3	58,1	29	12,9
Музикальність	40	33,3	26,7	32,2	29	38,8
Танцювальність	66,7	33,3	0	58,1	41,9	0
Ритмічність	73,3	0	26,7	71	0	29
Рухова виразність	93,3	6,7	0	87,1	12,9	0
Емоційність	90	10	0	90,3	9,7	0
Індекс хореографічної підготовленості	46,7	53,3	0	41,9	58,1	0

Ці дані вказують на те, що за окремими критеріями хореографічної підготовленості (натягнутість, точність рухів, музикальність, стійкість, завершеність рухів, легкість) в ЕГ на етапі попередньої базової підготовки ще до початку експерименту певна частина учасниць мала достатній і навіть оптимальний рівень хореографічної майстерності, проте за іншими критеріями (рухова виразність, емоційність, танцювальність, ритмічність,

амплітудність, пластичність) більшість гімнасток демонстрували низький рівень.

Відповідно, за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості лише половина гімнасток досягала достатнього рівня хореографічної майстерності, решта отримала низькі оцінки експертів.

Розгляд індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі попередньої базової підготовки до початку експерименту, дозволяє зазначити, що також, як і в ЕГ, спортсменки з оптимальним рівнем за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості в ній відсутні, 58,1% гімнасток мають достатній рівень сформованості, а у 41,9% – він на низькому рівні. Середнє арифметичне значення у групі відповідає нижній границі достатнього рівня ($M=1,30 \pm 0,2$).

Щодо сформованості окремих критеріїв, на підставі яких здійснювалося визначення цього індексу (див. табл. 26), найгіршу виразність зафіксовано також за критерієм «емоційність», який у 90,3% гімнасток визначався на низькому рівні й у 9,7% – на достатньому рівні, та за критерієм «рухова виразність», де низький рівень притаманний 87,1% і достатній – 12,9% гімнасток.

Крім того, переважання низьких значень спостерігалось за критерієм «амплітудність», де мінімальні оцінки експерти поставили 67,7% спортсменок, середні – 12,9% та високі – 19,4%, за критерієм «натягнутість», де низький рівень виявлений у 64,5%, достатній – у 9,7% та оптимальний – у 25,8% випробуваних, за критерієм «постава», де низький рівень притаманний 61,3%, достатній – 32,2% та оптимальний – 6,5% гімнасток, за критерієм «ритмічність», де низький рівень виявлений у 71% та оптимальний – у 29% випробуваних, та за критерієм «танцювальність», де мінімальні оцінки поставлені 58,1% і середні – 41,9% спортсменок.

Дещо кращу сформованість визначено за рештою критеріїв. Так, приблизно половина гімнасток оцінювалась експертами як такі, що мають

низький рівень сформованості за критеріями «стійкість» (41,9%), «точність рухів» (48,4%), «завершеність рухів» (61,3%), «легкість» (54,9%), «пластичність» (58,1%), «музикальність» (32,2%).

Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання гімнасток з КГ багато в чому подібний до розподілу в ЕГ. Йдеться як про індивідуальний індекс хореографічної підготовленості, про низьку сформованість критеріїв «емоційність», «рухова виразність», «танцювальність», «постава», «амплітудність», так і про найкращу сформованість показників «музикальність», «стійкість» та «точність рухів». Разом з тим певні незначні відмінності у розподілі спостерігалися за кожним із цих критеріїв.

Ураховуючи цей факт для підтвердження еквівалентності ЕГ і КГ до початку експерименту, здійснено порівняння середніх арифметичних значень сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ за результатами попереднього доекспериментального оцінювання із застосуванням t-критерію Стьюдента (табл. 26).

Дані про значення групових індексів сформованості (I_{gp}) хореографічної підготовленості показують, що в ЕГ цей індекс лише на 0,02 бала нижчий за такий самий показник у КГ. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=0,26$) не досягає критичного значення ($t_{кр}=2,01$), при якому відмінності між групами можуть вважатися статистично достовірними.

Так само статистично недостовірними виявилися відмінності між групами у середніх арифметичних значеннях за критеріями «амплітудність» у 0,01 бала, «натягнутість» у 0,08 бала, «стійкість» – у 0,05 бала, «точність рухів» – у 0,11 бала, «ритмічність» – у 0,02 бала, «завершеність рухів» – у 0,02 бала, «легкість» – у 0,04 бала, «пластичність» – у 0,05 бала, «музикальність» – у 0,1 бала, «танцювальність» – у 0,04 бала, «рухова виразність» – у 0,03 бала, а за показниками «постава» та «емоційність» середні арифметичні значення збігаються.

Статистичне порівняння сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі попередньої базової підготовки до початку експерименту

Групи; статистичні показники Показники	Експериментальна		Контрольна		t-критерій Стьюдента
	М	±SD	М	±SD	
Постава	1,23	0,37	1,23	0,31	0,09
Амплітудність	1,25	0,34	1,26	0,41	0,08
Натягнутість	1,42	0,47	1,34	0,51	0,62
Стійкість	1,42	0,47	1,47	0,45	0,43
Точність рухів	1,55	0,50	1,44	0,46	0,93
Завершеність рухів	1,37	0,47	1,39	0,50	0,16
Легкість	1,27	0,31	1,31	0,38	0,45
Пластичність	1,22	0,28	1,27	0,36	0,69
Музикальність	1,43	0,41	1,53	0,43	0,92
Танцювальність	1,17	0,24	1,21	0,25	0,68
Ритмічність	1,27	0,45	1,29	0,46	0,20
Рухова виразність	1,03	0,13	1,06	0,17	0,81
Емоційність	1,05	0,15	1,05	0,15	0,04
Індекс хореографічної підготовленості	1,28	0,20	1,30	0,20	0,26

Примітки: 1. М – середнє арифметичне значення; ±SD – середнє квадратичне відхилення.

2. Усі значення t-критерію Стьюдента нижчі за t-критичне ($t_{кр}=2,01$) для рівня достовірності $p<0,05$.

Отже, як ми визначили, незважаючи на наявність певних відмінностей між ЕГ і КГ як у розподілі результатів експертного оцінювання за рівнями хореографічної підготовленості спортсменок, так і в середніх арифметичних значеннях, до початку експерименту групи суттєво не відрізнялися.

Далі звернемося до результатів експертного оцінювання сформованості хореографічної підготовленості спортсменок ЕГ після завершення

формуального педагогічного експерименту та порівняння цих оцінок з доекспериментальними результатами, що дозволяє простежити динаміку рівня хореографічної підготовленості спортсменів упродовж експерименту.

Аналіз індивідуальних даних, отриманих після завершення експерименту в ЕГ спортсменок на етапі попередньої базової підготовки, свідчить про те, що серед них відсутні ті, хто за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості мав низький рівень.

Більшість із них (63,3% випробуваних) досягли оптимального рівня сформованості цього критерію, решта (36,7% гімнасток) демонструє достатній рівень. Середнє арифметичне значення цього показника у групі перебуває на границі між достатнім та оптимальним рівнями ($M=1,73\pm0,11$).

Вивчення розподілу випробуваних щодо рівнів сформованості хореографічної підготовленості за окремими критеріями свідчить, що більшість спортсменок на завершальному етапі експерименту досягли оптимального або достатнього рівнів хореографічної майстерності (табл.27).

Найкраща хореографічна підготовленість визначена за критерієм «точність рухів», за яким у 73,3% гімнасток ЕГ оцінки досягали оптимального рівня та у 26,7% – відповідали достатньому рівневі сформованості, за критерієм «ритмічність», де оптимальному рівневі відповідали 66,7% індивідуальних оцінок та достатньому – 33,3%, за критерієм «завершеність рухів», де високі оцінки експерти поставили 66,7% спортсменок та середні – 33,3%, за критерієм «натягнутість», де низький рівень притаманний лише 3,4% гімнасток, достатній – 33,3 % та оптимальний – 63,3%, за критерієм «стійкість», де низький рівень виявлений лише у 6,7%, достатній – у 33,3% та оптимальний – у 60%, а також за критерієм «музикальність», за яким достатній рівень демонстрували 43,3% та оптимальний – 56,7% випробуваних.

Дещо більшу частину випробуваних із достатнім рівнем сформованості хореографічної підготовленості визначено за критерієм «постава» (56,7% гімнасток) за умови оптимального рівня його прояву у 33,3% та низького – у 10% спортсменок, за критерієм «амплітудність» (53,3%) за умови

оптимального рівня у 36,7% та низького – у 10% спортсменок, за критеріями «легкість», «пластичність», «танцювальність», за якими достатньому рівневі відповідали оцінки у 53,3% та оптимальному – у 46,7% гімнасток.

Таблиця 27

**Сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів
ЕГ і КГ на етапі попередньої базової підготовки після закінчення
експерименту (%)**

Групи; рівні підготов- леності Показники	Експериментальна група			Контрольна група		
	низький	достатній	оптимальний	низький	достатній	оптимальний
Постава	10	56,7	33,3	45,2	41,9	12,9
Амплітудність	10	53,3	36,7	45,2	32,2	22,6
Натягнутість	3,4	33,3	63,3	38,7	29	32,3
Стійкість	6,7	33,3	60	29	45,2	25,8
Точність рухів	0	26,7	73,3	19,4	48,4	32,2
Завершеність рухів	0	33,3	66,7	25,8	35,5	38,7
Легкість	0	53,3	46,7	29	48,4	22,6
Пластичність	0	53,3	46,7	38,7	41,9	19,4
Музикальність	0	43,3	56,7	22,6	45,2	32,2
Танцювальність	0	53,3	46,7	48,4	48,4	3,2
Ритмічність	0	33,3	66,7	25,8	38,7	35,5
Рухова виразність	0	66,7	33,3	51,6	48,4	0
Емоційність	10	73,3	16,7	54,8	38,7	6,5
Індекс хореографічної підготовленості	0	36,7	63,3	3,2	87,1	9,7

Також зазначимо, що переважно достатня сформованість хореографічної підготовленості гімнасток визначена за критерієм «емоційна виразність» (у 73,3% спортсменок), у 16,7% вона на оптимальному рівні, а 10%

отримали низькі значення, а також за критерієм «ілюстративна виразність» (у 66,7% випробуваних) при оптимальному рівні його прояву у 33,3% гімнасток.

Узагальнення результатів аналізу індивідуальних даних про сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі попередньої базової підготовки після закінчення експерименту дозволяє визначити, що за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості та за більшістю аналізованих критеріїв переважна частина учасниць продемонструвала зростання хореографічної підготовленості з низького або достатнього рівнів до достатнього і навіть оптимального. Разом з тим за деякими критеріями (постава, амплітудність, натягнутість, стійкість, емоційність) у певної частини спортсменок зберіглася недостатня сформованість хореографічної підготовленості. А отже, впровадження у навчально-тренувальний процес гімнасток на етапі попередньої базової підготовки розробленої програми ХП, здебільшого здатне призвести до позитивної динаміки вдосконалення хореографічної майстерності. Проте певна невелика частина спортсменів може залишитися нечутливою до формувальних впливів. Пояснюючи цей факт та виходячи з власного досвіду тренерської роботи, зробимо припущення про те, що гальмівну дію зазвичай справляє кризовий перебіг підліткового віку, який супроводжується специфічними ефектами у прояві регуляторних механізмів спортивної діяльності.

Статистична перевірка визначених змін у хореографічній підготовленості спортсменів ЕГ протягом експерименту за критерієм достовірності із застосуванням t-критерію Стьюдента показала, що за період від початку до закінчення експерименту в ЕГ цей індекс зріс на 0,45 бала. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=10,04$) суттєво перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними на рівні $p<0,001$ (табл. 28).

Зміни у сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі попередньої базової підготовки протягом експерименту

Етап тестування; статистичні показники Показники	До експерименту		Після експерименту		t-критерій Стьюдента
	М	±SD	М	±SD	
Постава	1,23	0,37	1,62	0,31	4,36**
Амплітудність	1,25	0,34	1,63	0,32	4,49**
Натягнутість	1,42	0,47	1,80	0,28	3,75**
Стійкість	1,42	0,47	1,77	0,31	3,34*
Точність рухів	1,55	0,50	1,88	0,25	3,22*
Завершеність рухів	1,37	0,47	1,83	0,24	4,68**
Легкість	1,27	0,31	1,73	0,25	6,29**
Пластичність	1,22	0,28	1,73	0,25	7,41**
Музикальність	1,43	0,41	1,78	0,25	3,93**
Танцювальність	1,17	0,24	1,73	0,25	8,88**
Ритмічність	1,27	0,45	1,83	0,24	5,85**
Рухова виразність	1,03	0,13	1,67	0,24	11,39**
Емоційність	1,05	0,15	1,53	0,26	8,30**
Індекс хореографічної підготовленості	1,28	0,20	1,73	0,11	10,04**

Примітки: 1. М – середнє арифметичне значення; ±SD – середнє квадратичне відхилення.

