

УДК: 796.012.656:796.015572:37.091.212.7-024.71

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-2-6>**Валентина Тодорова,**

доктор наук з фізичного виховання і спорту,
 професор, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств,
 Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
 вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,
 ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3240-6983>,

Ольга Бондаренко,

кандидат біологічних наук, доцент,
 доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств,
 Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
 вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна,
 ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0660-5460>,

Марина Фідірко,

кандидат педагогічних наук, доцент,
 доцент кафедри фізичного виховання,
 Національний університет «Одеська юридична академія»,
 Фонтанська дорога, 23, м. Одеса, Україна,
 ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0970-1586>,

Тетяна Пасічна,

доцент, заслужений тренер України,
 президент федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу,
 викладач кафедри спортивного вдосконалення,
 Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»,
 вул. проспект Перемоги, 37, м. Київ, Україна,
 ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5829-1654>,

Ганна Тітова,

кандидат педагогічних наук, доцент,
 доцент кафедри спортивних ігор,
 Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,
 вул. Старопортофранківська 26, м. Одеса, Україна,
 ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1309-5443>

УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ

У дослідженні виявлено напрями удосконалення хореографічної підготовки в аеробній гімнастиці. Удосконалення структури та змісту хореографічної підготовки спортсменів в аеробній гімнастиці залишається однією з центральних проблем теорії та методики підготовки спортсменів. Сучасний рівень світових досягнень у цьому виді спорту, зростання його популярності та розширення географії змагань вимагає пошуку нових науково обґрунтованих, ефективних методик хореографічної підготовки, які відповідають сучасним тенденціям розвитку спорту. Одним із шляхів удосконалення методики хореографічної підготовки в аеробній гімнастиці має бути посилення роботи над технікою виконання елементів, притаманних виду спорту, а також хореографічних рухів. Для цього необхідно удосконалити програмний матеріал із хореографічної підготовки, систематизувати його відповідно до сучасних тенденцій розвитку аеробної гімнастики, а також адаптувати до етапу підготовки вищих досягнень спортсменів. Метою статті є підвищення ефективності хореографічної підготовки в аеробній гімнастиці на етапі підготовки до вищих досягнень. Матеріали й методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової, методичної та спеціальної літератури, документальних матеріалів. Аналіз отриманих даних дав змогу окреслити напрями удосконалення змісту хореографічної підготовки на етапі підготовки до вищих досягнень в аеробній гімнастиці: створення новітніх методик хореографічної підготовки, удосконалення нормативних документів, урахування специфіки та тенденцій розвитку аеробної гімнастики в процесі розробки програмного забезпечення хореографічної підготовки; розробка системи контролю за хореографічною підготовленістю; удосконалення засобів виховання виразності, вдосконалення композицій змагальних програм. Удосконалено зміст хореографічної підготовки спортсменів з аеробної гімнастики на етапі підготовки до вищих досягнень, в якому були підібрані засоби і методи підвищення хореографічної підготовленості відповідно сучасним вимогам виду спорту; визначено засоби виховання виразності та методику вдосконалення змагальних композицій; розроблено засоби і методи контролю хореографічної підготовленості спортсменів.

Ключові слова: аеробна гімнастика, хореографічна підготовка, етап підготовки до вищих досягнень, програмне забезпечення, засоби, методи, контроль.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми

Проблема хореографічної підготовки становить одну з актуальних у системі спортивного удосконалення. Сутність її полягає у виборі адекватних засобів і методів підготовки спортсменів, особливостей їх застосування залежно від специфіки спортивної діяльності, відмінностей у методиці підготовки артистів балету та спортсменів. Використовуючи надбання класичної, народно-сценічної, сучасної хореографії, викладачі спортивної хореографії, тренери насамперед повинні бути добре обізнаними у тонкощах конкретного виду спорту.

Хореографічна підготовка стала невід'ємною складовою процесу підготовки спортсменів від новачка до майстрів високого класу. Йдеться про види спорту, де досягнення майстерності неможливе без повноцінної, регулярної та обов'язкової хореографічної підготовки.

Комплексне використання різноманітних засобів хореографії та елементів спорту буде лише тоді ефективним, коли хореографічна підготовка буде чітко структурованою та відповідати не тільки особливостям виду спорту, а й урахувувати вік, фізичний розвиток і рівень підготовленості спортсмена.

