

14. Norton, K., Olds, T. (1996). *Anthropometrica: A Textbook of Body Measurement for Sports and Health Course*. Australia: UNSW Press.
15. Physical education, sport and physical activity strategy for children & young people (2013). Bournemouth & Poole physical education, sport and physical activity strategy. – Режим доступу: <http://debbie.priest@bournemouth.gov.uk>.
16. Reynolds, C. R., Vannest, K. J., Fletcher-Janzen, E. (2014). *Encyclopedia of Special Education: A Reference for the Education of Children, Adolescents, and Adults with Disabilities and Other Exceptional Individuals*. 4th ed. London: Wiley.
17. Ryckman, R. M. (2007). *Theories of Personality*. 9th ed. NY: Cengage Learning.
18. Sternad, D. (2009). *Progress in motor control: a multidisciplinary perspective*. Pennsylvania: Pennsylvania State University.
19. Stewart, A., Crockett, P., Nevill, A., Benson, P. (2014). Somatotype: a more sophisticated approach to body image work with eating disorder sufferers. *Advances in Eating Disorders: Theory, Research and Practice*. Vol. 2(2), 125-135.
20. Vincent, W. J. (2005). *Statistic in kinesiology*. 3rd ed. Champaign, IL: Human kinetics.

Тодорова В. Г.

Львівський державний університет фізичної культури та спорту

КОНТРОЛЬ ЗА ХОРЕОГРАФІЧНОЮ ПІДГОТОВЛЕНІСТЮ У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

У статті отримано нові дані, пов'язані з методологією цілеспрямованого контролю за хореографічною підготовленістю спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Визначено напрями оптимізації процесу хореографічної підготовки, що засновані на контролі за факторами, об'єктом і ефектом впливів; порівняльному вивченні динаміки показників впливів і динаміки показників «відповідей» на них; динаміки параметрів проєктованого (прогнозованого, планованого, програмованого) стану об'єкта управління і параметрів його фактичного стану.

Ключові слова: хореографічна підготовка, контроль, техніко-естетичні види спорту.

Тодорова В. Контроль за хореографической подготовленностью в технико-эстетических видах спорта. В статье получены новые данные, связанные с методологией целенаправленного контроля за хореографической подготовленностью спортсменов в технико-эстетических видах спорта. Определены направления оптимизации многолетнего процесса хореографической подготовки, основанные на контроле за факторами, объектом и эффектом воздействий; сравнительном изучении динамики показателей воздействий и динамики показателей «ответов» на них; динамики параметров проектируемого (прогнозируемого, планируемого, программируемого) состояния объекта управления и параметров его фактического состояния.

Ключевые слова: хореографическая подготовка, контроль, технико-эстетические виды спорта.

Todorova V. Control of choreographic preparedness of technical and aesthetic sports. The article provides new data related to the methodology of purposeful control over the choreographic preparedness of athletes in technical aesthetic sports.

It is established that one of the important aspects of the scientific and methodical direction, which requires analysis and study, is the formation of a system of choreographic training, based on the technology of control of choreographic preparedness at various stages of preparation of athletes. Insufficient study of this problem, which manifests itself in the practice of spontaneous construction of the process of choreographic training, led to the fact that this type of specialized activity became inadequate in terms of conditions and development of techno-aesthetic sports.

The implementation of choreographic training tasks from the point of view of the system approach is based on the transition from fragmentary ideas about the individual components of the control system to the integrative examination of the control over the choreographic preparation and athlete's preparedness as an integral, continuous multi-year and all-year process, the certain components of which are inextricably linked and interdependent. At the same time control is carried out both in relation to the system of directed influences, both in relation to the object and effect of influences.

The directions of optimization of the multi-year choreographic preparation process, based on the control of factors, object and effect of influences, are determined. a comparative study of the dynamics of indicators of influences and dynamics of indicators of "answers" on them; the dynamics of the parameters of the projected (predicted, planned, programmable) state of the control object and parameters of its actual state.

Key words: choreographic preparation, control, techno-aesthetic sports.

Постановка проблеми. Ефективність процесу підготовки спортсменів в сучасних умовах багато в чому обумовлена використанням засобів і методів контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотний зв'язок між тренером (тренером-хореографом) і спортсменом та на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень при підготовці спортсменів [2; 3].