2. * – зміни статистично достовірні на рівні $p < 0,01$; ** – зміни статистично достовірні на рівні $p < 0,001$.

Крім того, значні, на рівні достовірності $p < 0,001$, зростання виявилися під час порівняння середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «постава» на 0,39 бала ($t=4,36$), «амплітудність» – на 0,38 бала ($t=4,49$), «натягнутість» – на 0,38 бала ($t=3,75$), «ритмічність» – на 0,56 бала ($t=5,85$), «завершеність рухів» – на 0,46 бала ($t=4,68$), «легкість» – на

0,46 бала ($t=6,29$), «пластичність» – на 0,51 бала ($t=7,41$), «музикальність» – на 0,35 бала ($t=3,93$), «танцювальність» – на 0,56 бала ($t=8,88$), «рухова виразність» – на 0,64 бала ($t=11,39$) та «емоційність» – на 0,48 бала ($t=8,30$), а також на рівні $p<0,01$ за критеріями «стійкість» на 0,35 бала ($t=3,34$) та «точність рухів» – на 0,33 бала ($t=3,22$).

Наведені дані дозволяють підсумувати, що у групі гімнасток, які були залучені до впровадження розробленої програми, відбулося суттєве зростання хореографічної підготовленості, яке зафіксоване за груповим індексом її сформованості, а також за всіма критеріями, за якими визначався цей індекс.

Перш ніж перейти до визначення змін, що відбулися в експертних оцінках хореографічної підготовленості спортсменів КГ після завершення експерименту, та ступеня їхньої достовірності, проаналізуємо характер розподілу результатів, отриманих після завершення експерименту у цій групі.

Звертаючись до індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменок КГ на етапі попередньої базової підготовки після закінчення експерименту, можна побачити, що лише 3,2% з них за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості має низький рівень. Більшість (87,1%) демонструє достатній рівень сформованості цього критерію, решта (9,7%) досягли оптимального рівня. Середнє арифметичне значення цього показника у групі також відповідає достатньому рівневі ($M=1,43\pm0,18$).

Розподіл випробуваних щодо рівнів сформованості хореографічної підготовленості вказує на те, що певна частина спортсменок КГ на завершальному етапі експерименту залишилися на низькому або достатньому рівні хореографічної майстерності.

Найгіршу виразність визначено за критерієм «емоційна виразність», який у 54,8% гімнасток залишився на низькому рівні, у 38,7% – відповідав достатньому й лише у 6,5% – оптимальному рівневі, за критерієм «рухова виразність», де низький рівень притаманний 51,6%, а достатній – 48,4% спортсменок, та за критерієм «танцювальність», де низький рівень визначено

у 48,4%, достатній – у 48,4% та оптимальний – у 3,2% випробуваних. Переважання низького рівня визначено також за критеріями «постава» (у 45,2% спортсменок) при достатньому рівні у 41,9% та оптимальному – у 12,9%, а також «амплітудність» (у 45,2%) при достатньому рівні у 32,2% та оптимальному – у 22,6% гімнасток.

За рештою критеріїв експертні оцінки у групі плавно розподілені навколо центру. Так, за критерієм «натягнутість» 38,4% гімнасток продемонстрували експертам низький рівень сформованості, 29% – достатній та 32,3% – оптимальний рівневі. За критерієм «стійкість» у 29% спортсменок виявився низький рівень сформованості, у 45,2% – достатній та у 25,8% – оптимальний рівень. За критерієм «точність рухів» у 19,4% спортсменок КГ визначена низька сформованість хореографічної підготовленості, у 48,4% вона на достатньому рівні й у 32,2% – на оптимальному. За критерієм «ритмічність» 25,8% гімнасток залишилися на низькому рівні, 38,7% – відповідали достатньому й 35,5% – оптимальному рівневі. За критерієм «завершеність» 25,8% гімнасток продемонстрували низький рівень сформованості, 35,5% – достатній та 38,7% – оптимальний рівень. За критерієм «легкість» у 29% спортсменок виявився низький рівень сформованості, у 48,4 % – достатній та у 22,6 % – оптимальний рівень. За критерієм «пластичність» у 38,7% спортсменок визначено низьку хореографічну підготовленість, у 41,9% вона на достатньому рівні й у 19,4% – на оптимальному. За критерієм «музикальність» низький рівень сформованості виявився у 22,6% випробуваних, достатній – у 45,2% та оптимальний рівень – у 32,2% гімнасток.

Як ми бачимо, результати експертного оцінювання гімнасток із КГ на етапі попередньої базової підготовки після закінчення експерименту за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості та за більшістю аналізованих критеріїв широко розподілені навколо достатнього рівня. Разом з тим за певними критеріями (танцювальність, ілюстративна та емоційна виразність, постава, виворотність ніг) у значної частини спортсменок зберіглася недостатня сформованість хореографічної підготовленості. Тобто

проведення тренувальних занять за традиційною формою на етапі попередньої базової підготовки хоча і призводить до зростання рівня хореографічної підготовленості, проте у певної частини спортсменів не викликає позитивних змін.

Щодо статистичної перевірки змін у сформованості хореографічної підготовленості спортсменів КГ протягом експерименту шляхом зіставлення середніх арифметичних значень за результатами експертного оцінювання, вона показала, що за період від початку до закінчення експерименту значення групового індексу сформованості (I_{gp}) хореографічної підготовленості зросло на 0,13 бала.

При цьому розрахункове значення t-критерію Стюдента ($t=1,56$) не перевищує критичне значення ($t_{кр}=2,01$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними (табл. 29).

Дані, наведені у таблиці, також показують, що зростання рівня сформованості хореографічної підготовленості визначено під час порівняння середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «постава» на 0,11 бала, «амплітудність» – на 0,13 бала, «натягнутість» – на 0,16 бала, «стійкість» – на 0,01 бала, «точність рухів» – на 0,12 бала, «завершеність рухів» – на 0,17 бала, «легкість» – на 0,16 бала, «пластичність» – на 0,13 бала, «музикальність» – на 0,02 бала, «танцювальність» – на 0,06 балу, яке при перевірці за t-критерієм виявилось статистично недостовірними.

Водночас за трьома критеріями позитивна динаміка, що зафіксована під час експерименту, виявилася статистично підтвердженою на 5%-му рівні достовірності ($p<0,05$).

Це підвищення рівня сформованості за критерієм «ритмічність» на 0,26 бала ($t=2,24$), за критерієм «рухова виразність» на 0,18 бала ($t=2,15$) та за критерієм «емоційність» на 0,21 бала ($t=2,27$).

Зміни у сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі попередньої базової підготовки протягом експерименту

Етап тестування; статистичні показники Критерії	До експерименту		Після експерименту		t-критерій Стьюдента
	М	±SD	М	±SD	
Постава	1,23	0,31	1,34	0,35	1,24
Амплітудність	1,26	0,41	1,39	0,40	1,16
Натягнутість	1,34	0,51	1,50	0,48	1,18
Стійкість	1,47	0,45	1,48	0,38	0,01
Точність рухів	1,44	0,46	1,56	0,36	1,08
Завершеність рухів	1,39	0,50	1,56	0,40	1,41
Легкість	1,31	0,38	1,47	0,36	1,58
Пластичність	1,27	0,36	1,40	0,37	1,27
Музикальність	1,53	0,43	1,55	0,37	0,02
Танцювальність	1,21	0,25	1,27	0,28	0,84
Ритмічність	1,29	0,46	1,55	0,39	2,24*
Рухова виразність	1,06	0,17	1,24	0,25	2,15*
Емоційність	1,05	0,15	1,26	0,31	2,27*
Індекс хореографічної підготовленості	1,30	0,20	1,43	0,18	1,56

Примітки: 1. М – середнє арифметичне значення; ±SD – середнє квадратичне відхилення.

2. * – зміни статистично достовірні на рівні $p < 0,05$.

Отже, статистична перевірка змін, що відбулися у сформованості хореографічної підготовленості спортсменок КГ після проведення експерименту, продемонструвала досить суттєве вдосконалення ритмічності, рухової виразності та емоційності гімнасток. Проте сформованість інших характеристик хореографічної майстерності мала лише певні тенденції до поліпшення за той самий період тренувань, упродовж якого гімнастки з ЕГ

досягли значної позитивної динаміки у формуванні хореографічної підготовленості.

Далі, відповідно до логіки формувального експерименту, порівняно результати підсумкового експертного оцінювання між ЕГ та КГ на етапі попередньої базової підготовки, яке дозволило продемонструвати, що рівень хореографічної підготовленості учасників експерименту, який до його початку був майже однаковий в обох групах, під час підсумкового оцінювання виявився суттєво відмінним (табл.30).

Таблиця 30

Статистичне порівняння сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ та КГ на етапі попередньої базової підготовки після закінчення експерименту

Групи; статистичні показники Критерії	Експериментальна		Контрольна		t-критерій Стьюдента
	М	±SD	М	±SD	
Постава	1,62	0,31	1,34	0,35	3,27**
Амплітудність	1,63	0,32	1,39	0,40	2,65*
Натягнутість	1,80	0,28	1,50	0,48	2,95**
Стійкість	1,77	0,31	1,48	0,38	3,19**
Точність рухів	1,88	0,25	1,56	0,36	4,00***
Завершеність рухів	1,83	0,24	1,56	0,40	3,15**
Легкість	1,73	0,25	1,47	0,36	3,30**
Пластичність	1,73	0,25	1,40	0,37	4,01***
Музикальність	1,78	0,25	1,55	0,37	2,88**
Танцювальність	1,73	0,25	1,27	0,28	6,68***
Ритмічність	1,83	0,24	1,55	0,39	3,39**
Рухова виразність	1,67	0,24	1,24	0,25	6,74***
Емоційність	1,53	0,26	1,26	0,31	3,74***
Індекс хореографічної підготовленості	1,73	0,11	1,43	0,18	7,83***

Примітки: 1. М – середнє арифметичне значення; $\pm SD$ – середнє квадратичне відхилення.

2. * – відмінності статистично достовірні на рівні $p < 0,05$; ** – відмінності статистично достовірні на рівні $p < 0,01$; *** – відмінності статистично достовірні на рівні $p < 0,001$.

Спираючись на дані про значення групових індексів сформованості ($I_{гр}$) хореографічної підготовленості, покажемо, що після проведення експерименту в ЕГ цей індекс став на 0,3 бала вищим за КГ. При цьому розрахункове значення t-критерію Стюдента ($t=7,83$) значно перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$) для високого рівня достовірності ($p < 0,001$), а отже, відмінності між групами за груповим індексом сформованості хореографічної підготовленості на завершальному етапі експерименту є статистично достовірними. Сформованість усіх критеріїв, за якими визначався цей індекс, на підсумковому етапі у спортсменок ЕГ також значно вища, ніж у КГ.

Так, на підсумковому етапі спортсменки ЕГ продемонстрували вищий, ніж у КГ, рівень сформованості за критерієм «постава» у середньому на 0,28 бала ($t=3,27$; $p < 0,01$), за критеріями «амплітудність» – на 0,24 бала ($t=2,65$; $p < 0,05$), «натягнутість» – на 0,3 бала ($t=2,95$; $p < 0,01$), «стійкість» – на 0,29 бала ($t=3,19$; $p < 0,01$), «точність рухів» – на 0,32 бала ($t=4,00$; $p < 0,001$), «ритмічність» – на 0,28 бала ($t=3,39$; $p < 0,01$), «завершеність рухів» – на 0,27 бала ($t=3,15$; $p < 0,01$), «легкість» – на 0,26 бала ($t=3,30$; $p < 0,01$), «пластичність» – на 0,33 бала ($t=4,01$; $p < 0,001$), «музикальність» – на 0,23 бала ($t=2,88$; $p < 0,01$), «танцювальність» – на 0,46 бала ($t=6,88$; $p < 0,001$), «рухова виразність» – на 0,43 бала ($t=6,74$; $p < 0,001$) та «емоційність» – на 0,27 бала ($t=3,74$; $p < 0,001$).

Отримані дані показали, що спортсмени в ЕГ, які до початку експерименту демонстрували стан хореографічної підготовленості такий самий, як і в КГ, після закінчення експерименту стали відрізнятися значно вищим рівнем її сформованості.