Аеробна гімнастика є художнім, високо естетичним видом спортивної діяльності. Виступи спортсменів оцінюють за двома критеріями: рівнем технічної підготовленості та артистичного виконання композиції. Ці вимоги визначають необхідність підвищення хореографічної підготовленості спортсменів, яка значним чином впливає на загальну і рухову культуру, виховує здатність до створення музичних і художніх образів.

Формування здатності спортсмена до створення музичних і художніх образів у змагальній програмі, де правилами обумовлено виконання визначеної кількості стрибкових, обертальних, акробатичних елементів, рівноваг різної складності; бігових і танцювальних доріжок, динамічних і статичних поз, вимагає розвитку творчої фантазії, чіткого уявлення структурного змісту кожного моторного акту, його місця в композиційному плані. З урахуванням цих компонентів повинна будуватись хореографічна підготовка, яка є важливим педагогічним феноменом підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів, які займаються аеробною гімнастикою.

Слід зазначити, що зростання спортивної майстерності на етапі підготовки до вищих досягнень передбачає досягнення максимальних результатів у змагальній діяльності. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі об'ємі тренувальної роботи (в тому числі й хореографічної), різко зростає змагальна практика. У змаганнях з більшості техніко-естетичних видів спорту за хореографію програми передбачена оцінка суддів (Бирюкова, 1990; Борисенко, 2000).

Відповідно до цього хореографічна підготовка, спрямована на формування спортивної майстерності, досягає своєї ефективності при розумінні її ролі і місця

в системі спортивної підготовки в співвідношенні з іншими засобами і методами, що забезпечують приріст технічної підготовленості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами

Дослідження виконано в межах наукової теми кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та здоров'язберігаючої професійної діяльності зі студентами ВНЗ» (протокол № 5 від 26 грудня 2013 р.).

Мета – підвищення ефективності хореографічної підготовки в аеробній гімнастиці на етапі підготовки до вищих досягнень.

Завдання роботи:

1. Вивчити проблему програмного забезпечення хореографічної підготовки в аеробній гімнастиці.

2. Окреслити напрями вдосконалення змісту хореографічної підготовки в аеробній гімнастиці на етапі підготовки до вищих досягнень.

3. Удосконалити зміст хореографічної підготовки спортсменів в аеробній гімнастиці на етапі підготовки до вищих досягнень відповідно до мети і завдань етапу, а також вимог і тенденцій розвитку виду спорту.

Матеріали й методи

Для вирішення поставлених у роботі завдань було використано узагальнення даних наукової, методичної та спеціальної літератури, аналіз документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення

Багатьма фахівцями переконливо доведено, що ефективність підготовки спортсменів у значній мірі залежить від раціонального планування тренувального процесу залежно від етапу підготовки. Водночас ступінь вивчення процесу хореографічної підготовки (ХП), рівно як засоби й методи, що використовуються в тренуванні, мають недостатній рівень обґрунтування, не встановлено оптимальний зміст ХП у структурі тренувального процесу на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Аналіз проблеми програмно-нормативного забезпечення ХП в аеробній гімнастиці показав, що програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, які є основним нормативно-правовим документом і яким користуються тренери України, розроблено ще в 2014 року (Годорова, 2016; Філіппова, 2006). Основний зміст програм спрямований на розвиток фізичних якостей і рухових здібностей: м'язової сили, швидкості, стрибучості, витривалості, пружкості та ін., без оптимального рівня розвитку яких неможливе успішне освоєння елементів, зв'язок і з'єднань різних структурних груп складності. Проте різноманітність рухових дій, що становлять основний зміст змагальних програм зі спортивної аеробіки, характер яких змінюється залежно від художньо-музичного образу, вимагає необхідності цілеспрямованого розвитку якісних сторін рухової діяльності, що мають велике значення для успішного формування базису спортивної майсте-

рності у цьому виді спорту (Лісицька, 1984; Сосіна, 2009; 2017).

Інтенсивний розвиток аеробної гімнастики вступає всупереч зі застарілими навчальними програмами з виду спорту і стандартизованим підходом до ХП, що пов'язано з механічним переносом засад теорії та практики хореографічного мистецтва без урахування специфіки виду спорту, кваліфікації та вікових особливостей спортсменів, спрямованості тренувального процесу (Омельянчик-Зюркалова, 2015; Сергеєнкова, 2012).

