

## Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки)

Валентина Тодорова

Львівський державний університет фізичної культури та спорту Львів, Україна

У статті показана ефективність авторської програми хореографічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки у спортивній аеробіці.

**Мета:** виявлення зміни рівня хореографічної підготовленості молодих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Матеріал і методи:** метод експертних оцінок, статистичні методи дослідження.

**Результати:** впроваджено методику оцінки хореографічної підготовленості атлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Об'єктивність методів полягала в підрахунку індексів хореографічної підготовленості. На підставі отриманих даних встановлено, що в експериментальній групі гімнасток відбулося істотне зростання хореографічної майстерності, яке зафіксовано за груповим показником формування хореографічної підготовленості, а також за всіма критеріями хореографічної підготовленості.

**Висновки:** експериментально доказано ефективність впровадження авторської програми хореографічної підготовки у навчально-тренувальний процес гімнастики на етапі спеціалізованої базової підготовки для вдосконалення їх хореографічної майстерності.

**Ключові слова:** хореографія, хореографічна підготовка, техніко-естетичні види спорту, етапи спортивної підготовки.

### Вступ

Хореографічна підготовка на різних етапах багаторічної підготовки належить до системи цінностей спортсменів, що формують передумови успішного становлення і підтримання рівня спортивної майстерності та гармонійного розвитку особистості. Особливої актуальності хореографічна підготовка набуває відносно техніко-естетичних видів спорту, де спортивний результат оцінюється в балах у залежності від краси, складності, точності і ефективності виконання змагальних програм. Розробка лояльних програм хореографічної підготовки вважається доцільною та актуальною на кожному етапі спортивної підготовки. Треба зазначити, що особливо важливим є етап спеціалізованої базової підготовки, коли відбувається становлення індивідуального рухового стилю спортсмена.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконувалася згідно з темою НДР «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» відповідно плану ЛДУФК на 2016-2020 рр. (номер державної реєстрації: 0116U003167).

**Мета дослідження:** виявити зміну рівня хореографічної підготовленості юних спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Впровадити методику об'єктивної оцінки хореографічної підготовленості в техніко-естетичні види спорту на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Дослідити рівень сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів зі спортивної аеробіки на початку та наприкінці макроциклу.

### Матеріал і методи дослідження

Методи дослідження: педагогічний експеримент, ме-

тод експертних оцінок, статистичні методи дослідження.

### Результати дослідження та їх обговорення

Характеризуючи етап спеціалізованої базової підготовки, треба зазначити, що саме у 15–17 років відбувається поглиблення освоєння хореографічної «школи», формування необхідних рухових якостей спортсмена, набувається досвід участі в різних змаганнях і показових виступах.

Метою хореографічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки є вдосконалення хореографічної підготовленості – виконання танцювальних елементів у складних умовах.

Головними завданнями хореографічної підготовки на цьому етапі є: 1) підвищення якості, стабільності та надійності виконання хореографічних елементів; 2) удосконалення виразності, музичності, артистичності; 3) корекція недоліків фізичного розвитку засобами хореографії; 4) удосконалення стійкості тіла, «апломб»; 5) удосконалення техніки виконання адажіо та алегро.

Динаміка рівня хореографічної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки за умовами впровадження системи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту визначалася на вибірці, яка складалася з 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 впроваджувались в тренувальне заняття як в якості розминки та у заключній частині тренувального заняття в поєднанні із загально розвивальними та дихальними вправами. Тривалість хореографічної розминки – від 15 до 20 хв. У заключній частині тренувального заняття використовувалась партерна хореографія – до 15хв. Окремо

проводились заняття з хореографії по 60 хв 3 рази на тиждень. Усього за навчальний рік тривалість хореографічної підготовки склала 176 год.

Тренування КГ проходило за стандартною програмою зі спортивної аеробіки.

Для виявлення динаміки хореографічної підготовленості було залучено групу експертів з п'яти фахівців зі спорту (хореографів та тренерів зі спортивної аеробіки). Експертам було запропоновано оцінити набір критеріїв хореографічної підготовленості із детальним описом кожного з них: постава, виворотність та натягнутість ніг, стійкість, точність рухів руками та ногами, завершеність, легкість та злитність рухів, музикальність, танцювальність, ілюстративна та емоційна виразність. Усі критерії оцінювалися з урахуванням вимог, що пред'являються до техніки виконання «хореографічних елементів» з боку хореографії і в аспекті вимог правил змагань.

З метою вивчення ефективності запропонованих експериментальних програм ми підраховували індивідуальний коефіцієнт сформованості критерію ( $k$ ), який вказував на співвідношення суми оцінок експертів до їх кількості для окремо взятого критерію та вираховувався за формулою 1:

$$k = \sum O / N,$$

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

Індивідуальний індекс хореографічної підготовленості спортсмена ( $I$ ), визначався як середня арифметична величина індивідуальних коефіцієнтів сформованості ( $k$ ) за всіма тринадцятьма критеріями. Для характеристики групового рівня сформованості окремих критеріїв розраховувався груповий індекс сформованості ( $I_{gp}$ ), який визначався як середня арифметична оцінка індивідуальних коефіцієнтів сформованості ( $k$ ) всіх випробуваних у вибірці.

