

УДК 796.8:796.412

**КРИТЕРІЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ
У СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ
ВИДАХ СПОРТУ****Валентина ТОДОРОВА¹,
Тетяна ПАСІЧНА²**

¹Львівський державний університет
фізичної культури, м. Львів, Україна,
²Національний технічний університет
України «Київський політехнічний
інститут», м. Київ, Україна,
e-mail: valentina_sport@ukr.net

Анотація. *Мета:* визначення критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в складнокоординаційних видах спорту. *Матеріали і методи:* методи порівняння, систематизації наукових джерел з досліджуваної проблеми; метод експертного оцінювання; методи математичної статистики. *Результати:* визначено критерії технічного та естетичного компонентів хореографічної підготовленості з аеробної гімнастики; проведено апробацію критеріїв хореографічної підготовленості. *Висновки:* емпіричне дослідження підтвердило відповідність розроблених критеріїв оцінювання хореографічної підготовленості.

Ключові слова: хореографічна підготовленість, рівні, критерії, оцінка, складнокоординаційні види спорту.

Постановка проблеми. У складнокоординаційних видах спорту питання виявлення об'єктивних критеріїв оцінювання хореографічної підготовленості висвітлено в роботах багатьох авторів [6; 7; 8 та ін.]. Ці роботи об'єднані однією метою – прагненням знизити суб'єктивізм оцінки в складнокоординаційних видах спорту і за допомогою кількісних методів висловити вимоги до оцінювання якості виконання «хореографії програми» [1].

В основу досліджень покладено кваліметрічний підхід – оцінювання за кількісними методами якісних показників. Сутність робіт полягає в оцінюванні експертами емоційних значень досліджуваного руху шляхом співвідношення понять з низкою прикметників (наприклад, темпераментне, сміливе, завзяте, веселе, ніжне тощо) і в кількісному визначенні ступеня вираженості кожної з ознак [6; 8; 9 та ін.].

У науковій та методичній літературі немає уточнених науково обґрунтованих відомостей про дії та рухи, які мають характер виразності, естетичності й артистичності в складнокоординаційних видах спорту, а саме – в аеробній гімнастиці. Питання критеріїв оцінювання хореографічної підготовленості недостатньо розкриті в спеціальній літературі та потребують детального дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно з темою НДР «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» відповідно до плану ЛДУФК на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U 003167).

Метою нашої роботи стало визначення критеріїв хореографічної підготовленості в складнокоординаційних видах спорту.

У ході роботи ми розв'язували такі завдання:

1. Проаналізувати спеціальну літературу з питань структури хореографічної підготовленості в складнокоординаційних видах спорту.
2. Визначити критерії оцінювання хореографічної підготовленості в аеробній гімнастиці та апробувати їх у емпіричному дослідженні.

Матеріали та методи: для визначення теоретичних позицій дослідження застосовано методи порівняння, систематизації наукових джерел з досліджуваної проблеми; апробацію критеріїв проведено за методом експертного оцінювання на виборці 60 гімнастки віком від 6 до 10 років, які не набули попередньої базової підготовки в хореографічній практиці.

Результати дослідження та їх обговорення. 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 (К. Д. Бенюх, 1972); інші – виразність, точність, уміння змінювати в потрібний момент напрямом, амплітуду, швидкість, темп, ритм рухів (О. М. Глінтернік, 1958); треті – динамічність, елегантність, пластичність, легкість (Є. С. Крючек, 2003).

Інші вважають хореографічну підготовленість більш вузьким поняттям, яке визначається правильною поставою, точністю положення рук, голови, тулуба, відтягнутими пальцями і випрямленими ногами [4]. Однак останнє висловлювання, на наш погляд, більше стосується до «школи рухів» і гімнастичного стилю виконання вправ.

У дослідженнях О. О. Поздєєвої та Г. М. Пшеничнікової [7] виявлено вплив якості виконання елементів складності на оцінку за артистичність в аеробній гімнастиці (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.