У навчальних програмах зі спортивної аеробіки не враховані специфічні особливості етапів підготовки, які пов'язані з різними завданнями та особливою технікою виконання окремих хореографічних елементів, а навчальний матеріал переважно спирається на теорію, методикі і практику підготовки в галузі хореографічного мистецтва. Дефіцит часу на проведення хореографічної роботи в аеробній гімнастиці, зокрема на етапі підготовки до вищих досягнень, пояснюється багатогранністю спортивної підготовки, де ХП є лише одним з її видів. Окрім того в навчальних програмах не враховано сучасних тенденцій розвитку виду спорту та особливостей змагальної діяльності на цьому етапі.

Метою ХП на етапі підготовки до вищих досягнень є вдосконалення техніки виконання складних хореографічних елементів, розвиток індивідуального амплуа і артистизму спортсменів.

Поставлена мета реалізується під час вирішення таких завдань: підвищення надійності (стабільності) виконання базових хореографічних елементів, освоєння хореографічних елементів високої складності, вдосконалення музично-рухової підготовки, пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей.

Слід зазначити, що становлення майстерності в техніко-естетичних видах спорту в основному відбувається та завершується до досягнення біологічного, статевого дозрівання. На цьому етапі спортсмени обох статей володіють високими координаційними можливостями, що дозволяє виконувати складні хореографічні вправи. Вони добре запам'ятовують рухи, чітко виділяють в них головну ланку, успішно вирішують складні технічні задачі (Тодорова, 2016; Шипилина, 2004; Todorova, 2020).

Збільшується кількість і різноманітність засобів ХП. Основне завдання етапу – максимальне використання засобів, здатних привести до успіху у змагальній діяльності.

У цей період широкого використання набули вправи на основі класичної хореографії, вільної пластики, акробатики, вправи посеред залу, стрибки, рівноваги, повороти:

1. Вправи для стоп: одночасні та по чергові *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, із затримкою у різних позах.

3. *Battement tendu* і *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 в сторону, 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, з захватом її рукою, у *attitude*, назад у шпагат з нахилом тулуба.

10. Серія стрибків поштовхом двома (*saute, sisson*, зігнувши ноги вперед, назад і з поворотом, ноги нарізно в шпагат, зігнувшись «казак» та ін.); стрибки поштовхом однієї зі зміною ніг вперед, в шпагат, перекидний та ін.

Також на етапі підготовки до вищих досягнень тренер-хореограф може компонувати і комбінувати рухи, складаючи різні танцювальні зв'язки, комбінації та етюди. Активно використовують етюдну роботу, що дозволяє розвивати артистизм, емоційну та рухову виразність.

Завдання для розвитку виразності та артистизму виконання:

❖ 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 або контактну імпровізацію;

❖ Етюдна робота (створення етюдів на різну тематику, з різним музичним супроводом та вивчення їх з групою);

❖ Виконання завчасно складеною комбінацією під попури з декількох мелодій різного характеру, відображаючи характер кожної з них;

❖ Вправи для вдосконалення міміки спортсменів (вправи для різних м'язів обличчя, фейсбілдинг, гра «маски»);

❖ 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 й помахи різними частинами тіла у різних положеннях);

❖ Імітація рухів (відтворення рухів, явищ, живої і неживої природи);

❖ Елементи пантоміми під музику (завдання на створення художнього образу з використанням жестів, рухів і міміки);

❖ Відтворення за допомогою рухів різних психологічних станів (гнів, радість, обурення, захоплення тощо).

На цьому етапі доцільно об'єднувати елементи акробатики з елементами хореографії біля опори, гімнастичної стінки або посеред залу, включати в заняття індивідуальну або малогрупову роботу.

Методика виконання хореографічних вправ полягає на необхідності застосування ряду прийомів, що дозволяють здійснювати ХП найбільш раціонально і 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 (при збереженні 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. До того ж засоби ХП активно використовуються у розминці, основній 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 комплектуються зі спортсменів, які пройшли підготовку в навчально-тренувальних групах і виконали вступні, перевірені нормативні вимоги зі спортивної підготовки, в тому числі й хореографічної.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, при яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень в результаті багаторічного тренування) збігався з періодом інтенсивних і складних у координаційному відношенні тренувальних навантажень. При такому збігу спортсменові вдається добитися максимально можливих результатів, інакше вони виявляються значно нижчими. Організацію ХП на етапі підготовки до вищих досягнень на прикладі спортивної аеробіки наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Розподіл засобів хореографічної підготовки
у тижневому мікроциклі на етапі підготовки до вищих досягнень**