Для спрощення подання та інтерпретації фактичної інформації визначено межі низького, достатнього та високого рівня хореографічної підготовленості спортсменів. Для цього розраховане середнє арифметичне ( $M=1,52$ ) та середнє квадратичне відхилення ( $SD=0,21$ ) індивідуальних показників технічного компоненту хореографічної підготовленості всіх учасників тестування та визначено інтервали оцінок, які покладено в основі авторської схеми інтерпретації результатів:

- низький рівень (менше 1,2 балів) – переваження

грубих помилок у виконанні більшості хореографічних елементів;

- достатній рівень (1,3–1,7) – спортсмен припускає неточність виконання деталей техніки, що знижує ефективність дії в цілому;

- оптимальний рівень (більше за 1,8) – безпомилкове виконання спортсменом більшості основних хореографічних елементів.

Аналіз індивідуальних даних, отриманих після завершення експерименту в ЕГ, свідчить про те, що серед них відсутні такі, хто за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості мав низький рівень. Більшість з них (90% випробуваних) досягли високого рівня сформованості цього критерію, решта (10% гімнасток) демонструє достатній рівень. Середнє арифметичне значення цього показника у групі також відповідає високому рівню ( $M=1,82 \pm 0,07$ ).

Вивчення розподілу випробуваних щодо рівнів сформованості хореографічної підготовленості за окремими критеріями свідчить, що більшість спортсменок на завершальному етапі експерименту досягли високого або достатнього рівнів хореографічної майстерності (табл.).

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 системи хореографічної підготовки 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 високого (у 90% спортсменів), що при визначенні групового індексу сформованості ( $I_{gp}$ ) хореографічної підготовленості виражається у зростанні його значення з 1,31 балу (достатній рівень) до 1,82 балу (високий рівень), яке є статистично достовірним ( $t=12,63$ ) на рівні  $p < 0,001$ .

За той самий період тренувань за традиційною програмою спеціалізованої базової хореографічної 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 високого (у 3,2% спортсменів), що при визначенні групового індексу сформованості ( $I_{gp}$ ) хореографічної підготовленості виражається у певній тенденції

## Сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки після закінчення хореографічної підготовленості експерименту (%)

Критерії хореографічної підготовленості	Експериментальна група			Контрольна група		
	низький	достатній	високий	низький	достатній	високий
Постава	0	30	70	25,8	41,9	32,3
Виворотність	0	36,7	63,3	25,8	38,7	35,5
Натягнутість ніг	0	33,3	66,7	25,8	51,6	22,6
Стойкість	3,4	33,3	63,3	19,4	51,6	29
Точність рухів ногами	0	33,3	66,7	48,4	38,7	12,9
Точність рухів рук	0	26,7	73,3	16,1	54,9	29
Завершеність	0	23,3	76,7	22,6	51,6	25,8
Легкість	0	30	70	35,5	35,5	29
Злитність рухів	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
Ілюстративна виразність	0	60	40	54,8	35,5	9,7
Емоційна виразність	0	53,3	46,7	64,5	16,1	19,4
Індекс хореографічної підготовленості	0	10	90	0	96,8	3,2

до зростання його значення з 1,31 балу (достатній рівень) до 1,45 балу (достатній рівень), що не може вважатися статистично достовірною ( $t=1,98$ ;  $p<0,1$ ).

Крім того, статистично підтверджено, що спортсмени у 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 формульованому експерименті доведено, що на етапі спеціалізованої базової хореографічної підготовки за умов тренувань відповідно до запропонованої програми спортсмени можуть досягти значнішого зростання хореографічної майстерності, ніж за умов організації занять відповідно до традиційної форми підготовки.

## Висновки

Впроваджено методику оцінки хореографічної підго-

товленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Об'єктивність методики полягала в підрахунку індексу хореографічної підготовленості. Експериментально перевірено ефективність впровадження авторської програми хореографічної підготовки в навчально-тренувальний процес спортсменів (на матеріалі спортивної аеробіки). На підставі отриманих даних встановлено, що у експериментальній групі гімнасток відбулося суттєве зростання хореографічної майстерності, яке зафіксоване за груповим індексом сформованості хореографічної підготовленості, а також за всіма критеріями, за якими визначався цей індекс. Тобто, експериментально доведено ефективність авторської програми хореографічної підготовки у навчально-тренувальний процес гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки щодо вдосконалення їхньої хореографічної майстерності.