Узагальнюючи дані експериментального дослідження динаміки рівня хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки, визначено, що за період тренувань за програмою, яка побудована відповідно до реалізаційних положень концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту, у спортсменок відбулося зростання рівня хореографічної майстерності з низького (у 46,7% спортсменів) та достатнього (у 53,3% спортсменів) до достатнього (у 36,7% спортсменів) та оптимального (у 63,3% спортсменів), що під час визначення групового індексу сформованості (I_{cp}) хореографічної підготовленості виражається у зростанні його значення з 1,28 бала (на границі низького та достатнього рівнів) до 1,73 бала (на границі достатнього та високого рівнів), яке є статистично достовірним ($t=10,04$) на рівні $p<0,001$.

За той самий період тренувань за традиційною програмою попередньої базової підготовки у спортсменок відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 41,9% спортсменок) та достатнього (у 58,1% спортсменок) до переважно достатнього (у 87,1% спортсменок) та оптимального (у 9,7% спортсменок), що під час визначення групового індексу сформованості ($I_{гр}$) хореографічної підготовленості виражається у зростанні його значення з 1,3 бала (достатній рівень) до 1,43 бала (достатній рівень), яка не може вважатися статистично достовірною ($t=1,56$; $p>0,1$). Разом з тим визначена суттєва позитивна динаміка (на рівні $p<0,05$) у сформованості ритмічності, рухової виразності та емоційності гімнасток.

Також статистично підтверджено, що спортсмени в ЕГ, які до початку експерименту демонстрували стан хореографічної підготовленості такий самий, як і гімнастки КГ ($t=0,26$), після закінчення експерименту стали відрізнятися значно вищим рівнем її сформованості ($t=7,83$; $p<0,001$).

Таким чином, так само, як і на попередньому етапі, за умови тренувань відповідно до запропонованої програми спортсмени на етапі попередньої базової підготовки досягли більшого зростання хореографічної підготовленості, ніж ті, що тренувалися відповідно до традиційної форми підготовки.

4.3. Динаміка показників хореографічної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки

Динаміка рівня хореографічної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки за умовами впровадження реалізаційних положень концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту визначалася на вибірці, яка складалася із 61 спортсменки-гімнастки юніори віком 15 – 17 років, КМС, МС, що виявили бажання стати учасницями апробації. На основі попереднього експертного оцінювання вибірку було розподілено до ЕГ (30 учасниць) та КГ (31 учасниця).

На етапі спеціалізованої базової підготовки хореографічні вправи впроваджували у тренувальне заняття як розминку та у заключній частині тренувального заняття в поєднанні із загальнорозвивальними та дихальними вправами. Тривалість хореографічної розминки – від 15 до 20 хв. У заключній частині тренувального заняття використовували партерну хореографію – до 15 хв.

Окремо проводили заняття з ХП по 60 хв тричі на тиждень. Усього за навчальний рік тривалість ХП становила 176 год.

Тренування КГ проходило за стандартною програмою зі спортивної аеробіки.

На початку експерименту було проведено якісний аналіз та статистичне порівняння сформованості хореографічної підготовленості спортсменок у цих групах.

В ЕГ індивідуальні дані, які характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки до початку експерименту, свідчать, що серед цих гімнасток були відсутні такі, які за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості досягли оптимального рівня, 30% спортсменок мали низький рівень сформованості цього критерію, а оцінки 70% гімнасток відповідали достатньому рівневі. Середнє арифметичне значення цього показника у групі також було у діапазоні достатнього рівня ($M=1,31\pm0,11$).

Розгляд сформованості окремих критеріїв, на підставі яких здійснювалося визначення цього індексу, дозволяє виявити такі характеристики, що мають найгіршу виразність (табл. 31).

Таблиця 31

**Сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів
ЕГ і КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки до початку
експерименту (%)**

Групи; рівні підготов- леності Критерії	Експериментальна група			Контрольна група		
	низький	достатній	оптимальний	низький	достатній	оптимальний
Постава	53,3	20	26,7	51,6	19,4	29
Амплітудність	50	16,7	33,3	51,6	22,6	25,8
Натягнутість	60	13,3	26,7	51,6	22,6	25,8
Стійкість	50	40	10	51,6	22,6	25,8
Точність рухів	56,7	20	23,3	61,3	32,3	6,4
Завершеність рухів	46,7	30	23,3	51,6	25,8	22,6
Легкість	53,3	26,7	20	51,6	25,8	22,6
Пластичність	50	26,7	23,3	45,2	25,8	29
Музикальність	56,7	26,7	16,7	61,3	29	9,7
Танцювальність	66,7	30	3,3	71	25,8	3,2
Ритмічність	46,7	33,3	20	54,8	22,6	22,6
Рухова виразність	76,7	23,3	0	71	29	0
Емоційність	76,7	23,3	0	74,2	25,8	0
Індекс хореографічної підготовленості	30	70	0	32,3	67,7	0

Це хореографічна підготовленість за критеріями «рухова виразність» та «емоційність», які у 76,7% гімнасток ЕГ сформовані на низькому рівні й лише у 23,3 % – на достатньому, а також за критерієм «танцювальність», де низький

рівень притаманний 66,7%, достатній – 30% та оптимальний решті (3,3%) гімнасток.

Понад половина гімнасток виявилися такими, що мають низьку сформованість за критерієм «амплітудність» (60%), «точність рухів» (56,7%), «музикальність» (56,7%), «постава» (53,3%) та «легкість» (53,3%).

Також переважно низькі значення отримані за критерієм «амплітудність», який у 50% гімнасток сформований на низькому рівні, у 16,7% – на достатньому й у 33,3% – на оптимальному рівні; за критерієм «стійкість», де низький рівень притаманний також 50%, достатній – 40%, а оптимальний – решті (10%) гімнасток; за критерієм «пластичність», де низькі оцінки експерти поставили 50% спортсменок, середні – 26,7% та оптимальні – 23,3%; за критерієм «ритмічність», де низький рівень притаманний 46,7% групи, достатній – 33,3% та оптимальний – 20% гімнасток, та за критерієм «завершеність рухів», де низький рівень виявлено у 4,7%, достатній – у 30% та оптимальний – у 23,3% випробуваних.

Ці дані вказують на те, що за окремими критеріями хореографічної підготовленості (ритмічність, завершеність рухів, стійкість, амплітудність) в ЕГ на етапі спеціалізованої базової підготовки ще до початку експерименту значна частина учасниць мала достатній і навіть оптимальний рівень хореографічної підготовленості.

За іншими критеріями (рухова виразність, емоційність, танцювальність, музикальність, легкість, точність рухів, постава, натягнутість) більш як половина гімнасток демонструвала низький рівень. Проте за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості дві третини гімнасток досягали її достатнього рівня, тобто у досвідчених спортсменок недостатня сформованість одних компонентів хореографічної підготовленості компенсується оптимальним рівнем прояву інших.

Щодо індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки до початку експерименту, вони показують,

що також, як і в ЕГ, спортсменки з оптимальним рівнем за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості в ній відсутні. Зокрема 67,7% гімнасток мають достатній рівень її сформованості, а у 32,3% він на низькому рівні. Середнє арифметичне значення цього показника у групі відповідає достатньому рівневі ($M=1,31 \pm 0,09$).

Якщо звернутися до даних про окремі критерії, на підставі яких здійснювалося визначення цього індексу (табл. 4.13), найгіршу сформованість зафіксовано також за критерієм «емоційність», який у 74,2% гімнасток визначався на низькому рівні й у 25,8% – на достатньому рівні; за критерієм «рухова виразність», де низький рівень притаманний 71% і достатній – 29% гімнасток, та за критерієм «танцювальність», за яким низький рівень визначено у 71%, достатній – у 25,6%, а оптимальний – у 3,2% спортсменок.

Крім того, переважання низьких значень спостерігалось за критерієм «точність рухів», де мінімальні оцінки експерти поставили 61,3% спортсменок, середні – 32,3% та високі – 6,4%; за критерієм «ритмічність», де низький рівень виявлений у 54,8%, достатній – у 22,6% та оптимальний – у 22,6% випробуваних, та за критерієм «музикальність», де низький рівень притаманний 61,3%, достатній – 29% та оптимальний – 9,7% гімнасток.

Дещо кращу сформованість визначено за рештою критеріїв. Так, приблизно половину гімнасток оцінили експерти як таких, що мають низький рівень сформованості за критеріями «постава» (51,6%), «амплітудність» (51,6%), «натягнутість» (51,6%), «стійкість» (51,6%), «завершеність рухів» (51,6%), «легкість» (51,6%), «пластичність» (45,2%).

Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання гімнасток з КГ багато в чому подібний до розподілу в ЕГ. Йдеться як про індивідуальний індекс хореографічної підготовленості, так і про низьку сформованість критеріїв «емоційність», «рухова виразність», «танцювальність». Разом з тим певні незначні відмінності у розподілі спостерігалися за кожним із цих критеріїв. Тому для підтвердження їхньої еквівалентності до початку експерименту здійснено порівняння середніх арифметичних значень

сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ за результатами доекспериментального оцінювання із застосуванням t-критерію Стюдента (табл. 32).

Таблиця 32

Статистичне порівняння сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки до початку експерименту

Критерії \ Групи; статистичні показники	Експериментальна		Контрольна		t-критерій Стюдента
	М	±SD	М	±SD	
Постава	1,38	0,47	1,44	0,53	0,41
Амплітудність	1,43	0,49	1,39	0,46	0,38
Натягнутість	1,33	0,44	1,39	0,46	0,47
Стійкість	1,30	0,34	1,37	0,43	0,72
Точність рухів	1,37	0,49	1,26	0,41	0,94
Завершеність рухів	1,38	0,41	1,37	0,45	0,11
Легкість	1,33	0,40	1,35	0,41	0,21
Пластичність	1,37	0,41	1,44	0,46	0,61
Музикальність	1,30	0,39	1,24	0,34	0,62
Танцювальність	1,18	0,28	1,16	0,27	0,31
Ритмічність	1,37	0,39	1,34	0,42	0,27
Рухова виразність	1,12	0,22	1,15	0,23	0,50
Емоційність	1,12	0,22	1,13	0,22	0,22
Індекс хореографічної підготовленості	1,31	0,09	1,31	0,11	0,10

Примітки: 1. М – середнє арифметичне значення; ±SD – середнє квадратичне відхилення.

2. Усі значення t-критерію Стюдента нижчі за t-критичне ($t_{кр}=2,01$) для рівня достовірності $p<0,05$.

Дані про значення групових індексів сформованості ($I_{гр}$) хореографічної підготовленості показують, що різниця між ними відсутня, і, відповідно,

розрахункове значення t-критерію Стюдента ($t=0,10$) не досягає критичного значення ($t_{кр}=2,01$). Так само статистично недостовірними виявилися відмінності між групами у середніх арифметичних значеннях за критеріями «постава» у 0,06 бала, «виворотність ніг» у 0,04 бала, «натягнутість ніг» у 0,06 бала, «стійкість» – у 0,07 бала, «точність рухів ногами» – у 0,11 бала, «точність рухів рук» – у 0,03 бала, «завершеність рухів» – у 0,01 бала, «легкість» – у 0,02 бала, «злитність рухів» – у 0,07 бала, «музикальність» – у 0,06 бала, «танцювальність» – у 0,02 бала, «ілюстративна виразність» – у 0,03 бала та «емоційна виразність» – у 0,01 бала.

Отже, як ми визначили, незважаючи на наявність певних відмінностей між ЕГ і КГ як у розподілі результатів експертного оцінювання за рівнями хореографічної підготовленості спортсменок, так і в середніх арифметичних значеннях, до початку експерименту групи суттєво не відрізнялися.

Далі звернемося до результатів експертного оцінювання сформованості хореографічної підготовленості спортсменок ЕГ після завершення формувального педагогічного експерименту та порівняння цих оцінок із доекспериментальними результатами, що дозволяє простежити динаміку рівня їхньої хореографічної підготовленості протягом експерименту.

Аналіз індивідуальних даних, отриманих після завершення експерименту в ЕГ спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки, свідчить про те, що серед них відсутні ті, хто за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості мав низький рівень. Більшість із них (90% випробуваних) досягли оптимального рівня сформованості цього критерію, решта (10% гімнасток) демонструє достатній рівень. Середнє арифметичне значення цього показника у групі також відповідає оптимальному рівневі ($M=1,82\pm0,07$).

Вивчення розподілу випробуваних щодо рівнів сформованості хореографічної підготовленості за окремими критеріями свідчить, що більшість спортсменок на завершальному етапі експерименту досягли оптимального або достатнього рівнів хореографічної майстерності (табл. 33).

**Сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів
ЕГ і КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки після закінчення
експерименту (%)**

Групи; рівні підготов- леності Критерії	Експериментальна група			Контрольна група		
	низький	достатній	оптимальний	низький	достатній	оптимальний
Постава	0	30	70	25,8	41,9	32,3
Виворотність ніг	0	36,7	63,3	25,8	38,7	35,5
Амплітудність	0	33,3	66,7	25,8	51,6	22,6
Стійкість	3,4	33,3	63,3	19,4	51,6	29
Точність рухів	0	33,3	66,7	48,4	38,7	12,9
Завершеність рухів	0	23,3	76,7	22,6	51,6	25,8
Легкість	0	30	70	35,5	35,5	29
Пластичність	0	36,7	63,3	19,4	51,6	29
Музикальність	0	46,7	53,3	45,2	29	25,8
Танцювальність	0	63,3	36,7	54,8	38,7	6,5
Ритмічність	0	26,7	73,3	16,1	54,9	29
Рухова виразність	0	60	40	54,8	35,5	9,7
Емоційність	0	53,3	46,7	64,5	16,1	19,4
Індекс хореографічної підготовленості	0	10	90	0	96,8	3,2

Найкраща хореографічна підготовленість визначена за критерієм «завершеність рухів», за яким у 76,7% гімнасток ЕГ оцінки досягали оптимального рівня та у 23,3% відповідали достатньому рівневі сформованості, за критерієм «ритмічність», де оптимальному рівневі відповідали 73,3% індивідуальних оцінок та достатньому – 26,7%, за критерієм «постава», де високі оцінки експерти поставили 70% спортсменок та середні – 30%, за критерієм «легкість», де оптимальний рівень притаманний 70% гімнасток та достатній – 30%, за критерієм «точність рухів», де

оптимальний рівень виявлений у 66,7% та достатній – у 33,3%, за критерієм «натягнутість», за яким оптимальний рівень демонстрували 66,7% та достатній – 33,3% випробуваних; за критерієм «амплітудність», де оптимальному рівневі відповідали 63,3% індивідуальних оцінок та достатньому – 36,7%; за критерієм «стійкість», де високі оцінки експерти поставили 63,3% спортсменок, середні – 33,3% та низькі – 3,4%, та за критерієм «пластичність», де оптимальний рівень виявлений у 63,3% та достатній – у 36,7% спортсменок.

Дещо більшу частину випробуваних із достатнім рівнем сформованості хореографічної підготовленості визначено за критерієм «танцювальність» (63,3% гімнасток) за умови оптимального рівня його прояву у 36,7% спортсменок; за критерієм «рухова виразність» (60%) за умови оптимального рівня у 40% спортсменок; за критерієм «емоційність», за яким достатньому рівні відповідали оцінки у 53,3% та оптимальному – у 46,7% гімнасток, та за критерієм «музикальність» (46,7%) за умови оптимального рівня у 53,3% спортсменок.

Узагальнення результатів аналізу індивідуальних даних про сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі спеціалізованої базової підготовки після закінчення експерименту дозволяє визначити, що за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості та за більшістю аналізованих критеріїв переважна частина учасниць продемонструвала зростання хореографічної майстерності з низького або достатнього рівнів до переважно оптимального рівня. Це дає підстави стверджувати, що впровадження у навчально-тренувальний процес гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки розробленої програми ХП здебільшого випадках здатне призвести до позитивної динаміки вдосконалення хореографічної майстерності.

Статистична перевірка визначених змін у хореографічній підготовленості спортсменів ЕГ протягом експерименту за критерієм достовірності із застосуванням t-критерію Стюдента показала, що за період

від початку до закінчення експерименту в ЕГ цей індекс зріс на 0,51 бала. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=12,63$) суттєво перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними на рівні $p<0,001$ (табл. 34).

Таблиця 34

Зміни у сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом експерименту

Критерії \ Етап тестування; статистичні показники	До експерименту		Після експерименту		t-критерій Стьюдента
	М	$\pm SD$	М	$\pm SD$	
Постава	1,38	0,47	1,90	0,31	4,99
Амплітудність	1,43	0,49	1,83	0,27	3,86
Натягнутість	1,33	0,44	1,83	0,24	5,27
Стійкість	1,30	0,34	1,80	0,28	6,20
Точність рухів	1,37	0,49	1,92	0,35	4,95
Завершеність рухів	1,38	0,41	1,90	0,24	5,78
Легкість	1,33	0,40	1,85	0,23	5,90
Пластичність	1,37	0,41	1,82	0,25	5,01
Музикальність	1,30	0,39	1,77	0,25	5,44
Танцювальність	1,18	0,28	1,68	0,25	7,37
Ритмічність	1,37	0,39	1,97	0,35	6,27
Рухова виразність	1,12	0,22	1,70	0,25	9,65
Емоційність	1,12	0,22	1,73	0,25	10,07
Індекс хореографічної підготовленості	1,31	0,09	1,82	0,07	12,63

Примітки: 1. М – середнє арифметичне значення; $\pm SD$ – середнє квадратичне відхилення.

2. Усі значення t-критерію Стьюдента перевищують t-критичне ($t_{кр}=3,47$) на рівні $p<0,001$.

Крім того, значні, на рівні достовірності $p < 0,001$, зростання виявилися під час порівняння середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «постава» на 0,52 бала ($t=4,99$), «амплітудність» – на 0,4 бала ($t=3,86$), «натягнутість» – на 0,5 бала ($t=5,27$), «стійкість» на 0,5 бала ($t=6,20$), «точність рухів» – на 0,55 бала ($t=4,95$), «ритмічність» – на 0,6 бала ($t=6,27$), «завершеність рухів» – на 0,52 бала ($t=5,78$), «легкість» – на 0,52 бала ($t=5,90$), «пластичність» – на 0,45 бала ($t=5,01$), «музикальність» – на 0,47 бала ($t=5,44$), «танцювальність» – на 0,5 бала ($t=7,37$), «рухова виразність» – на 0,58 бала ($t=9,65$) та «емоційність» – на 0,61 бала ($t=10,07$).

На підставі наведених даних можна зробити висновок про те, що у групі гімнасток, які були залучені до впровадження розробленої програми ХП, відбулося значне зростання хореографічної майстерності, яке встановлене за груповим індексом сформованості хореографічної підготовленості, а також за всіма критеріями, за якими визначався цей індекс. Це експериментально доводить, що впровадження у навчально-тренувальний процес гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки є ефективним шляхом вдосконалення їхньої хореографічної майстерності.

Водночас, спираючись на ці результати, ми не можемо стверджувати, що розроблена авторська програма має певні переваги перед традиційною формою ХП. Підставою для такого висновку має стати аналогічний аналіз змін у рівні хореографічної підготовленості спортсменок КГ протягом експерименту. Звертаючись до індивідуальних даних саме у цій групі після закінчення експерименту, можна побачити, що серед них відсутні ті, хто за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості залишився на низькому рівні. Більшість випробуваних (96,8%) демонструвала достатній рівень сформованості цього критерію, решта (3,2%) досягали оптимального рівня. Середнє арифметичне значення цього показника у групі також є на достатньому рівні ($M=1,45 \pm 0,12$).

Аналіз індивідуальних даних, отриманих за окремими критеріями, вказує на те, що за більшістю з них оцінки хореографічної майстерності

спортсменок КГ на завершальному етапі експерименту були менш згруповані навколо достатнього рівня.

Найгірше сформованою залишилася хореографічна підготовленість за критерієм «ілюстративна виразність», за яким 64,5% спортсменок отримали низькі оцінки, 16,1% – середні та 19,4% – високі оцінки, за критерієм «емоційна виразність», які у 54,8% гімнасток сформовані на низькому рівні, у 35,5% – на достатньому й лише у 9,7% – на оптимальному, а також за критерієм «танцювальність», де низький рівень притаманний 54,8%, достатній – 38,7% та оптимальний решті (6,5%) гімнасток.

Також переважно низькі оцінки отримані у групі за критерієм «точність рухів ногами», де у 48,4% гімнасток вони на низькому рівні, у 38,7% – на достатньому, й лише у 12,9% – на оптимальному рівні та за критерієм «музикальність», де низький рівень притаманний 45,2% спортсменок, достатній – 29% і оптимальний – 25,8% гімнасток.

Краще сформованою виявилася хореографічна підготовленість спортсменок КГ за рештою критеріїв, а саме, за критерієм «постова» низький рівень визначено у 25,8% випробуваних, достатній – у 41,9% та оптимальний – у 32,3%; за критерієм «амплітудність» до низького рівня належить 25,8% результатів, до достатнього – 38,7% та до оптимального – 35,5% індивідуальних даних; за критерієм «натягнутість» у 25,8% визначено низьку сформованість хореографічної підготовленості, у 51,6% вона на достатньому рівні й у 22,6% – на оптимальному; за критерієм «стійкість» у 19,4% гімнасток вона на низькому рівні, у 51,6% – на достатньому й у 29% – на оптимальному рівні; за критерієм «ритмічність» низький рівень притаманний 16,1% спортсменок, достатній – 54,9% і оптимальний – 29% гімнасток; за критерієм «завершеність рухів» низький рівень визначено у 22,6% випробуваних, достатній – у 51,6% та оптимальний – у 25,8%; за критерієм «легкість» до низького та достатнього рівнів належить по 35,5% та до оптимального – 29% оцінок, та за критерієм «пластичність» низький рівень притаманний 19,4% спортсменок, достатній – 51,6% і оптимальний – 29% гімнасток.

Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання гімнасток з КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки після закінчення експерименту за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості та за більшістю аналізованих критеріїв змінився убік достатнього рівня. Разом з тим за певними критеріями (точність рухів ногами, танцювальність, музикальність, ілюстративна та емоційна виразність) у значної частини спортсменок збереглася недостатня сформованість хореографічної підготовленості. Це дозволяє припустити, що проведення навчально-тренувальних занять за традиційною формою на етапі спеціалізованої базової підготовки хоча і сприяє зростанню рівня хореографічної підготовленості, проте не дозволяє досягти більшості з них оптимального рівня хореографічної майстерності.

Статистична перевірка змін у сформованості хореографічної підготовленості спортсменів КГ протягом експерименту шляхом зіставлення середніх арифметичних значень показала, що груповий індекс сформованості ($I_{гр}$) хореографічної підготовленості за цей період зріс на 0,14 бала, при цьому значення t-критерію Стюдента ($t=1,98$) хоча і вказує на певну тенденцію до значущої статистичної динаміки ($p<0,1$), але не перевищує критичне значення ($t_{кр}=2,01$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними (табл. 35).

Так само певну тенденцію до зростання (на рівні $p<0,1$) сформованості хореографічної підготовленості визначено під час порівняння середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «емоційність» на 0,14 бала, «рухова виразність» – на 0,12 бала, «танцювальність» – на 0,1 бала та «стійкість» – на 0,16 бала, але ці зміни також не можуть вважатися статистично достовірними.

Зміни у сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом експерименту

Етап тестування; показники Критерії	До експерименту		Після експерименту		t-критерій Стьюдента
	М	±SD	М	±SD	
Постава	1,44	0,53	1,56	0,44	1,36
Амплітудність	1,39	0,46	1,55	0,39	1,49
Натягнутість	1,39	0,46	1,50	0,39	0,91
Стійкість	1,37	0,43	1,53	0,34	1,65
Точність рухів	1,26	0,41	1,32	0,35	1,19
Завершеність рухів	1,37	0,45	1,53	0,39	1,39
Легкість	1,35	0,41	1,47	0,41	1,11
Пластичність	1,44	0,46	1,56	0,38	1,37
Музикальність	1,24	0,34	1,40	0,42	1,74
Танцювальність	1,16	0,27	1,26	0,31	1,79
Ритмічність	1,34	0,42	1,56	0,34	2,20*
Рухова виразність	1,15	0,23	1,27	0,34	1,92
Емоційність	1,13	0,22	1,27	0,40	1,68
Індекс хореографічної підготовленості	1,31	0,11	1,45	0,12	1,98

Примітки: 1. М – середнє арифметичне значення; ±SD – середнє квадратичне відхилення.

2. * – зміни статистично достовірні на рівні $p < 0,05$.

Разом з тим за критерієм «ритмічність» позитивна динаміка у 0,22 бала, що зафіксована під час експерименту, виявилася статистично підтвердженою на 5%-му рівні достовірності ($t=2,20$).