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
1	2	3	4
Понеділок	Хореографічна розминка	Підготоввча	5 хв
	Екзерсис біля опори з елементами сучасного та бального танцю	Основна	10 хв
	Вправи для розвитку пластики рухів	Заключна	5 хв
Вівторок	Хореографічна розминка	Підготоввча	5 хв
	Класичний екзерсис на середині з елементами вільної пластики	Основна	10 хв
	Вправи на розтягування м'язів	Заключна	5 хв
Середа	Хореографічна розминка	Підготоввча	5 хв
	Екзерсис біля опори з елементами сучасного танцю	Основна	15 хв
Четвер	Хореографічна розминка	Підготоввча	5 хв.
	Партерний тренаж	Основна	10 хв
	Вправи для вдосконалення міміки спортсменів (вправи для різних м'язів обличчя, фейсбілдинг, гра «маски»)	Заключна	5 хв
П'ятниця	Хореографічна розминка	Підготоввча	5 хв
	Екзерсис на середині з елементами народно-сценічного танцю	Основна	10 хв
	Елементи пантоміми під музику(завдання на створення художнього образу з використанням жестів, рухів і міміки)	Заключна	5 хв
Субота	Хореографічна розминка	Підготоввча	5 хв
	Класичний екзерсис біля опори з елементами вільної пластики	Основна	10 хв
	Відтворення за допомогою рухів різних психологічних станів (гнів, радість, обурення, захоплення тощо)	Заключна	5 хв
<i>Усього на тиждень</i>			<i>120 хв</i>

Контроль за хореографічною підготовленістю на цьому етапі переважно здійснюється за результатами змагальної діяльності.

Висновки

Удосконалення структури та змісту хореографічної підготовки спортсменів в аеробній гімнастиці залишається однією з центральних проблем теорії та методики підготовки спортсменів. Сучасний рівень світових досягнень у цьому виді спорту, зростання його популярності та розширення географії змагань вимагає пошуку нових науково обґрунтованих, ефективних методик хореографічної підготовки, які відповідають сучасним тенденціям розвитку спорту.

Аналіз програмного забезпечення ХП в аеробній гімнастиці засвідчив, що в навчальних програмах не враховано особливості виду спорту, вимоги правил змагань до техніки виконання спортивних вправ, а також особливості психофізичного розвитку юних спортсменів. Запропоновані засоби хореографії переважно запозичені з балетної практики, не адаптовані до специфічних особливостей діяльності спортсменів в аеробній гімнастиці. Одним із шляхів удосконалення методики хореографічної підготовки в аеробній гімнастиці має бути посилення роботи над технікою виконання елементів, притаманних виду спорту, а також хореографічних рухів. Для цього необхідно удосконалити програмний матеріал із хореографічної підго-

вки, систематизувати його відповідно до сучасних тенденцій розвитку аеробної гімнастики, а також адаптувати до етапу підготовки вищих досягнень спортсменів.

Визначено, що шляхами удосконалення хореографічної підготовки в аеробній гімнастиці може бути: створення новітніх методик ХП, удосконалення нормативних документів, урахування специфіки та тенденції розвитку аеробної гімнастики в процесі розробки програмного забезпечення ХП; удосконалення засобів виховання виразності.

Удосконалення змісту хореографічної підготовки спортсменів на етапі підготовки до вищих досягнень з аеробної гімнастики передбачало урахування психофізичних особливостей спортсменів, відповідний добір засобів і методів, які сприяли всебічному розвитку спортсменів і водночас відповідали вимогам виду спорту; активне використання засобів виховання виразності з використанням вправ класичного танцю з тренувальної системи класичного екзерсису; українського народного і народно-сценічного танців; елементів балетних танців; вільної пластики, пантоміми, музичні завдання, імпровізації тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому удосконаленні програми з хореографічної підготовки на наступних етапах підготовки спортсменів у спортивній аеробіці.

Література

1. Бирюкова Е. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК, 1990. 18 с.
2. Борисенко С. И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2000. 215 с.
3. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1984. 176 с.
4. Омелянчик-Зюркалова О. А. Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток. *Наука в олимп. спорте*. 2015. №1. С. 63–67.
5. Сергеевкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 384 с.
6. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов. Киев: Олимп. л-ра, 2009. 135 с.
7. Сосина В. Ю. Гимнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олимп. л-ра», 2017. 552 с.
8. Тодорова В. Г. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2016. № 1. С. 23–32.
9. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. *Наука і освіта*. 2016. №4. 188–193.
10. Филиппова Ю. С. Морфофункциональные и

психофизиологические особенности спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Томск, 2006. 24 с.