**Перспективою подальших досліджень** є визначення динаміки рівня хореографічної підготовленості на наступних етапах спортивної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

**Конфлікт інтересів.** Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

## Список використаної літератури

1. Волков, Л.В. (2005), "Современные требования к профессиональной деятельности тренера детского и юношеского спорта", *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 12, С. 33-35.
2. Головки, А.В. (2011), "Хореография в современных видах спорта", *Теория и практика физической культуры*, № 6, С. 62-63.
3. Лисицкая Т.С. (1984), *Хореография в гимнастике*, Физкультура и спорт, Москва.
4. Морель, Ф. (1971), *Хореография в спорте*, Физкультура и спорт, Москва.
5. Платонов, В.Н. (2004), *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*, Олимпийская литература Киев.
6. Сосина, В.Ю. (2009), *Хореография в гимнастике*, Олимп. л-ра, Киев.
7. Шипилина И. (2004), *Хореография в спорте*, Феникс, Ростов-н/Д.

Стаття надійшла до редакції: 01.11.2017 р.

Опубліковано: 30.12.2017 р.

**Аннотация. Валентина Тодорова. Динамика уровня хореографической подготовленности на этапе начальной подготовки (на материале спортивной аэробики).** В статье показана эффективность авторской программы хореографической подготовки на этапе специализированной базовой подготовки в спортивной аэробике. **Цель:** выявить изменение уровня хореографической подготовленности юных спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки. **Материал и методы:** метод экспертных оценок, статистические методы исследования. **Результаты:** внедрена методика оценки хореографической подготовленности спортсменов на этапе специализированной базовой подготовки. Объективность методики заключалась в подсчете индекса хореографической подготовленности. На основании полученных данных установлено, что в экспериментальной группе гимнасток произошел существенный рост хореографического мастерства, которое зафиксировано по групповому индексу сформированности хореографической подготовленности, а также по всем критериям хореографической подготовленности. **Выводы:** экспериментально доказана эффективность внедрения авторской программы хореографической подготовки в учебно-тренировочный процесс гимнасток на этапе специализированной базовой подготовки для совершенствования их хореографического мастерства.

**Ключевые слова:** хореография, хореографическая подготовка, технико-эстетические виды спорта, этапы спортивной подготовки.

**Abstract. Valentyna Todorova. Dynamics of athletes choreographic preparedness level at the stage of specialized basic training (on the basis of sports aerobics).** Article shows the effectiveness of the author's program of choreographic training at the stage of specialized basic training in sports aerobics. **Purpose:** revealing changes in the level of choreographic preparedness of young athletes at the stage of specialized basic training. **Material & Methods:** method of expert evaluation, statistical methods of research. **Results:** a methodology for assessing the choreographic preparedness of athletes at the stage of specialized basic training was introduced. Objectivity of the methods consisted in counting the indices of choreographic readiness. On the basis of the data obtained, it was established that in the experimental group of gymnasts a significant increase in the choreographic skill took place, which was recorded by the group indicator of the formation of the choreographic readiness, and also by all the criteria for choreographic readiness. **Conclusion:** experimentally proved the effectiveness of the introduction of the author's program of choreographic training in the training process of gymnastics at the stage of specialized basic training to improve their choreographic skills.

**Keywords:** choreography, choreography training, technical and aesthetic sports, sports training stages.

## References

1. Volkov, L.V. (2005), "Modern requirements to the professional activity of the coach of children's and youth sports", *Pedagogika*,

*psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu*, № 12, С. 33-35. (in Russ.)

2. Golovko, A.V. (2011), "Choreography in modern sports", *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, № 6, pp. 62-63. (in Russ.)

3. Lisitskaya, T.S. (1984), *Khoreografiya v gimnastike* [Choreography in gymnastics], Fizkultura i sport, Moscow.

4. Morel, F. (1971), *Khoreohrafiya v sporte* [Choreography in Sports], Fyzkultura y sport, Moscow.

5. Platonov, V.N. (2004), *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya* [System of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications], Olimpiyskaya literatura Kiev. (in Russ.)

6. Sosina, V.Yu. (2009), *Khoreografiya v gimnastike* [Choreography in gymnastics], Olimp. I-ra, Kiev. (in Russ.)

7. Shipilina, I. (2004), *Khoreografiya v sporte* [Choreography in sports], Feniks, Rostov-n/D. (in Russ.)

Received: 01.11.2017.

Published: 30.12.2017.

## **Відомості про авторів / Information about the Authors**

---

**Тодорова Валентина Георгіївна:** Львівський державний університет фізичної культури: вул. Костюшка 11, 79007, м. Львів, Україна.

**Тодорова Валентина Георгиевна:** Львовский государственный университет физической культуры; ул. Костюшка 11, 79007, г. Львов, Украина.

**Valentina Todorova:** Lviv State University of Physical Culture, 11, Kostushko str., 79000, Lviv, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0002-2679-5062**

**E-mail: Valentina\_sport@ukr.net**