Естетичні показники спортивно-технічної майстерності враховуються в багатьох складнокоординаційних видах спорту (наприклад, у спортивній і художній гімнастиці, фігурному катанні на ковзанах, акробатиці, стрибках у воду, синхронному плаванні, стрибках на батуті) при оцінюванні виступу спортсменів. В основі цієї групи показників лежить теоретична концепція про ціннісну природу естетичного в рухових проявах спортсменів. Естетичні переживання в спорті виключно 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 [3].

Згідно з даними спеціальної літератури, естетичний компонент хореографічної підготовленості відображає «художнє виконання» вправ, які характеризують уміння спортсменів передавати почуття та настрої, за допомогою виразності, музикальності, створювати художню образність [8; 9].

В основу створення комплексу критеріїв хореографічної підготовленості покладено дані спеціальної літератури [4; 10], методики формування рухових навичок у класичної хореографії (А. Я. Ваганова, 2000) 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 складнокоординаційних видах спорту, що полягає у відповідності форми, характеру рухів, сформованих традицій хореографії та гімнастики, біомеханічної доцільності, вимогам стилю обраного виду спорту [1; 5; 10].

У нашій роботі хореографічну підготовленість розуміємо як складну систему рухових якостей та здібностей, яка складається з двох компонентів (технічного й естетичного) та виражається в бездоганній поставі, достатній «виворотності» та «натягнутості» ніг, стійкості, високій координації рухів ногами та руками, закінченості, легкості та злитності рухів, а також прояві музикальності, танцювальності, ілюстративної та емоційної виразності.

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 зма-

гальної програми: «хореографічні елементи» групи труднощі, 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 зі спрямованістю на «поставу» характеризується стрункою і підтягнутою манерою триматися, з піднятою головою, випрямленою спиною, підтягнутим животом і прямими ногами. Досліджуваними ознаками постави є «підтягнутість корпусу» і «положення голови».

Під «виворотністю» ніг мається на увазі такий стан ніг, при якому стегно (гомилку, стопу) повернено назовні. Як вказують науковці (Д. Е. Бегак, 1979; Т. С. Лісіцкая, 1979, 1984 і ін.), такої виворотності, як у класичній хореографії в спорті досягати не тільки недоцільно, але й шкідливо, оскільки багато рухів потребують паралельної постановки стоп. Тому при в оцінюванні «виворотності ніг» визначили кут, утворений лініями поздовжніх склепінь правої і лівої стопи, у межах від 90° до 180° .

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

«Стійкість» – це критерій хореографічної підготовленості, який є неодмінною умовою класичного танцю і важливою навичкою в складнокоординаційних видах спорту. «Стійкість» визначали як здатність зберігати рівновагу певний проміжок часу, зумовлений технікою руху. Загальний центр мас тіла потрібно утримати в межах площини руху.

Під «точністю» рухів розуміємо сувору відповідність положень і рухів руками й ногами щодо встановлених параметрів техніки при виконанні «хореографічних елементів». У цьому дослідженні визначалися точність положення руки (лінія утворена кистю-плечем-передпліччям); точність збереження позицій рук (1; 2; 3) при переході з одного положення в інше; точність рухів ніг у «plie», у батманах (tendu, jeté, grand battement і ін.); точність рухів ніг при виконанні поворотів (високі напівпальці, положення махової ноги); точність розведення ніг у стрибках.

Досліджувані ознаки оцінювалися з урахуванням вимог, що пред'являються до техніки виконання «хореографічних елементів» з боку хореографії і в аспекті вимог правил змагань [1].

Однією з вимог стилю в спортивній хореографії є закінченість рухів. У роботі визначено «закінченість рухів» кисті, тобто наявністю спеціалізованого жесту при закінченні рухів рукою відповідно до логіки програми (акцентоване згинання, супінація або пронація в промене-зап'ястному суглобі).

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

Критерій «злитності рухів» характеризував уміння створити цілісність у композиції або її фрагменті шляхом плавних переходів від одного руху до іншого, без зупинок.

Друга група критеріїв хореографічної підготовленості має естетичну спрямованість. Сукупність критеріїв цієї групи характеризує якісне виконання програми з позицій виразності, емоційності, музикальності і танцювальності, розкриває емоційно-смісловий зміст композицій.