Зміни, зафіксовані за критеріями «постава» – на 0,12 бала, «амплітудність» – на 0,16 бала, «натягнутість» – на 0,11 бала, «точність рухів» – на 0,06 бала, «завершеність рухів» – на 0,16 бала, «легкість» – на 0,12 бала

та «пластичність» – на 0,12 бала, під час перевірки за t-критерієм виявилось статистично недостовірними.

Отже, статистична перевірка змін, що відбулися у сформованості хореографічної підготовленості спортсменок КГ після проведення експерименту, продемонструвала досить суттєве вдосконалення точності рухів рук, а також тенденцію до зростання ілюстративної та емоційної виразності, танцювальності та стійкості гімнасток. Проте загальна сформованість хореографічної підготовленості мала лише тенденцію до поліпшення за той самий період тренувань, протягом якого гімнастки з ЕГ досягли значної позитивної динаміки у формуванні хореографічної майстерності.

На завершення доказу ефективності впроваджуваної програми ХП було порівняння після експериментальних результатів між експериментальною та контрольною групами на етапі спеціалізованої базової підготовки, яке дозволило продемонструвати, що рівень хореографічної майстерності учасників експерименту, який до його початку був майже однаковий в обох групах, після його закінчення виявився суттєво відмінним (табл.36).

Як показують дані про значення групових індексів сформованості ($I_{гр}$) хореографічної підготовленості, після проведення експерименту в ЕГ цей індекс став на 0,37 бала вищим за контрольну. При цьому розрахункове значення t-критерію Стюдента ($t=10,02$) значно перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$) для високого рівня достовірності ($p<0,001$), а отже, відмінності між групами за груповим індексом сформованості хореографічної підготовленості на завершальному етапі експерименту є статистично достовірними.

Щодо критеріїв, за якими визначався цей індекс, встановлено, що на підсумковому етапі спортсменки ЕГ продемонстрували вищий, ніж у КГ, рівень сформованості за критерієм «постава» у середньому на 0,34 бала ($t=3,44$; $p<0,01$), за критеріями «амплітудність» – на 0,28 бала ($t=3,27$; $p<0,01$), «натягнутість» – на 0,33 бала ($t=4,01$; $p<0,001$), «стійкість» – на 0,27 бала

($t=3,35$; $p<0,01$), «точність рухів» – на 0,6 бала ($t=6,61$; $p<0,001$), «ритмічність» – на 0,41 бала ($t=4,62$; $p<0,001$), «завершеність рухів» – на 0,37 бала ($t=4,42$; $p<0,001$), «легкість» – на 0,38 бала ($t=4,44$; $p<0,001$), «пластичність» – на 0,26 бала ($t=3,06$; $p<0,01$), «музикальність» – на 0,37 бала ($t=4,08$; $p<0,001$), «танцювальність» – на 0,42 бала ($t=5,90$; $p<0,001$), «рухова виразність» – на 0,43 бала ($t=5,58$; $p<0,001$) та «емоційність» – на 0,46 бала ($t=5,24$; $p<0,001$).

Таблиця 36

Статистичне порівняння сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки після закінчення експерименту

Групи; статистичні показники Показники	Експериментальна		Контрольна		t-критерій Стьюдента
	М	$\pm SD$	М	$\pm SD$	
Постава	1,90	0,31	1,56	0,44	3,44*
Амплітудність	1,83	0,27	1,55	0,39	3,27*
Натягнутість	1,83	0,24	1,50	0,39	4,01**
Стійкість	1,80	0,28	1,53	0,34	3,35*
Точність рухів	1,92	0,35	1,32	0,35	6,61**
Завершеність рухів	1,90	0,24	1,53	0,39	4,42**
Легкість	1,85	0,23	1,47	0,41	4,44**
Пластичність	1,82	0,25	1,56	0,38	3,06*
Музикальність	1,77	0,25	1,40	0,42	4,08**
Танцювальність	1,68	0,25	1,26	0,31	5,90**
Ритмічність	1,97	0,35	1,56	0,34	4,62**
Рухова виразність	1,70	0,25	1,27	0,34	5,58**
Емоційність	1,73	0,25	1,27	0,40	5,24**
Індекс хореографічної підготовленості	1,82	0,07	1,45	0,12	10,02**

Примітки: 1. М – середнє арифметичне значення; $\pm SD$ – середнє квадратичне відхилення.

2. * – відмінності статистично достовірні на рівні $p<0,01$; ** – відмінності статистично достовірні на рівні $p<0,001$.

Отже, наведені дані свідчать про те, що спортсмени в ЕГ, які до початку експерименту демонстрували стан хореографічної підготовленості такий самий, як і гімнастки КГ, після закінчення експерименту стали відрізнятися значно вищим рівнем сформованості хореографічної майстерності.

Узагальнюючи результати експериментального дослідження динаміки рівня хореографічної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки, зосередимо увагу на тому, що за період тренувань за програмою, яка побудована відповідно до реалізаційних положень ХП у техніко-естетичних видах спорту, у спортсменок відбулося зростання рівня хореографічної майстерності з низького (у 30% спортсменів) та достатнього (у 70% спортсменів) до достатнього (у 10% спортсменів) та оптимального (у 90% спортсменів), що під час визначення групового індексу сформованості (I_{gp}) хореографічної підготовленості виражається у зростанні його значення з 1,31 бала (достатній рівень) до 1,82 бала (оптимальний рівень), яке є статистично достовірним ($t=12,63$) на рівні $p<0,001$.

За той самий період тренувань за традиційною програмою спеціалізованої базової підготовки у спортсменок відбулося зростання рівня хореографічної майстерності з низького (у 32,3% спортсменів) та достатнього (у 67,7% спортсменів) до достатнього (у 96,8% спортсменів) та оптимального (у 3,2% спортсменів), що під час визначення групового індексу сформованості (I_{gp}) хореографічної підготовленості виражається у певній тенденції до зростання його значення з 1,31 бала (достатній рівень) до 1,45 бала (достатній рівень), яка не може вважатися статистично достовірною ($t=1,98$; $p<0,1$).

Крім того, статистично підтверджено, що спортсмени в ЕГ, які до початку експерименту демонстрували стан хореографічної підготовленості такий самий, як і гімнастки КГ ($t=0,10$), після закінчення експерименту стали відрізнятися значно вищим рівнем сформованості хореографічної майстерності ($t=10,02$; $p<0,001$).

Таким чином, у формувальному експерименті доведено, що на етапі спеціалізованої базової підготовки за умови тренувань відповідно до

запропонованої програми спортсмени можуть досягти більшого зростання хореографічної майстерності, ніж за умови організації занять відповідно до традиційної форми підготовки.

Резюме до розділу 4

Для визначення ефективності впровадження реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту на різних етапах багаторічної спортивної підготовки найбільш доречним є реалізація окремо для кожного з цих етапів формувального експериментального дослідження за планом для двох еквівалентних груп із попереднім та підсумковим тестуванням та поділом учасників на експериментальну та контрольну групи за методом попарного відбору.

Показано шляхом аналізу експертних оцінок сформованості хореографічної підготовленості спортсменів експериментальних груп, що динаміка рівня хореографічної підготовленості виражається у зростанні індексу її сформованості на всіх етапах підготовки, а саме: на етапі початкової підготовки – з низького (у 50% спортсменів) та достатнього (у 50% спортсменів) до достатнього (у 70% спортсменів) та оптимального (у 30% спортсменів); на етапі попередньої базової підготовки – з низького (у 46,7% спортсменів) та достатнього (у 53,3% спортсменів) до достатнього (у 36,7% спортсменів) та оптимального (у 63,3% спортсменів); на етапі спеціалізованої базової підготовки – з низького (у 30% спортсменів) та достатнього (у 70% спортсменів) до достатнього (у 10% спортсменів) та оптимального (у 90% спортсменів).

За той самий період тренувань за традиційною програмою хореографічної підготовки у спортсменок КГ також відзначалося менш виражене зростання рівня хореографічної підготовленості, а саме: на етапі початкової підготовки - з низького (у 51,7% спортсменів) та достатнього (у 48,3% спортсменів) до достатнього (у 93,1% спортсменів) та низького (у 6,9% спортсменів); на етапі попередньої базової підготовки – з низького (у 41,9% спортсменок) та достатнього (у 58,1%

спортсменок) до переважно достатнього (у 87,1% спортсменок) та оптимального (у 9,7% спортсменок); на етапі спеціалізованої базової підготовки – з низького (у 32,3% спортсменів) та достатнього (у 67,7% спортсменів) до достатнього (у 96,8% спортсменів) та оптимального (у 3,2% спортсменів).

Доведено за процедурою зіставлення середніх арифметичних значень сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів експериментальних груп до та після експерименту із застосуванням t-критерію Стюдента, що в них відбулося достовірне зростання групового індексу сформованості ($I_{гр}$) хореографічної підготовленості спортсменів, а саме: на етапі початкової підготовки – з 1,21 бала (низький рівень) до 1,64 бала (середній рівень) при $t=13,77$ на рівні $p<0,001$ (одна тисячна); на етапі попередньої базової підготовки – з 1,28 бала до 1,73 бала (достатній рівень) при $t=10,04$ на рівні $p<0,001$; на етапі спеціалізованої базової підготовки – з 1,31 бала (достатній рівень) до 1,82 бала (оптимальний рівень); ($p<0,001$). Докладний аналіз змін хореографічної підготовленості за кожним критерієм також свідчить про їх значне зростання.

Проте зміни, що відбулися за той самий період у контрольних групах, хоча і мають певні тенденції до зростання, але не набувають рівня статистичної достовірності. Йдеться про зростання групового індексу сформованості ($I_{гр}$) хореографічної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки з 1,20 бала (низький рівень) до 1,32 бала (достатній рівень) ($p < 0,1$); на етапі попередньої базової підготовки – з 1,30 бала до 1,43 бала (достатній рівень) ($p > 0,01$); на етапі спеціалізованої базової підготовки – з 1,31 бала (достатній рівень) до 1,45 бала (достатній рівень); ($p<0,01$).

Порівняння результатів спортсменок ЕГ і КГ після завершення педагогічного експерименту свідчить про те, що спортсмени в експериментальних групах, які до початку експерименту демонстрували стан хореографічної підготовленості такий самий, як і гімнастки контрольних груп, після закінчення експерименту отримали значно вищі оцінки за всіма критеріями на кожному етапі спортивної підготовки, а саме: на етапі початкової підготовки – на 0,32 бала

($p < 0,001$; на етапі попередньої базової підготовки – на 0,3 бала ($p < 0,001$); на етапі спеціалізованої базової підготовки – на 0,37 бала ($p < 0,001$).

Таким чином, результати формувального експерименту дозволяють зробити висновок, що впровадження у навчально-тренувальний процес гімнасток побудованої відповідно до реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту призводить до більшого зростання їхньої хореографічної підготовленості на будь-якому етапі хореографічної підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артем'єва Г.П. Критерії відбору та прогнозування спортивного удосконалювання в акробатичному рок- н-ролі : автореф. дис...канд. наук з фіз.вих та спорту: 24.00.01. – Харків, ХДАФК. – 2007. – 21 с.
2. Артем'єва Г. П. Побудова індивідуальних тренувань зі спортсменами 9-11 років у спортивних танцях на льоді / Г. П. Артем Артем'єва, А. Я. Муллагільдіна, Е. В. Авраменко // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2013. – № 5. – С. 19-24
3. Атаманюк С. І. Особливості тренувального процесу в аеробній гімнастиці в рамках загальної теорії тренування координаційних здібностей //Теорія і практика фізичного виховання. Науково–методичний журнал.– Донецьк: ДонНУ. – 2012. – №. 2. – С. 86-93.
4. Бачинська Н. Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2015. - № 3. - С. 224-228.
5. Бернадська Д. Сучасна хореографія в контексті синтезу мистецтв //Актуальні питання гуманітарних наук. – 2013. – №. 7. – С. 78-86.
6. Бирюк Е. В. Розвиток художньої гімнастики как виду спорта / Е. В. Бирюк, Н. А.Овчинникова. – Метод.рек. : КДІФК. – Киев, 1990. – 29 с.
7. Бирюкова Е. Хореографічна підготовка в спорті / Е. Бирюкова. – К. : КГІФК, 1990. – 18с.
8. Бодренкова І. О. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів спортивної аеробіки на етапі початкової підготовки //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №. 12. – С. 13-18.
9. Болобан В. Н. Сучасна педагогічна технологія навчання акробатичним вправам зростаючої складності : метод, рекомендації / В.Н. Болобан. – Київ: Вид-во КДІФК, 1990. - 28 с.

10. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної та технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис. . канд. пед. наук / А.А. Боляк. Харків, 2007. - 22 с.
11. Боляк А. А. Система комплексного контролю в тренувальному процесі акробатичного рок-н-ролу / А. А. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, ХДАФК. – 2001. – №4. – С. 61-63.
12. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування / А. П. Бондарчук. – К. : Олімпійська література, 2005. – 304 с.
13. Борисова О. В. Сучасний професійний спорт і шляхи його розвитку в Україні (на матеріалі тенісу) : монографія / О. В. Борисова. – К. : Центр учбової літератури, 2011. – 312 с.
14. Бріскін Ю. Удосконалення структури та змісту навчальної дисципліни «Професійна майстерність тренера» / Ю. Бріскін, А. Передерій, М. Пітин // Фізична активність, здоров'я і спорт, 2010. – №1. – С. 76-83
15. Бубка С. Н. Олімпійський спорт: давньогрецька спадщина та сучасний стан: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Бубка Сергій Назарович; НУФВСУ. – К., 2014. – 35 с.
16. Булатова М. М. Фізкультурно-оздоровчі технології в фізичному вихованні / М. М. Булатова, К. А. Усичов // Теорія і методика фізичного виховання; під ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2003. – Т. 2. – С. 342-371 с.
17. Візитей М. М. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в нових умовах розвитку суспільства / Візитей М. М., Качуровський Д. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 12. – С. 27–31.
18. Волков Л. В. Сучасні вимоги до професійної діяльності тренера дитячого та юнацького спорту // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. СС Єрмакова. – Харків.–Донецьк: ХДАДМ–ДДВФВС. – 2005. – №. 12. – С. 33-35.

19. Всеукраїнські правила змагань з акробатичного рок-н-ролу: регламент. – К., Знання України. – 2010. – 68 с.
20. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування : монографія / О. Ц. Демінський. – К. : Вища школа, 2001. – 238 с.
21. Дені Г. Усі танці [пер. с франц] / Г. Дені., Л. Дассвиль. – К. : Музична Україна, 1983. – 342с.
22. Денісова Л. В. Вимірювання та методи математичної статистики у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник для ЗВО / Л. В. Денісова, И. В. Хмельницька, Л. А. Харченко. – Київ : Олімп. Літ-ра. – 127 с.
23. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2009. – 279 с.
24. Жмарьов Н. В. Системний підхід і цільове управління в спорті / Н. В. Жмарьов. – К. : Здоров'я, 1984. – 142 с.
25. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу :<http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> (дата звернення: 31.01.2015).
26. Засоби і методи розвитку рухових якостей людини : метод. Посіб. Для студ. / уклад.: Вржесневський І. І., Турчина Н. І., Черняєв Е. Г. – Київ : НАУ , 2007. – 58 с.
27. Кашуба В. А. Біомеханіка постави / Кашуба В. А. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 279 с.
28. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.
29. Кізим В. Технологія викладання ритміки і хореографії та вплив на фізичну підготовленність студентів інституту фізичного виховання і спорту. – 2016.
30. Кожанова О. С. Використання методологічного підходу при відборі спортсменок в команди з групових вправ художньої гімнастики з урахуванням фактору сумісності / О. С. Кожанова, Т. В. Нестерова, Н. П.

Гнутова, Є. І. Гнутов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 4. – С. 27-32.

31. Кокарев Б. В. Порівняльний аналіз змісту змагальних навантажень у спортивній аеробіці у різних олімпійських циклах //Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – №. 2. – С. 84-89.

32. Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80> (дата звернення: 31.01.2015)

33. Кравчук Т. М., Голівець К. М. Особливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні старшокласниць //Теорія та методика фізичного виховання. – 2015. – №. 4. – С. 11-16.

34. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підр. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз. Виховання і спорту / Т. Ю. Круцевич. – Київ, 2008. – Т. 1. – 392 с.

35. Куценко С. Вплив естетичного виховання на формування творчого потенціалу студента-хореографа засобами народно-сценічного танцю //ISSN 2307-4914 Problemi підgotovki sučasnoho včitelâ Probl. підgot. sučas. Včitelâ, 2013. – С. 241.

36. Ленишин В. А. Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток високої кваліфікації у групових вправах з художньої гімнастики / Ленишин В. А., Сосіна В.Ю. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: / зб. Наук. Матеріалів / упоряд. І.Є. Руда, В.Ю. Сосіна, І. Б. Рокета. – Львів : «Тріада плюс» 2013. – Випуск 12. – С. 48–56.

37. Ленишин В. Аналіз виступів найсильніших спортсменок світу у групових вправах художньої гімнастики / Валентина Сосіна, Вікторія Ленишин // Молода спортивна наука України : зб. Наук. Пр. з галузі фіз.

виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 267–272.

38. Леонова В. А. Через науку до олімпійських вершин : навч. посіб. для студ. ЗВО III–IV рівнів акред., асп. і наукових співробітників. / В. А. Леонова. – Харків : ОВС, 2003. – 352 с.

39. Ложкін Г. В. Творчі здібності в спорті / Ложкін Г. В., Сальнікова С. І., Терешина О. Б. // Наука в олімпійському спорті. – 1998. – № 3. – С.75–81.

40. Лукаш І. В. Застосування мультимедійних наочних засобів у підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання / Лукаш І. В., Гаркуша С. В. // Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – № 102, т. 2. – С. 66–69.

41. Луценко Л. С. Тестові завдання зі спеціальної рухової і фізичної підготовленості спортсменів у черліденгу на етапі спеціалізованої базової підготовки / Л. С.Луценко, И. А. Зінченко // Педагогика, психологія и медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту . – 2009. – №. 4.

42. Луценко Л. С. Хореографічна підготовка в аеробній гімнастиці / Л. С. Луценко // Педагогика, психологія и медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – №. 10.

43. Луценко Ю. М. Удосконалення техніки виконання основного ходу спортсменами в акробатичному рок-н-ролі засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки / Ю. М. Луценко, П.М. Кизім, Л.С. Луценко, Н.П. Батєєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016 - № 4. – С. 47 – 51

44. Лисенко Э. А. Взаємозв'язок спеціальної та хореографічної підготовки юних акробатів [Електроний ресурс] / Э. А. Лисенко // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей : сб. наукових статей / під ред. С. С. Ермакова. – Харків, 2006. – № 2. – С. 17–22.

45. Марченко Ю. П. Аналіз і синтез композиційної послідовності гімнастичних вправ / Праці міжнар. наукового конгресу «Сучасний

олімпійський спорт». - Київ : Олімпійська література, 1997. - С. 270-271.

46. Марченко Ю. П., Туріщева Л. И., Шахлін Б. А. Спортивна гімнастика в Україні: актуальні питання і перспективи //Сучасний олімпійський спорт.–К.: КДІФК. – 1993. – С. 162-164.

47. Медведєва І. М. Теоретико-методичні засади технології навчання майбутніх фахівців зі техніко-естетичних інаційних видів спорту : дис. – К. : ІМ. Медведєва, 2009.

48. Моїсєєв Н. П., Золотова Е. А. Особливості хореографічної підготовки у синхронному плаванні на початковому етапі навчання // Педагогіка, психологія и медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту . – 2006. – №. 1 (1).

49. Мулик В. В., Харченко Т. П. Визначення рівня розвитку рухових якостей у юних фігуристів групи початкової підготовки // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. ст.–Харків: ХДАФК. – 2007. – №. 12. – С. 100-102.

50. Національної доктрини розвитку освіти України у ХХІ столітті [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/347/2002> (дата звернення: 31.01.2015)

51. Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004> (дата звернення: 31.01.2015).

52. Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016> (дата звернення: 31.01.2017).

53. Нестерова Т. В. Розвиток правил змагань і системи суддівства в художній гімнастиці олімпійського періоду / Т. В. Нестерова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 2. – С. 51–55.

54. Нестерова Т. Урахування рухової та морфофункціональної сумності спортсменок при відборі в команди з групових вправ художньої

гімнастики / Тетяна Нестерова, Віра Передерій // Молода спортивна наука України : зб. Наук. Пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 200–204.

55. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні / В. П. Корж, М. В. Дутчак, О. К. Артем'єв, В. П. Карленко, В. О. Дрюков, Ю. О. Павленко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – К., 2006. – № 10. – С. 4–12.

56. Отич О. Розвиток творчої індивідуальності особистості засобами хореографічного мистецтва [Електронний ресурс] / Оптич О. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/OD/2010_2/10OO_MZHM.pdf.

57. Овчинікова Н. А., Бирюк Е. В. Основи технічної підготовки в художній гімнастиці : Метод. рекомендації // Київ: Вид-во КДІФК. – 1991.

58. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті / Юрій Олексійович Павленко. – К. : Олімпійська література, 2011. – 312 с.

59. Петренко Г. Аналіз програм підготовки ювеналів і юніорів у спортивних танцях / Г. Петренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова СС–Харків. – 2006. – №. 4. – С. 140-143.

60. Пітин М. Нормативно-правове забезпечення інформатизації фізичної культури і спорту / Мар'ян Пітин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 209–215.

61. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : навч. Посіб. / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

62. Платонов В. М. Загальна теорія підготовки спортсменів у олімпійському спорті : [підручн. для студ. ЗВО фіз. Виховання і спорту]. – Київ : Олімпійська література, 1997. – 583 с.

63. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичне застосування : [підручн. тренера вищ. кваліф.]. – Київ : , Олімпійська література, 2004. – 808 с.

64. Правила змагань. Українська федерація фігурного катання на ковзанах. [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://ufsf.com.ua/pro-federatsiiu/pravyla.html> (21.06.2016).

65. Пройда К. Хореографічна підготовка висококваліфікованих фігуристів (на прикладі аналізу підготовки спортсменів збірних команд України) / К. Пройда, К. Яримбаш // Молода спортивна наука України, 2011, – т.1. – с. 233-238.

66. Прокопюк С. Хореографічна підготовка партнерів у парно-групових видах спортивної акробатики //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – №. 1. – С. 22-26.

67. Ровний А.С. Біжучий контроль функціонального стану спортсменів з урахуванням денної періодичності функцій // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2011. - №3 (27). – С. 106-110.

68. Руда І. Є. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості : автореф. Дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Руда І. Є. – Львів, 2012. – 20 с.

69. Саєнко В. Г. Теорія і методика спортивного тренування : метод. рек. для студ. 3 курсу спец. «Олімпійський та професійний спорт» / В. Г. Саєнко; Держ. закл. «Луган. Нац. Ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. – 147 с.

70. Сальнікова С. І. Системний підхід до вивчення творчих здібностей спортсменів / С. І. Сальнікова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – К. – Вінниця, 1998. – Ч. 1. – С. 215–222.

71. Салямін Ю. М. Гімнастична термінологія. Навчальний посібник / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К., Олімпійська література. – 2010. – 144с.
72. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. Посіб. / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 306 с.
73. Сергієнко Л. П. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку : навч. Посіб. / Л. П. Сергієнко, Н. Г. Чекмарьова, В. А. Хаджинов. – Харків : ОВС, 2012. – 270 с.
74. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підр. Для студ. Вищ. Навч. Закл. : у 2 кн. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2014. – Кн. 1. – 496 с.
75. Серебрянська Є. А. Вплив хореографії на спеціальну фізичну підготовку акробатів / Є. А. Серебрянская // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2007. – № 1.
76. Сиваш І. С. Формування спеціалізації юних спортсменок на етапах початкової и попередньої базової підготовки (на матеріалі групових вправ художньої гімнастики) : автореф. Дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / І. С. Сиваш. – Київ, 2013. – 20 с.
77. Синиця, С. В. Шестерова, Л. Є. (2010). Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення.
78. Словник танцювальних термінів і виразів [Електронний ресурс]. – Режим доступа: http://svit-tanok.com.ua/kotrotkov_tarakanova/162-slovnik-tancyuvalnix-terminiv-i-viraziv-a-v.html (дата перегляду: 17.06.2014).
79. Сосіна В. Ю. Хореографія в гімнастиці: навч. посібник для студентів ЗВО / В. Ю. Сосіна. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 135 с.
80. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті : навчальний посібник. – Київ : Олімпійська література, 2021. – 280 с.

81. Сосіна В. Проблема синтезу хореографічного мистецтва та спорту / В. Сосіна, І. Мазур, Н. Пугач // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2022, №1. – с. 107 – 111.

82. Сосіна В.Ю., Мазур І.В., Токар Т.В. Особливості хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Випуск 3 / Ред. кол.: В.. Черкасов, О.А. Біда, Н.І. Шетеля та ін. Кропивницький : Видавництво «Код». 2023. 246 с. (167-172).

