

УДК 796.012.656:793.3

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
В ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Валентина ТОДОРОВА

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна, e-mail: valentina_sport@ukr.net*

Анотація. *Мета* – охарактеризувати сучасний стан хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту та визначити перспективи її використання для вдосконалення процесу підготовки спортсменів. *Матеріали і методи:* загальнонаукові методи теоретичного пізнання. *Результати:* встановлено, що хореографічна підготовка сприяє оволодінню високим рівнем майстерності; виявлено низку суперечностей між необхідністю хореографічної підготовки як складової частини системи підготовки у спорті та відсутністю розроблених, науково обґрунтованих засад її використання. *Висновки:* виявлено наукову проблему, яка полягає у важливості та необхідності систематичної хореографічної підготовки у загальній системі багаторічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту і відсутності науково обґрунтованої системи цього виду підготовки.

Ключові слова: система підготовки спортсменів, техніко-естетичні види спорту, хореографічна підготовка.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
В ТЕХНИКО-ЭСТЕТИЧЕСКИХ
ВИДАХ СПОРТА

Валентина ТОДОРОВА

*Львовский государственный университет
физической культуры, м. Львов, Украина,
e-mail: e-mail: valentina_sport@ukr.net*

Аннотация. *Цель* – охарактеризовать современное состояние хореографической подготовки в технико-эстетических видах спорта и определить перспективы ее использования для совершенствования процесса подготовки спортсменов. *Материалы и методы:* общенаучные методы теоретического познания. *Результаты:* установлено, что хореографическая подготовка способствует овладению высоким уровнем мастерства; выявлен ряд противоречий между необходимостью хореографической подготовки как составляющей системы подготовки в спорте и отсутствием разработанных, научно обоснованных принципов ее использования. *Выводы:* выявлена научная проблема, которая заключается в необходимости систематической хореографической подготовки в общей системе многолетней подготовки спортсменов в технико-эстетических видах спорта и отсутствии научно обоснованной системы данного вида подготовки.

Ключевые слова: система подготовки спортсменов, технико-эстетические виды спорта, хореографическая подготовка.

GENERAL CHARACTERISTIC
OF THE CHOREOGRAPHIC
PREPARATION OF TECHNICAL-
AESTHETIC SPORTS

Valentina TODOROVA

*Lviv State University of Physical Culture, Lviv,
Ukraine, e-mail: valentina_sport@ukr.net*

Abstract. *Aim* – to characterize the current state of the choreographic training in technical and aesthetic sports and to determine the prospects for its use to improve the process of training athletes. *Materials and methods:* general scientific methods of theoretical knowledge. *Results:* show that the choreographic training contributes to the mastery of a high level of skill; revealed a number of contradictions between the need for choreographic training as part of the system of training in sports and the absence of scientifically based principles for its use. *Conclusions:* the scientific problem is revealed, which is the need for systematic choreographic training in the overall system of long-term training of athletes in technical and aesthetic sports and the lack of a scientifically based system of this type of training.

Keywords: system of training athletes, technical and aesthetic sports, choreographic training.

Постановка проблеми. Досягнення високих результатів у спорті визначається сукупністю різних тенденцій та факторів, а їх забезпечення має вагоме значення для вдосконалення сучасної системи спортивної підготовки. У кожному виді спорту ці тенденції мають свої особливості, що визначають специфіку підготовки спортсменів [2; 3; 6]. Дослідження пока-

зують, що перед спортсменами, які займаються техніко-естетичними видами спорту, стоїть складне завдання: опанувати величезну кількість складних рухів, довго зберігати їх у пам'яті, бути готовим до точного їх виконання як у процесі тренування, так і на змаганнях [4; 8].

Важливо відзначити, що у групі техніко-естетичних видів спорту (художня та спортивна гімнастика, естетична гімнастика, спортивна аеробіка, фігурне катання на ковзанах, спортивна акробатика, синхронне плавання, стрибки у воду, стрибки на батуті тощо) поряд з іншими складниками загальної системи підготовки важливе місце займає хореографічна підготовка. Вона необхідна для успішної реалізації змагальної діяльності спортсменів у визначених видах спорту, оскільки забезпечує не тільки правильну техніку виконання вправ, але й сприяє удосконаленню артистичності та виразності, що є предметом суддівської оцінки [5; 7; 10].

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).

Мета – охарактеризувати сучасний стан хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту та визначити перспективи її використання для вдосконалення процесу підготовки спортсменів.

Матеріали та методи: загальнонаукові методи теоретичного пізнання.

Результати дослідження та їх обговорення. Прогрес спорту вищих досягнень переважно зумовлюється науковою обґрунтованістю системи підготовки спортсменів, її відповідністю сучасному рівневі розвитку науки і практики. Спортивна діяльність (особливо спортсменів екстракласу) здійснюється, як правило, в екстремальних, надзвичайно складних умовах, що причинно стимулює прояв граничних можливостей людського організму [6].