«Музикальність» – оцінювалася за ступенем узгодженості рухів з темпом, ритмом, акцентами музики і підпорядкованістю рухів загальному характерові (жанру) музики.

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

«Виразність» – у цій роботі ми розділили виразність на ілюстративну й емоційну:

«Ілюстративна» (або рухова) – гармонійне узгодження рухів рук, голови, тулуба, ніг у позах, рухах, які найбільш доцільно підкреслюють спрямованість і характер пози, жесту, фрагмента композиції.

«Емоційна виразність» – оцінювалася вмінням передати характер музичного супроводу, виразною мімікою обличчя.

Апробацію критеріїв хореографічної підготовленості проводили експертна бригада з п'яти фахівців (хореографів та тренерів з аеробної гімнастики).

Експертам було запропоновано такий набір критеріїв хореографічної підготовленості з детальним описом кожного з них: постава, «виворітність» та «натягнутість» ніг, стійкість, точність рухів руками та ногами, закінченість, легкість та злитність рухів, музикальність, танцювальність, ілюстративна та емоційна виразність. Усі критерії оцінювали з урахуванням вимог до техніки виконання «хореографічних елементів» з боку хореографії і в аспекті вимог правил змагань. Для більш точного та диференційованого оцінювання до кожного з критеріїв додано п'ятибальну шкалу, відповідно до якої оцінку у «0,5 бала» ставили, якщо критерій сформований дуже погано; «1 бал», якщо критерій сформований недостатньо для успішного освоєння програми хореографічної підготовки; «1,5 бала», якщо критерій сформований достатньо для успішного освоєння програми хореографічної підготовки; «2 бали», якщо критерій сформований добре; і «2,5 бала», якщо критерій сформований бездоганно.

Результати експертного оцінювання були перевірені за методом конкордації. Кожен експерт оцінював сформованість кожного критерію хореографічної підготовленості в усіх 60 спортсменок, які були залучені до дослідження. При обробці результатів вираховували середню оцінку експертів, яка брала до уваги при визначенні середніх арифметичних значень.

Ступінь узгодженості відповідей експертів визначали за величиною коефіцієнта конкордації [2]:

$$W=(12 \times S) / (m^2 \times n \times (n^2-1)), \quad (1)$$

де S – сума квадратів відхилень сум рангів, отриманих кожним варіантом відповіді, від середньої суми рангів;

m – кількість експертів;

n – кількість варіантів відповідей.

Чим показник ближче до одиниці, тим вищий ступінь узгодженості.

Розрахунки виконували з використанням РС IBM за допомогою електронних таблиць *Excel for Windows* та програми «*Statistica 6.0*». Нормальність розподілу емпіричних рядів перевіряли за тестом Шапіро–Уїлка (табл 1, 2).

Таблиця 1

Середні значення та середньоквадратичні відхилення показників за оцінками експертів (n=60)

Показники	Експерти; статистичні показники		1		2		3		4		5	
	M	±SD	M	±SD	M	±SD	M	±SD	M	±SD	M	±SD
Постава	1,0	0,19	1,1	0,16	1,0	0,14	1,1	0,15	1,0	0,18		
«Виворітність» ніг	1,3	0,46	1,3	0,47	1,3	0,46	1,3	0,46	1,3	0,46		
«Натягнутість» ніг	1,3	0,46	1,3	0,45	1,3	0,45	1,3	0,46	1,3	0,46		
Стійкість	1,4	0,49	1,4	0,47	1,4	0,47	1,4	0,47	1,4	0,47		
Точність рухів руками	1,2	0,35	1,2	0,37	1,2	0,36	1,2	0,37	1,2	0,37		
Точність рухів ногами	1,3	0,43	1,3	0,43	1,3	0,44	1,3	0,44	1,3	0,44		
Закінченість рухів	1,2	0,30	1,2	0,28	1,2	0,31	1,2	0,31	1,2	0,31		
Легкість	1,3	0,43	1,3	0,43	1,3	0,43	1,3	0,42	1,3	0,42		
Злитність рухів	1,2	0,29	1,2	0,30	1,2	0,29	1,2	0,29	1,2	0,30		
Музикальність	1,3	0,45	1,3	0,44	1,3	0,44	1,3	0,45	1,3	0,45		
Танцювальність	1,3	0,46	1,3	0,47	1,3	0,47	1,4	0,46	1,3	0,48		
Ілюстративна виразність	1,4	0,49	1,4	0,48	1,4	0,48	1,4	0,48	1,4	0,49		
Емоційна виразність	1,4	0,48	1,4	0,47	1,5	0,48	1,4	0,47	1,4	0,48		