83. Сосіна В., Бойко А., Токар Т. Програма розвитку виразності та артистизму у спортсменів 10-12 років, які займаються техніко-естетичними видами спорту. *Olimpiscus* // наук. журнал, Державний заклад «Південноукраїнський нац. пед. університет ім. К Д. Ушинського, №2(2023) С. 53-60

84. Сосіна В.Ю., Мазур І.В., Вартовник В.О., Токар Т.В. Особливості формування синхронності виконання вправ у хореографії та техніко-естетичних видах спорту на етапі початкової та попередньої базової підготовки. *Olimpiscus* // наук. журнал, Державний заклад «Південноукраїнський нац. пед. університет ім. К Д. Ушинського, 2024. С. 145-152

85. Сосіна В.Ю. Удосконалення виконавської майстерності в спорті з використанням засобів хореографії, *Olimpiscus* // наук. журнал, Державний заклад «Південноукраїнський нац. пед. університет ім. К Д. Ушинського, 2024. С. 186-191.

86. Сосіна В.Ю., Мазур І.В., Токар Т.В. Засоби хореографії в початковій підготовці з художньої гімнастики дівчат 6-9 років.— Танцювальні студії (*Dance studies*), 7(1), Київ, 2024, С. 60–67.

87. Сосіна В.Ю., Бойко А.Б., Токар Т.В. Програма розвитку виразності та артистизму у спортсменів 10-12 років, які займаються техніко-естетичними видами спорту. *Olimpiscus* // наук. журнал, Державний заклад «Південноукраїнський нац. пед. університет ім. К Д. Ушинського, №2(2023) С. 53-60

88. Сосіна В. Ю., Мазур І. В., Вартовник В. О., Токар Т. В. Особливості формування синхронності виконання вправ у хореографії та техніко-естетичних видах спорту на етапі початкової та попередньої базової підготовки., *Olimpicus* // наук. журнал, Державний заклад «Південноукраїнський нац. пед. університет ім. К Д. Ушинського, 2024.

89. Сосіна В., Мазур І., Бойко А., Дідик Н. Удосконалення акробатичної підготовки учнів хореографічних колективів сучасного танцю. Науковий дискурс у фізичному вихованні і спорті. 2024. №1(3). С. 58–68

90. Спортивная акробатика: навчальна програма ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ. – К. : Республік. Науково-метод.кабінет держ. ком. молод.політики, спорту і туризму України, 2000. – 72 с.

91. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [Електронний ресурс] / Пасічна Т. В., Мохорт Л. В., Лозенко Н. М. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,37 Мбайт). – Київ : ФУСАФ, 2019. – 98 с.

92. Степанова Т. П. Контроль спеціальної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються у синхронному плаванні, на різних етапах спортивного удосконалення / Тетяна Петрівна Степанова: Дис...канд.пед.наук: 13.00.04 / КДІФК. — К., 1993. — 198с.

93. Стратегії інноваційного розвитку України на 2010-2020 роки в умовах глобалізаційних викликів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://kno.rada.gov.ua/komosviti/control/uk/doccatalog/list?currDir=48718> (дата звернення: 31.01.2015).

94. Сучасні стратегії розвитку хореографічної освіти: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Умань, 16 -17 травня 2015 р.) / ред. кол. : О. В. Дудник, Л. М. Андрощук. – Умань : ФОП Жовтий О. О., 2015. – 126 с.

95. Тодорова В. Стан естетичного компонента рухової діяльності в аеробній гімнастиці / В.Тодорова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. - №1 (57). – С. 106-110.

96. Тодорова В. Г. Об'єктивізація оцінки хореографічної підготовленості на різних етапах багаторічної спортивної підготовки (на прикладі аеробної гімнастики) / В. Г. Тодорова // Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка; гол.ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – С.105-110.

97. Тодорова В. Г. Оптимізація хореографічної підготовки гімнасток віком 8 - 11 років в аеробній гімнастиці / В. Г. Тодорова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. - №2 (58). – С. 87-92.

98. Тодорова В.Г. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту / В. Г. Тодорова // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2016. - №1 – С. 23-32.

99. Тодорова В.Г. Артистичність як компонент виконавської майстерності в спортивній аеробіці / В. Г.Тодорова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 1 – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. С. 377-381.

100. Тодорова В.Г. Загальна характеристика вольової сфери підлітків / В. Г. Тодорова // Матеріали V Міжнародної електронної науково-практичної конференції «Фізична культура та здоров'я різних груп населення» 21-25 квітня 2014 р. - Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2014 - 472 с.

101. Тодорова В.Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією / В. Г. Тодорова // Наука і освіта : науково-практичний журнал. – Одеса : Південний науковий центр НАПН України, 2016. - №5.- С. 188-193.

102. Тодорова В.Г. Критерії хореографічної підготовленості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту / В. Г. Тодорова, Т. В. Пасічна // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2016. - №4 (26) – С. 50-56.

103. Тодорова В.Г. Місце хореографії в структурі змагальних програм спортсменів у спортивній аеробіці / В. Г. Тодорова // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016. – Вип. 3 (72). – С. 133-136.

104. Тодорова В.Г. Повышение профессионального мастерства спортивного хореографа в ВУЗАХ / В. Г. Тодорова // «Problemele acmeologice in domeniul culturii fizice», (2; 2016; Chisinau). Problemele acmeologice in domeniul culturii fizice: Materialele conferintei stiintifice international, Editia a 2-a, 1 decembrie 2016 / col. red.: Aftimicius Olga [et al.]. – Chisinau: USEFS, 2016. С. 116-121.

105. Тодорова В.Г. Порівняльний аналіз хореографічної підготовленості провідних команд світу зі спортивної аеробіки / В. Г. Тодорова // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2016. - №2 (24) – С. 18-26.

106. Тодорова В.Г. Проблеми організації фізичного виховання у ВНЗ / В. Г. Тодорова // Матеріали V Міжнародної електронної науково-практичної конференції «Фізична культура та здоров'я різних груп населення» 21-25 квітня 2014 р. - Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2014 - 472 с.

107. Тодорова В.Г. Рівень виразності виконання вправ у команді зі спортивної аеробіці / В. Г. Тодорова // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму: тези доповідей VI Міжнародної науково-практичної конференції 20-21 жовтня 2016р. / за ред.. В.М.Огаренка та ін. – Запоріжжя: КПУ, 2016. – С. 121-123.

108. Тодорова В.Г. Рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп у спортивній аеробіці / В. Г. Тодорова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2016. - №4 (54). – С. 99-105.

109. Тодорова В.Г. Стан технічного компоненту хореографічної підготовленості в аеробній гімнастиці / В. Г. Тодорова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 3(22). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 446-452.

110. Тодорова В.Г. Структура та зміст змагальної діяльності в видах спорту з високими вимогами до хореографічної підготовки / В. Г. Тодорова // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016. – Вип. 02 (69). – С. 80-84.

111. Тодорова В.Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту / В. Г. Тодорова // Наука і освіта : науково-практичний журнал. – Одеса : Південний науковий центр НАПН України, 2015. - №5.- С. 119-124.

112. Тодорова В.Г. Сучасні проблеми хореографічної підготовки спортсменів в складнокоординаційних видах спорту / В. Г. Тодорова // Матеріали Міжн.ел.наук.-практ. конф.[«Психол., педагог. та мед.-біол. Аспекти фіз.вихов.»], (Одеса, 20-24 квітня), Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2015. – С. 101-105.

113. Тодорова В.Г. Теоретичне обґрунтування критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту / В. Г. Тодорова, А. В. Передерій, Т. Приступа // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2016. - №3 (25) – С. 12-19.

114. Тодорова В.Г. Уровень музыкальности и выразительности у команд разных возрастных групп по спортивной аэробике / В. Г. Тодорова // Сборник публикаций мультидисциплинарного научного журнала «Архивариус» по материалам XII международной научно-практической конференции: «Наука в современном мире» г. Киев: сборник со статьями (уровень стандарта, академический уровень). – К. : мультидисциплинарный научный журнал «Архивариус», 2016. С. 29-34.

115. Тодорова В.Г. Хореографічна підготовка у складнокоординаційних видах спорту / В. Г. Тодорова // Матеріали Міжн.ел.наук.-практ. конф.[«Психол., педагог. та мед.-біол. Аспекти фіз.вихов.»], (Одеса, 25-29 квітня), Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2016. – С. 51-57.

116. Тодорова В.Г. Чинники, що зумовлюють формування постави / В. Г. Тодорова // Матеріали V Міжнародної електронної науково-практичної конференції «Фізична культура та здоров'я різних груп населення» 21-25 квітня 2014 р. - Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2014 - 472 с.

117. Толмачова С. Є. Методичні рекомендації для студентів «Основні принципи та методи хореографічної побудови уроку з аеробіки» - Електроний ресурс - https://osvita.kpi.ua/sites/default/files/files/syllabus_tancuvalna_aerobika_zaochna_23-24.pdf – 2017.

118. Фриз П.І. Хореографічна культура як чинник творчого розвитку особистості дитини. – Рукопис. Дис. ... канд. мистецтвознавства за спеціальністю 17.00.01 – теорія та історія культури. – Львівська Національна музична академія ім. М.В.Лисенка, Львів, 2007.

119. Хіменес Х. Р. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування) : автореф. Дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Хіменес Х. Р. – Львів, 2014. – 20 с.

120. Хмельницька І. Комп'ютерні технології у навчанні танцюристів техніки рухових дій у спортивних танцях / Ірина Хмельницька, Станіслав Портаненко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 2. – С. 93–98.

121. Хореографічна підготовка гімнасток на початковому етапі навчання (художня гімнастика). Метод. рекомендації / Уклад. Ж.А. Белокопитова, А.А. Тимошенко. – К.: КДІФК, 2000. – 64 с.

122. Хоулі Е. Т., Френкс Б. Д. Оздоровчий фітнес: кн. інструктора з оздоров. фітнесу //Київ: Олімп. літ. – 2000.- 387 с.

123. Художня гімнастика : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / [Белокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Бессонова В. А.]. – Київ : РНМК, ФГУ, 1999. – 115 с.

124. Худолій О. М. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків / Худолій О. М., Іващенко О.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: 2013. — № 2. — С. 3—16.

125. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : Навч. Посіб. У 2-х т. – 4-е вид., випр. І доп. – Харків : ОВС, 2008 – Т. 1. – 408 с.

126. Худолій О. М. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6 - 8 років / Худолій О. М., Карпунець Т. В., Іващенко О.В. // Теорія та методика фізичного виховання. — Харків: 2015. — № 4. — С. 3—10.

127. Шаріков Д. И. Сучасна хореографія як феномен художньої культури ХХ століття : дис. – Київський національний університет культури і мистецтв, 2008.

128. Шевчук А.С. Дитяча хореографія : навч.-метод. посібник / А. С. Шевчук. – 3-тє вид., зі змін. та доповн. – Тернопіль : Мандривець, 2016 – 288 с.

129. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки в процесі багаторічного удосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту) : підручн. для студ. ЗВО фіз. виховання і спорту / О. А. Шинкарук. – Київ : Олімпійська література, 2011. – С. 30 – 76.

130. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. Посіб. / Шиян Б. М., Вацеба О. М. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2008. – 276 с.

131. Agopyan A. Analysis of Body Movement Difficulties of Individual Elite Rhythmic Gymnasts at London 2012 Olympic Games Finals / Agopyan A. // Middle-East Journal of Scientific Research. – 2014. – Vol. 19(12) – P. 1554–1565.
132. Anca I. et al. Comparative study between athletes in rhythmic gymnastics and dance anatomic and physiologic and development specific force // Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health. – 2016. – T. 16
133. Anthony D.W.J., 1968. Sport and Physical Education as a means of aesthetic Education // Physical Education, 1968, N60, pp. 1-7.
134. Anthropometry Physical Fitness and Coordination of Young Figure Skaters of Different Levels / M. Mostaert, F. Deconinck, J. Pion, M. Lenoir // International journal of sports medicine. – 2016. – № 37(7). – P. 531–538.
135. Arguel Mireille, 1994. Sport, Olympism and Art // For a Humanism of a Sport. - IOC Centennial Congress, Paris 1994, pp. 179-187.
136. Arnold Peter J., 1978. Aesthetic Aspects of Sport // Int. Review of Sport Sociology, v. 13, N 3, pp. 45-63.
137. Ávila-Carvalho L. Body difficulty score (d1) in group rhythmic gymnastics in portimão 2009 world cup series / L. Ávila-Carvalho, MdL. Palomero, E Lebre // FGP, Ed. Da Prática à Ciência Artigos do 2 e 3 Congresso de FGP. – Lisboa, 2011. – P. 105–113.
138. Batista A. Flexibilitat en gimnàstica rítmica: asimetria funcional en gimnastes júnior portugueses / A. Batista, Bobo Arce M., Lebre E., Ávila-Carvalho L. // Apunts. Educació Física i Esports. – 2015. – № 120. – P. 19–26.
139. Baumgarten S., Pagnano-Richardson K. Educational Gymnastics. // Journal of Physical Education, Recreation & Dance. 2010, vol.81(4), pp. 18-25. doi:10.1080/07303084.2010.10598460.
140. Bell J.W., 1976. An investigation of the concept - sport as art // Physical Educator, Indianapolis, N2, S. 81-84.