11. Шипилина И. А. Хореография в спорте. Ростов на Дону: Феникс, 2004. 224 с.

12. Todorova Valentyna, Kashuba Vitalii, Pogorelova Olena. Actual Tasks of Choreographic Training in Gymnastic Sports. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP)*. 2020. Vol. 9. №6. pp. 225–230.

References

1. Biryukova, E. (1990). *Horeograficheskaya podgotovka v sporte [Choreographic training in sport]*. Kiev: KGIFK [in Russian].
2. Borisenko, S. I. (2000). *Povyshenie ispolnitelskogo masterstva himnastok na osnove sovershenstvovaniya horeograficheskoy podgotovki [Improving the performance skills of gymnasts on the basis of improving choreographic training]*. *Candidate's thesis*. Saint Petersburg: St. Petersburg State Academy of Physical Education named after P. F. Lesgaft [in Russian].
3. Filippova, Yu. S. (2006). *Morfofunktsionalnye i psihofiziologicheskie osobennosti sportsmenok, zani-mayushchihsya sportivnoy aerobikoy [Morphofunctional and psychophysiological characteristics of female athletes engaged in sports aerobics]*. *Extended abstract of candidate's thesis*. Tomsk [in Russian].
4. Lisitskaya, T. S. (1984). *Horeografiya v himnas-tike [Choreography in gymnastics]*. Moscow: Physical Education and Sport [in Russian].
5. Omelyanchik-Zyurkalova, O. A. (2015). Мо-

delnoe postroenie kompozitsiy na volnyh uprazhneniyah s uchetom horeograficheskoy podgotovlennosti gimnastok [Model construction of compositions on floor exercises, taking into account the choreographic readiness of gymnasts]. *Science at Olympus Sports*, 1, 63–67 [in Russian].

6. Serheenkova, O. P., Stoliarchuk, O. A., Kokhanova, O. P., Paseka, O. V. (2012). *Vikova psikhologhiia [Age psychology]*. Kyiv: Center for Educational Literature [in Ukrainian].

7. Shipilina, I. A. (2004). *Horeografiya v sporte [Choreography in sport]*. Rostov-on-Don: Phoenix [in Russian].

8. Sosina, V. Yu. (2009). *Horeohrafiia v gimnastike [Choreography in gymnastics]*. Kiev: Olymp. Literature [in Russian].

9. Sosina, V. Yu. (2017). *Gimnastika. Vpravy dlya zagalnoho rozvittku [Gymnastics. Exercises for general de-*

velopment]. Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine, “Olympic Literature” Publishing House [in Russian].

10. Todorova, V. H. (2016). Analiz prohramno-normativnoho zabezpechennia z horeografichnoi pidhotovki u skladnokoordinatsiinikh vidakh sportu [Analysis of software and regulations for choreographic training in complex coordination sports]. *Fizichna aktivnist, zdorovia i sport – Physical activity, health and sports*, 1, 23–32 [in Ukrainian].

11. Todorova, V. H. (2016). Znachennia kho-reohrafiichnoi pidhotovki u vydakh sportu zi skladnoi koordynatsieiu [The value of choreographic training in sports with complex coordination]. Odessa [in Ukrainian].

12. Todorova, Valentyna, Kashuba, Vitalii, Pogorelova, Olena (2020). Actual Tasks of Choreographic Training in Gymnastic Sports. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP)*, 9(6), 225–230 [in English].

Valentyna Todorova,

Doctor of Physical Education and Sport, professor,

Department of Gymnastics and Martial Arts,

The state institution “South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky”,

26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine,

Olha Bondarenko,

PhD (Candidate of Biological Sciences), associate professor,

Department of Gymnastics and Martial Arts,

The state institution “South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky”,

26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine,

Marina Fidirko,

PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), associate professor,

associate professor of Physical Education,

National University “ODESSA LAW ACADEMY”,

23, Fontanska Str., Odesa, Ukraine,

Tetiana Pasichna,

associate professor, Honored Coach of Ukraine,

President of the Federation of Ukraine in sports aerobics and fitness,

lecturer of the Department of Sports Improvement,

National Technical University of Ukraine “Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute”,

37, Peremogy Avenue, Kyiv, Ukraine,

Hanna Titova,

PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), associate professor,

associate professor of Sports Games,

The state institution “South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky”,