Примітки: M – середнє арифметичне значення; $\pm SD$ – середнє квадратичне відхилення;

ступінь узгодженості відповідей експертів характеризується коефіцієнтом конкордації $W 0,871$.

Рангові значення показників за оцінками експертів

Показники \ Експерти	1	2	3	4	5
«Виворітність» ніг	13	13	13	13	13
«Натягнутість» ніг	6,5	6,5	6,5	7	6,5
Стійкість	6,5	6,5	6,5	7	6,5
Точність рухів руками	2	2	2,5	2,5	2
Точність рухів ногами	11	11	11	11	11
Закінченість рухів	6,5	6,5	6,5	7	6,5
Легкість	11	11	11	11	11
Злитність рухів	6,5	6,5	6,5	7	6,5
Музикальність	11	11	11	11	11
Танцювальність	6,5	6,5	6,5	7	6,5
Ілюстративна виразність	6,5	6,5	6,5	2,5	6,5
Емоційна виразність	2	2	2,5	2,5	2
«Виворітність» ніг	2	2	1	2,5	2

Оскільки $W > 0,7$ то, можна стверджувати, що відомості, отримані в результаті експериментального тестування, є узгодженими.

Висновки. Аналіз наукових джерел допоміг визначити критерії хореографічної підготовленості за двома компонентами. Технічний компонент оцінюється за такими критеріями: постава, «виворітність» і «натягнутість» ніг, стійкість, узгодженість рухів ногами та руками, закінченість, легкість та злитність рухів. Критеріями естетичного компонента є музикальність, танцювальність, ілюстративна та емоційна виразність.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило відповідність розроблених критеріїв оцінювання хореографічної підготовленості: коефіцієнт конкордації (W) дорівнює 0,87.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні рівнів хореографічної підготовленості за розробленими критеріями та показниками, що надасть можливість удосконалити хореографічну підготовку на різних етапах багаторічного спортивного тренування в складнокоординаційних видах спорту.

Список літератури

1. Аэробная гимнастика : Проект правил соревнований 2013–2016 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.fig-aerobic.com./2013–2016-AEROBIC-GYMNASTICS-COPE-OF-POINTS-Russian-a977.html>.
2. Боровков А. А. Математическая статистика / А. Н. Боровиков. – Москва : Лань, 2010. – 704 с.
3. Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Н. Визитей. – Москва : Советский спорт, 2009. – 184 с.
4. Кизім П. М. Удосконалення змагальної програми жіночої пари з акробатики засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки / П. М. Кизім, Л. С. Луценко, Н. П. Батєєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 2(52). – С. 55–60. doi:10.15391/sns.v.2016–2009.
5. Кокарев Б. В. Методичні особливості системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці / Б. В. Кокарев // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2014. – Вип. 3К (44)14. – С. 346–349.
6. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

7. Поздеева Е. А. Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учебно-методическое пособие / Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2008. – 104 с.
8. Сараф М. Я. Введение в эстетику спорта / М. Я. Сараф, В. И. Столяров. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 104 с.
9. Смирнов И. Ю. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства : учеб. пособие / И. Ю. Смирнов. – Малаховка, 1990. – 79 с.
10. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.

КРИТЕРИИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Валентина ТОДОРОВА¹,
Татьяна ПАСИЧНА²

¹Львовский государственный университет
физической культуры, г. Львов, Украина,

²Национальный технический университет
Украины «Киевский политехнический
институт», г. Киев, Украина,
e-mail: valentina_sport@ukr.net

Аннотация. *Цель:* определение критериев хореографической подготовленности спортсменов, специализирующихся в сложногоординационных видах спорта. *Материалы и методы:* методы сравнения, систематизации научных источников по исследуемой проблеме; метод экспертной оценки; методы математической статистики. *Результаты:* определены критерии технического и эстетического компонентов хореографической подготовленности по аэробной гимнастике; проведена апробация критериев хореографической подготовленности. *Выводы:* эмпирическое исследование подтвердило адекватность разработанных критериев оценки хореографической подготовленности.