Ознайомлення спортсменів з програмою контролю, методикою аналізу отриманих результатів сприяє їхньому свідомому та творчому ставленню до пропонованої роботи, привчає їх до самоконтролю [6].

Недостатня вивченість даної проблеми, що виявляється в практиці стихійної побудови процесу хореографічної підготовки, призвело до того, що цей вид спеціалізованої діяльності став неадекватним щодо умов і розвитку техніко-естетичних видів спорту.

Одним із важливих аспектів науково-методичного спрямування, який вимагає аналізу та вивчення, є формування системи хореографічної підготовки з опорою на технології контролю хореографічної підготовленості на різних етапах

підготовки спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася згідно тем 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).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пізнання й обґрунтування технології контролю хореографічної підготовленості на різних етапах підготовки спортсменів з техніко-естетичних видах спорту здійснюється в рамках трьох основних науково-дослідних напрямків: по-перше, комплексне вивчення факторів, що обумовлюють досягнення спортсменів різної статі, віку та кваліфікації, які спеціалізуються в техніко-естетичних видах спорту; по-друге, детальне вивчення та обґрунтування теоретико-методологічних основ цілеспрямованого контролю за факторами, об'єктом і ефектом впливів; по-третє, різнобічне експериментально-дослідне обґрунтування шляхів оптимізації багаторічного процесу управління підготовкою спортсменів, яке засноване на контролі за факторами впливів, об'єктом і ефектом впливів [3; 6].

Реалізація завдань хореографічної підготовки з позицій системного підходу ґрунтується на переході від фрагментарних уявлень про окремі компоненти системи контролю до інтегративного розгляду контролю за хореографічної підготовкою і підготовленістю спортсмена як цілісного безперервного багаторічного і цілорічного процесу, певні складові якого нерозривно пов'язані між собою і взаємообумовлені. При цьому контроль здійснюється як щодо системи спрямованих впливів, так і по відношенню до об'єкта і ефекту впливів [7; 9].

Метою нашої роботи стало детальне вивчення та обґрунтування теоретико-методологічних основ цілеспрямованого контролю за хореографічною підготовленістю спортсменів в техніко-естетичних видах спорту.

Виклад основного матеріалу досліджень. Контроль за тренувальними впливами полягає в систематичній реєстрації якісних та кількісних характеристик «хореографічних елементів» та комбінацій, що виконує спортсмен. Одні й ті ж показники використовуються як для контролю, так і для планування хореографічної підготовки [10]. Першочергове значення в контролі є вибір критеріїв оцінки показників, використовуваних в процесі оцінювання, оскільки досягнення в техніко-естетичних видах спорту обумовлені різними компонентами. Авторами відзначається, що реалізація нових установок в цьому виді підготовки вимагає науково-методичного обґрунтування побудови процесу хореографічної підготовки, систематичного контролю за її рівнем, у виявленні оптимальних засобів хореографії, у формуванні практичних рекомендацій [4; 5; 6; 8].

Різнобічне експериментально-дослідне обґрунтування шляхів оптимізації багаторічного процесу хореографічної підготовки, засноване на контролі за факторами, об'єктом і ефектом впливів; порівняльному вивченні динаміки показників впливів і динаміки показників «відповідей» на них; динаміки параметрів проєктованого (прогнозованого, планованого, програмованого) стану об'єкта управління і параметрів його фактичного стану. Контроль за змагальними впливами має два напрями: контроль за результатами змагань в циклах підготовки та вимірювання й оцінка ефективності змагальної діяльності [2].

Контроль за результатами змагань полягає в оцінці ефективності виступу в змаганнях у певному (найчастіше річному) циклі підготовки. Динаміка показників змагальної діяльності в циклі тренування часто використовується як критерій, що дозволяє оцінити рівень хореографічної підготовленості спортсмена як і стан спортивної форми.