Саме хореографічна підготовка сприяє оволодінню високим рівнем майстерності, привчає до «чистоти» виконання, формує граціозність і чіткість виконання складних рухових дій. Важливо звернути увагу на те, що хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту дає змогу сформувати індивідуальний, неповторний стиль, який має специфічні прояви у кожному виді спорту [4; 5; 11]. Однак слід зазначити, що серед видів підготовки, які забезпечують високий рівень майстерності спортсменів, саме система хореографічної підготовки найменш розроблена й обґрунтована, а методика її використання в основному ґрунтується на практиці класичної хореографії, прийнятій у балеті.

Таким чином, постає важлива науково-прикладна проблема, яка визначається суперечністю між необхідністю хореографічної підготовки як складової частини системи підготовки у спорті та відсутністю розроблених, науково обґрунтованих засад її використання; між важливістю занять хореографією для підвищення майстерності спортсменів і відсутністю системи хореографічної підготовки в спорті; між детально розробленою методикою, структурою та змістом проведення занять у класичному танці та особливостями їх використання в різних техніко-естетичних видах спорту; між необхідністю введення системи хореографічної підготовки в спортивні тренування та відсутністю положень, які регламентують навчально-тренувальний процес на різних етапах багаторічного вдосконалення [1; 9; 12].

Хореографія у спорті – невід'ємна складова частина підготовки спортсменів від новачка до фахівця високого класу (І. О. Шипіліна, 2004; А. Є. Баглай, 2007; В. Ю. Сосіна, 2009; А. В. Головка, 2011). Застосування засобів хореографії у видах спорту, пов'язаних з проявом культури рухів, сприяє оволодінню технікою більшості елементів, розвитку специфічних рухових якостей і, крім того, дає змогу виконувати технічно складні вправи легко, невимушено й виразно (Р. Петрина, 2001; Є. Ю. Камінская, 2009). Завдяки хореографічним вправам, виховують тонке відчуття рівноваги тіла у статиці та динаміці, відчуття симетричності частин тіла (З. С. Міронова, 1976), уміння правильно (з погляду правильності постави) тримати тіло – все це дає можливість раціонально (з найменшими витратами зусиль) виконувати вправи.

Значна увага в дослідженнях, присвячених вивченню хореографічної підготовки, приділена змісту її напрямків та особливостям у різних техніко-естетичних видах спорту (М. О. Матвеев, 1987; Д. Бегак, 1980; І. О. Фахрієва, 2011). Варто відзначити, що заняття хореографією помітно поліпшують гнучкість, координацію рухів, розвивають спеціальну витривалість, а також сприяють розв'язанню низки загальноосвітніх завдань: залученню до надбань культури всього світу за допомогою застосування елементів історико-побутових і народних танців; знайомству з основами музичної грамоти і творами різних композиторів завдяки використанню музичного супроводу на заняттях [5]. Як важливий засіб естетичного виховання, хореографія розвиває і творчі здібності. Саме в процесі занять хореографією ті, хто займаються, найтісніше стикаються з мистецтвом, у них виховується відчуття краси рухів [7; 8].

Важливо відзначити, що хореографічна підготовка розв'язує завдання початкової технічної підготовки, зокрема, спрямована на високоякісне засвоєння базових елементів та елементів «школи». Водночас навички та якості, що надає хореографічна підготовка, вимагають постійного підкріплення й удосконалення, тому хореографія – постійний елемент підготовки не тільки початківців, а й спортсменів вищої кваліфікації (К. Купер, 1989, 1991; Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова, 1998; Р. Кеннеді, М. Гринвуд-Робінзон, 2000; О. В. Шевченко, В. С. Язловецький, 2006). Водночас слід зазначити, що методика занять хореографією практично не розроблена й базується на традиційному підході, прийнятому в суміжних видах спорту та в балеті.

Тенденцією розвитку сучасних техніко-естетичних видів спорту є ускладнення змагальних програм спортсменів, що вимагає високої надійності і стабільності виконання технічних дій, майстерності спортсменів. (Є. Т. Хоулі, Б. Д. Френкс, 2000; Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева, 2002). Останнє зумовлює пошук нових шляхів інтенсифікації тренувального процесу спортсменів, що може бути досягнуто при високому рівні усіх видів їх підготовленості, у тому числі й хореографічної.

Актуальність питань хореографічної підготовки в сучасному спорті зумовлена недостатньо чіткими, подекуди суперечливими поглядами, відсутністю єдиних підходів щодо досліджуваної проблеми (Е. Хоулі, 2000; А. А. Боляк, 2002; І. О. Шипіліна, 2004; Е. О. Серебрянська, 2007; О. В. Корх-Черба, 2009; Л. С. Луценко, 2012 та ін.).