26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine

IMPROVEMENT OF THE CONTENT OF CHOREOGRAPHIC TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN AEROBIC GYMNASTICS

The study identified areas for improvement of choreographic training in aerobic gymnastics. Improving the structure and content of choreographic training of athletes in aerobic gymnastics remains one of the central problems of the theory and methods of training athletes. The current level of world achievements in this sport, the growth of its popularity and the expansion of the geography of competitions requires the search for new scientifically sound, effective methods of choreographic training that meet modern trends in sports. One of the ways to improve the methodology of choreographic training in aerobic gymnastics should be intensified work on the technique of performing elements inherent in the sport, as well as choreographic movements. For this purpose, it is necessary to improve the program material on choreographic training, to systematize it according to modern tendencies of development of aerobic gymnastics, and also to adapt to a stage of preparation of the highest achievements of athletes. The article is aimed to increase the effectiveness of choreo-

graphic training in aerobic gymnastics at the stage of preparation for higher achievements. Materials and methods: theoretical analysis and generalization of data of scientific, methodical and special literature, documentary materials. The analysis of the data allowed to outline areas for improving the content of choreographic training at the stage of preparation for higher achievements in aerobic gymnastics: creating the latest methods of choreographic training, improving regulations, taking into account the specifics and trends of aerobic gymnastics in software development of choreographic training; development of a control system for choreographic training; improvement of means of education of expressiveness, improvement of compositions of competitive programs. The content of choreographic training of athletes at the stage of preparation for higher achievements in aerobic gymnastics has been improved, in which means and methods of improving choreographic training in accordance with modern requirements of the sport have been selected, the optimal amount of load has been established; means of education of expressiveness and a technique of perfection of competitive compositions have been introduced, means and methods of control of choreographic readiness of athletes have been developed.

Keywords: aerobic gymnastics, choreographic training, stage of preparation of higher achievements, software, means, methods, control.

Подано до редакції 25.05.2021

UDC: 37.01

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2021-2-7>

Taleh Khalilov,

*Doctor of Philosophy in Pedagogy,
Deputy Dean, Faculty of Pedagogical,
Nakhchivan State University,*

1, Heydar Aliyev Street, Nakhchivan, Republic of Azerbaijan

DEVELOPMENT OF EDUCATION IN NAKHCHIVAN DURING THE AUTONOMY

The article is devoted to the development of educational history in the regions and the factors affecting this development, to opine the results gained in the field of education that are important matters for our present and modern pedagogical science. That is, the research problem today is of social and political importance according to its pedagogical significance. On the other hand, this aspect, above all, serves the completeness and enrichment of the history of pedagogical thought in the country and helps to identify opportunities for the use of progressive traditions today. Although the history of education and training in Nakhchivan has its own specific features, the school and pedagogical ideas formed in this area are an integral part of all-Azerbaijani pedagogy. This educational experience is mainly conditioned by the national and cultural characteristics of the indigenous population of the region - the Azerbaijani Turks. The investigation of the development trends of national schools in the region, the formation of the Azerbaijani school and pedagogical ideas, and the study of a very important part of the development stages give a complementary and enriching nature to the research process. The success of the complex and difficult path through the various stages of the multidisciplinary education system is so interesting and multifaceted that each author's view of this process sheds a bright light on new realities, opens the way to suggestions, new ideas and considerations that serve progress. It is of particular importance to study the enlightenment movement in Nakhchivan, to discover its fruitful results, to identify pedagogical conceptions, the state of schools and public education, the factors influencing its development on a progressive basis. Because Nakhchivan is the land of Azerbaijan with long history, rich material and cultural monuments and ancient educational culture. Even in the Neolithic period, local tribes lived here, engaged in various economic and art fields, as well as in primitive training and educational works.

Keywords: Education in Nakhchivan, perspective, Bologna education, pedagogical staff, school, area, teacher, pupil-student, science, lessons, knowledge.

Introduction and the current state of the research problem

It is especially important to study the education of Nakhchivan at all times, the dynamics of its development. Today, the study of the development path of our national education system in the regions of the country is of exceptional importance as an important factor in the deeper and more comprehensive study of our historically

formed socio-cultural resources. To study and reveal the stages of development of school and pedagogical thought in the regions, its specifics, to determine its place and position in the national pedagogical thought creates many urgency. First of all, because it is important for our pedagogical science to reveal the progressive development of the history of education in the regions and the factors influencing this development, the fruits of