Ключевые слова: хореографическая подготовленность, уровни, критерии, оценка, сложногоординационные виды спорта.

CRITERIA OF SPORTSMEN'S CHOREOGRAPHIC PREPAREDNESS IN TECHNICAL AND ESTHETIC SPORTS

Valentyna TODOROVA¹,
Tetyana PASICHNA²

¹Lviv State University of Physical Culture,
Lviv, Ukraine,

²National Technical University of Ukraine
«Kyiv Polytechnic Institute», Kyiv, Ukraine,
e-mail: valentina_sport@ukr.net

Abstract. *Object:* define the criteria for the choreography of athletes specializing in technical and esthetic sports. *Matters and methods:* The methods of comparison, systematization of scientific literature on the researched topic; expert assessment method; methods of mathematical statistics. *Results:* the criteria of technical and aesthetic components choreographed aerobic fitness at the gym; conducted testing of choreographic training criteria. *Conclusions:* an empirical study confirmed the adequacy of evaluation criteria developed for choreographic training.

Keywords: choreography preparedness, levels, criteria, evaluation, technical and esthetic sports.

References

1. Aerobnaya gimnastika: Proekt pravil sorevnovaniy 2013–2016 [Aerobic exercises: Draft rules of competitions 2013–2016]. Retrieved from: <http://www.fig-aerobic.com> (in Russian)
2. Borovkov A. A. Matematicheskaya statistika. [Mathematical statistics]. Lan', 2010. P.704 (in Russian)
3. Vizitey H. H. Teoriya fizicheskoy kul'tury: k korrektyrovke bazovykh predstavlen [Theory of Physical Culture: to adjust the basic concepts]. Sovetskiy sport, 2009. p. 184 (in Russian)
4. Kokarev B. V. Metodychni osoblyvosti systemy pidhotovky sport-smeniv vyshchoyi kvalifikatsiyi u sportyvnyi aerobitsi [Methodical features of training of athletes of higher qualification in sports aerobics]. Fizychna kul'tura i sport – Physical culture and sport, 2014. 3K (44)14, p. 346–349 (in Ukrainian)
5. Kyzim P. M. & Lutsenko L. S., Batyeyeva N. P. Udoshkonalennya zmahal'noyi prohramy zhinochoyi pary z akrobatyky zasobamy khoreohrafiyi na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky [Improving the competitive program pairs women with acrobatic choreography on stage by means of specialized basic training]. Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk – Slobozhansk science and sport bulletin, 2016. № 2(52), p. 55–60 (in Ukrainian)
6. Menkhin Yu. V. Fizicheskaya podgotovka v gimnastike [Physical training in the gym]. Moskva : Fizkul'tura i sport, 1989. 224 p (in Russian)
7. Pozdeeva E. A., & Pshenichnikova G. N. Sovershenstvovanie ispolnitel'skogo masterstva v sportivnoy aerobike [Improving the performance skills in sports aerobics]. Omsk : SibGUFK, 2008. 104 p. (in Russian)
8. Saraf M. Ya. Vvedeniye v estetiku sporta [Introduction to the aesthetics of the sport] Moskva : Fizkul'tura i sport, 1984. 104 p. (in Russian)
9. Smirnov I. Yu. Esteticheskiye aspekty sportivno-tekhnicheskogo masterstva : ucheb. posobiye [The aesthetic aspects of sports-technical skill: Proc. allowance] Malakhovka, 1990. 79 p. (in Russian)
10. Sosina V. Yu. Khoreografiya v gimnastike [Choreography in the gym] Kyiv : Olimpiyskaya literature, 2009. 135 p. (in Russian)

Стаття надійшла до редколегії 14.11.2016

Прийнята до друку 17.11.2016

Підписана до друку 30.12.2016