В останні роки дослідження проблеми хореографічної підготовки в спорті були присвячені вивченню питань методики комплексного застосування хореографічних вправ у факультативній формі фізичного виховання студентів (Т. І. Зубкова, 2006); особливостям навчання дітей у спортивному рок-н-ролі з використанням хореографічних вправ (Е. Н. Балунова, 2009); підвищенню виконавчої майстерності гімнасток на основі вдосконалення хореографічної підготовки (С. І. Борисенко, 2000) тощо. Також слід відзначити, що ці дослідження стосуються лише окремих сторін процесу хореографічної підготовки спортсменів у деяких видах спорту. На сьогодні немає єдиної системи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

У зв'язку з цим, на сьогодні постала проблема розроблення цілісної системи хореографічної підготовки у спорті, оскільки відсутні її структуровані теоретико-методичні основи, наукові дослідження цієї проблематики представляють розрізнені та фрагментарні дані, а також відсутня екстраполяція положень хореографічної підготовки в різних техніко-естетичних видах спорту.

Таким чином, теоретичний аналіз даних наукової та методичної літератури дає змогу стверджувати, що більшість авторів схильні розглядати як засіб удосконалення спеціальної технічної підготовленості; удосконалення спеціальної фізичної підготовленості; всебічного й гармонійного розвитку спортсмена; розвитку музикальних, ритмічних здібностей; виховання артистичності та виразності рухів; виховання естетичного смаку і творчих здібностей спортсмена; розвитку і вдосконалення культури рухів, індивідуального стилю; формування правильної постави та корекції її недоліків.

Для розроблення системи хореографічної підготовки необхідно враховувати такі вихідні положення:

- сучасні тенденції розвитку техніко-естетичних видів спорту;
- сучасну техніку і вимоги виду спорту до виконання хореографічних елементів;
- особливості розвитку фізичних і рухових здібностей засобами хореографії;
- місце хореографічної підготовки в загальній системі підготовки спортсменів у видах спорту зі складною координацією;
- систему контролю за хореографічною підготовленістю спортсменів;
- особливості відбору та орієнтацію підготовки спортсменів у видах спорту зі складною координацією в контексті вимог до їх хореографічної підготовленості;
- побудову і зміст змагальних програм спортсменів з урахуванням вимог виду спорту.

У зв'язку з цим, методологічною установкою нашої роботи є удосконалювання системи підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту на матеріалі спортивної аеробіки.

Принципова особливість роботи, яка визначає перспективи використання хореографічної підготовки для вдосконалення багаторічного процесу підготовки спортсменів, полягає у трактуванні сучасної системи підготовки спортсменів у конкретному виді спорту як динамічної системи, що постійно удосконалюється, із усталеними взаємозв'язками і взаємодіями між різними елементами знань, окремими підсистемами та їхніми ланками, що дозволить розширити систему знань про підготовку спортсменів новішими якісними характеристиками і створить передумови для їхнього впровадження у практику.

Висновок. Установлено наукову проблему, що зумовлена суперечністю між важливістю і необхідністю систематичної хореографічної підготовки в загальній системі багаторічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту та відсутністю науково обґрунтованої системи цього виду підготовки, яка би враховувала особливості спортивної діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконалюванні системи підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту на матеріалі спортивної аеробіки; визначенні перспективи використання хореографічної підготовки для вдосконалення багаторічного процесу підготовки спортсменів.

Список літератури

1. *Боляк А. А.* Новые подходы к процессу специальной физической подготовки в спортивной аэробике / Боляк А. А. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2002. – № 5. – С. 97–101.
2. *Гавердовский Ю. К.* Техника гимнастических упражнений / Ю. К. Гавердовский. – Москва : Терра-спорт, 2002. – 510 с.
3. *Ершова О. В.* Теоретические и методические основы пластико-хореографической подготовки специалистов социально-культурной деятельности в вузе культуры и искусства : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / О. В. Ершова. – Москва, 2001. – 24 с.
4. *Коренберг В. Б.* Заметки о культуре движений / В. Б. Коренберг // Гимнастика. – Москва : Физкультура и спорт, 1972. – С. 14–18.
5. *Лисицкая Т. С.* Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 112 с.
6. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
7. *Смолевский В. М.* Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 463 с.
8. *Сосина В. Ю.* Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – Киев : Олимп. л-ра, 2009. – 135 с.: ил.
9. *Хоулі Е.* Оздоровчий фітнес / Е. Хоулі, Б. Френкс. – Київ : Олімпійська література, 2000. – 375 с.

10. Художественная гимнастика / под общ. ред. Л. А. Карпенко. – Москва : Всероссийская федерация художественной гимнастики, СПГАФК им. Лесгафта, 2003. – 382 с.
11. Шипилина И. А. Хореография в спорте / И. А. Шипилина. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 224 с.
12. Wharton J. The Wharton' strength book / J. Wharton, F. Wharton. – 1 st. ed., USA, 1999. – 258 p.

Стаття надійшла до редколегії 11.08.2017

Прийнята до друку 31.08.2017

Підписана до друку 31.08.2017