141. Bilinski Bronislaw, 1994. Ancient Greek Agones - Between within the Supremacy of Body and the Fascination for Intellect // Almanack 1994, Polish Olympic Committee, Polish Olympic Academy, pp. 15-38.

142. Bobo-Arce M. Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics. A review / M. Bobo-Arce, B. Méndez-Rial // Journal of human sport & exercise. – 2013. – Vol. 8, N 3. – P. 711–727.

143. Boligon L. Influence of flexibility in the execution of movements in rhythmic gymnastics / L. Boligon, P. Paulo Deprá, I. Parra Barbosa Rinaldi. Acta Scientiarum // Health Sciences. – 2015. – Vol. 37 (2). – P. 141–145.

144. Bradshaw E., Hume P., Calton M., Aisbett B. Reliability and variability of day-to-day vault training measures in artistic gymnastics. //Sports Biomechanics. 2010, vol.9(2), pp. 79-97. doi: 10.1080/14763141.2010.488298. Chiat L.F., Ying L.F. Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics. //Procedia - Social and Behavioral Sciences. 2012, vol.46, pp. 3202-3208. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.037.

145. Chiat Loo Fung. Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics / Loo Fung Chiat, Loo Fung Ying // Procedia – Social and Behavioral Sciences. – 2012. – № 46. – P. 3202 – 3208.

146. Ciupak Z., 1980 b. Komizm sportowy // Kultura fizyczna, rok XXXIII, N3, pp. 34-35.

147. Code of points Rhythmic Gymnastics 2013–2016. Version September 19: the English version is the official text [Electronic resource] / Federation international de gymnastique. – 2012. – 35 p. – Access mode:)www.slideshare.net/.../code-of-pointsgr-2012 (date of application: 12.10.14).

148. Coubertin Pierre de, 1966. The Olympic Idea: Discourses and Essays. rev. ed. eds. L.Diem and O. Andersen. - Lausanne: Carl-Diem-Institut, Editions Internationals, Olympia.

149. Čuljak Z. Influence of fundamental movement skills on basic gymnastics skills acquisition / Čuljak Z., Delaš Kalinski S., Kezić A., Miletić Đ. // Science of Gymnastics Journal. – 2014. – № 2 – P. 73–82. (235)
150. Ewalt K. L. Athletic training in dance medicine and science //Journal of Dance Medicine & Science. – 2010. – T. 14. – №. 3. – C. 79-79.
151. Gautier G., Thouvarecq R., Larue J. Influence of Experience on Postural Control: Effect of Expertise in Gymnastics. //Journal of Motor Behavior. 2008, vol.40(5), pp. 400-408. doi:10.3200/ JMBR.40.5.400-408.
152. Gautier G., Thouvarecq R., Larue J. Influence of Experience on Postural Control: Effect of Expertise in Gymnastics. //Journal of Motor Behavior
153. Griggs G., McGregor D. Scaffolding and mediating for creativity: suggestions from reflecting on practice in order to develop the teaching and learning of gymnastics. //Journal of Further and Higher Education. 2012, vol.36(2), pp. 225-241. doi:10.1080/030987 7X.2011.614929.
154. Haas J. G. Dance Anatomy / J. G. Haas. – United States : Human Kinetics, 2014. – 193 p.
155. Hökelmann A. New perspektives for performance analysis in gymnastics, handball and skiing / A. Hokelmann, K. Richter // 5th International Scietific Conference on Kinesiology. – Zagreb, Croatia, 2008. – P. 10–13.
156. Hökelmann A. Quantitative and Qualitative Analysis of World Standing in Group Competition in the Sport of Rhythmic Gymnastics / Anita Hökelmann, Peter Blaser, S. Scholz, S. Plock, S. Viet // International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2006. – V.6 – № 2 – P. 82-87.
157. Hyland Drew A., 1984. When power becomes gracious: The affinity of sport and art // Aggression/Violence - Aesthetics and Elite Athletes - Sport and Politics. Scientific Program Abstracts. 1984 Olympic Scientific Congress. July 19-26, University of Oregon, Eugene, Oregon, pp. 17-18.
158. Jeu Bernard, 1987. Sports Poetry in Antiquity: Pindar's First Olympian Ode // IOA. The Report of the 26th session, Ancient Olympia. - Lausanne, pp. 65-76.

159. Krebs Hans-Diter, 1996. Sport and musik: an uncommon partnership // Olympic message. The Olympic Games and music, N2, pp. 8-13.
160. Landry Fernand, 1986 a. Pierre de Coubertin, the Modern Olympic Games and the Arts // IOA. The Report of the 26th session, Ancient Olympia. - Lausanne, pp. 93-103.
161. Law M. P. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study / M. P. Law, J. Cote, K. A. Ericsson // International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2008. – Vol. 5 (1). – P. 82–103.
162. Lowe B., 1973. Theoretical Rationale for Investigation into the Relationship of Sport and Aesthetics // International Review of Sport Sociologie, pp. 95-101.
163. Maheo R., 1970. Sport and Culture // Introduction to Physical Education. Ed. by H.S.Slusher and A.S.Lockhart. - Springfield, pp. 186-197.
164. Manifesto // Fair Play for All. Declaration of the CIFP. - Munchen, Paris, 1992, pp. 10-17.
165. Masterson D.W., 1987. The modern Olympic Games and the Arts // IOA. The Report of the 26th session, Ancient Olympia. - Lausanne, pp. 104-115.
166. Parry Jim, 1987. Sport, Art and the Aesthetic // IOA. The Report of the 26th session, Ancient Olympia. - Lausanne, pp. 152-159.
167. Quantitative and Qualitative Analysis of World Standing in Group Competition in the Sport of Rhythmic Gymnastics / Anita Hökelmann, Peter Blaser, S. Scholz, S. Plock, S. Viet // International Journal of Performance Analysis in Sport. – 2006. – Vol .6, N 2. – P. 82–87.
168. Roberts Terence J., 1975. Sport and the sense of beauty // Journal of the Philosophy of Sport, N2, pp. 91-101.
169. Tanchev P. I. Scoliosis in rhythmic gymnasts / P. I. Tanchev // Spine. – 2000. – Vol. 25, N 11. – P. 1367–1372.
170. Thomas Carolyn, 1974. Toward an experiential sport aesthetic // Journal of the Philosophy of sport, N1, pp. 67-87.

171. Todorova V. Choreographic training optimization of female gymnasts aged 8–11 years in aerobic gymnastics / V.Todorova // Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik 2017, № 2(58), pp. 64-68

172. Todorova V. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams / V. Todorova, Yu. Briskin, A. Perederiy, V. Pityn // Journal of Physical Education and Sport (JPES), 16(4), Art 216 pp.1352-1356, 2016

173. Todorova V.H. Peculiarities of Objective Evaluation of Choreographic Preparedness at Different Stages of Long-Term Athletic Performance (Through the Example of Aerobic Gymnastics) / V. H. Todorova // Science and Education. - 2017. - №2.- C. 63-69.

174. Wyon M. Preparing to perform periodization and dance //Journal of dance medicine & science. – 2010. – T. 14. – №. 2. – C. 67-72.

175. Zareva I. Comparative analysis of the somatic type of ballerinas and competitors in rhythmic gymnastics and sports dancing //Research in Kinesiology. – 2016. – T. 44. – №. 1.

176. Zuchora Krzysztof, 1981. Sport w zwiercidle sztuki // Sport i kultura/red.Krawczyk Z. Warszawa:Panstwowe Wydownictwo naukowe, pp. 109-128.

АНКЕТА

(для тренерів зі спортивної аеробіки)

1. Чи використовуєте Ви хореографічну підготовку (ХП) для вдосконалення спортивної майстерності спортсменів у спортивній аеробіці (СА)?

• Так _____

• Ні _____

2. Скажіть, будь ласка, яку мету Ви переслідуєте, включаючи заняття хореографією у підготовку спортсменів?

Відповідь _____

3. Як Ви вважаєте, які завдання можна розв'язувати у процесі ХП (поставте у порядку важливості).

- Усебічний гармонійний розвиток спортсменів.
- Формування стійкого інтересу до систематичних занять СА.
- Забезпечення високого рівня розвитку необхідних рухових якостей.
- Розвиток функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у СА.
- Формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних у СА.
- Оволодіння правильною технікою вправ СА.
- Формування правильної постави та корекція її недоліків.
- Розвиток естетичних здібностей (музикальності, танцювальності, виразності, артистизму).
- Забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовленості.
- Набуття необхідних теоретичних знань для успішного опанування вимогами СА.
- Досягнення високого результату в обраному виді спорту.

4. Скільки годин у тиждень Ви приділяєте заняттям хореографією на різних етапах підготовки спортсменів?

- На етапі початкової підготовки (6–8 років) _____
- На етапі попередньої базової підготовки (9–11 років) _____
- На етапі спеціальної базової підготовки (12–15 років) _____
- На етапі підготовки до вищих досягнень (16 років і старші) _____

5. Скільки разів на тиждень Ви займаєтесь ХП зі спортсменами на різних етапах підготовки?

- На етапі початкової підготовки (6–8 років) _____
- На етапі попередньої базової підготовки (9–11 років) _____
- На етапі спеціальної базової підготовки (12–15 років) _____
- На етапі підготовки до вищих досягнень (16 років і старші) _____

6. Скажіть, будь ласка, чи дотримуєтесь Ви розподілу годин, відведеного на різні види підготовки, зокрема ХП, у навчальних програмах зі СА?

так _____

ні _____

7. Чи задовольняє Вас перелік навчального матеріалу з ХП, наведений у програмах, чи Ви використовуєте власний досвід проведення занять?

8. У якій частині навчально-тренувального заняття Ви проводите ХП?

- а) підготовчій _____
- б) основній _____
- в) заключній _____

Ваш варіант _____

9. Скажіть, будь ласка, якими засобами ХП Ви користуєтесь(підкресліть):

- а) класичний танець
- б) народно-сценічний танець
- в) сучасний танець
- г) історико-побутовий танець
- д) комплексне використання засобів.

10. Чи в процесі ХП Ви використовуєте лише засоби хореографії ("у чистому вигляді") чи поєднуєте їх з іншими засобами тренування?

- а) використовую тільки засоби хореографії
- б) поєдную їх з елементами спортивної аеробіки

Ваш варіант _____

11. У якій формі Ви проводите ХП? (підкресліть)

З початківцями:

- а) екзерсис
- б) урок хореографії
- в) хореографічна розминка
- г) відпрацювання окремих

Із кваліфікованими спортсменами:

- а) екзерсис
- б) урок хореографії
- в) хореографічна розминка
- г) відпрацювання окремих елементів хореографії

Ваш варіант _____

12. Як Ви вважаєте, чи повинна відрізнятися система ХП, прийнята у балеті і СА?

якщо так, то чому _____

якщо ні, то чому _____

13. Вкажіть, будь ласка, у чому, на Ваш погляд, полягають особливості ХП у СА?

14. Які якості та здібності, на Ваш погляд, розвиваються у процесі

XII (поставте в порядку важливості):

A) фізичні:

Сила

Гнучкість –

Витривалість

Швидкість

Спритність

B) Психічні

цілеспрямованість

завзятість

наполегливість

самовладання

сміливість

B) Естетичні

музикальності

танцювальності

виразності

артистизму

естетичний смак

ОПИТУВАННЯ

ШАНОВНИЙ РЕСПОНДЕНТЕ!

Опитування проводиться з метою отримання об'єктивної інформації щодо важливості критеріїв хореографічної підготовленості для Вашого виду спорту.

Прізвище, ім'я _____

Вид спорту _____

Стаж тренування _____

Просимо Вас у поданому нижче переліку критеріїв обрати/проставити нумерацію в порядку значущості:

Критерії	№ за значущістю
Постава	
Амплітудність	
Натягнутість	
Стійкість	
Точність рухів	
Завершеність рухів	
Легкість	
Пластичність	
Музикальність	
Танцювальність	
Ритмічність	
Рухова виразність	
Емоційність	