Вимірювання та оцінка ефективності змагальної діяльності на сьогодні проводиться із використанням сучасної вимірювальної та обчислювальної техніки, яка дозволяє реєструвати десятки різних показників при виконанні змагальної вправи та в процесі змагальної діяльності. Так, наприклад, в хореографії при оцінці стрибка поштовхом однієї у шпагат можна виміряти довжину і частоту кроків, час опори та польоту, горизонтальну і вертикальну складові зусиль, коливання загального центру маси тіла, кути в суглобах в різних фазах опорного і польотного періодів і ін. Зареєструвати їх усі, а потім проаналізувати, зіставляючи з критеріями тренувальної діяльності та модельними показниками, що характеризують хореографічну підготовленість спортсменів, тренерів просто неможливо. Тому необхідно вибрати з безлічі показників хореографічної підготовленості тільки такі, які можна практично оцінити і проаналізувати в ході проведення тестування.

Аналіз даних літератури свідчить про те, що динаміка показників хореографічної підготовленості як умова розвитку спортивної майстерності постійно досліджуються фахівцями з техніко-естетичних видів спорту [4; 6; 10]. Нові вимоги, обумовлені еволюцією цих видів спорту, диктують необхідність ретельного аналізу компонентів хореографічної підготовки, з метою більш об'єктивного підходу в контролі й управлінні навчально-тренувальним процесом, а також його оптимізації та підвищенні надійності досягнення високих спортивних результатів у змагальній діяльності.

Виникає необхідність виділення об'єктивних критеріїв хореографічної підготовленості в техніко-естетичних видах спорту. М.Е. Плеханова [4] передбачає три основних рівня системи критеріїв в гімнастичних видах спорту.

Перший рівень (критерії першого порядку) містить найбільш загальні критерії оцінки якості спортивної техніки в цілому. У хореографічних діях, що характеризуються особливою точністю рухів в просторі і часі, загальні критерії техніки можуть визначатися:

- можливість надійного і стабільного виконання вправ. Техніка рухів знаходиться на такому рівні, коли спортсмен вміє самостійно виконувати ці рухи впевнено, виключаючи можливість падінь, зривів і травм при виконанні хореографічних вправ;

- можливість виконувати рухову дію в різних з'єднаннях з іншими діями (комбінації дій). Спортсмен, в залежності від характеру і особливостей з'єднання, може керувати окремими елементами своїх дій (довільно змінювати швидкість переміщення, амплітуду, напрямок, зусилля, змінювати темп і ритм рухів);

- можливість ускладнювати основний рух (вправу). Спортсмен вміє виконувати рух в різних за складністю і умов варіантах;

- можливість виконувати рух з різним ступенем строгості, дотримання встановлених норм до зовнішньої форми, що визначаються естетичними вимогами;

- спортсмен вміє довільно регулювати якість виконання - виконувати вправу чисто, зібрано, або навмисне недбало;
- спортсмен вміє довільно акцентувати окремі моменти своїх дій, виконувати рух з різним емоційним забарвленням, виразністю.

Другий рівень складається з можливих (визначаються конкретно в кожному виді спорту або для окремої групи спортивних рухів) дискримінативних ознак, що складають групу критеріїв другого порядку. Ці ознаки, найбільш характерні для одного руху, або однотипної групи рухів, відображають саму істотну якісну сторону техніки. За цими ознаками можна судити про ступінь ефективності, досконалості техніки, з урахуванням кваліфікації спортсмена. У числі таких ознак можуть бути, наприклад, висота стрибка, час відштовхування, швидкість обертання тіла, певний ритмічний малюнок руху та ін.

Третій рівень (критерії третього порядку) охоплює технічні ознаки хореографічної підготовленості, які в комплексі визначають якість окремих компонентів всього хореографічного руху, структурних одиниць системи руху і фактично є вихідними для ознак другого рівня. Критерії третього порядку – це окремі кінематичні і динамічні характеристики рухів (шлях будь-якої ланки; кут згинання суглоба; прискорення; швидкість переміщення тіла, його окремих частин; сила відштовхування; час дії і ін.).

На якість техніки, наприклад, у спортивній гімнастиці можуть впливати висота стрибка, швидкість обертання, чистота виконання, положення тіла в польоті, точність і впевненість приземлення і переходу.

В техніко-естетичних видах спорту нарівні з технічним, виступає естетичний аспект виконавської майстерності, що характеризує якість виконання не тільки з позиції «чистоти», стилю, легкості, цілісності, але і відображає здатність до створення художньої образності, до виконання і передачі почуттів, настроїв, характеру [4; 5; 8]

При оцінюванні естетичної сторони виконавської майстерності в техніко-естетичних видах спорту враховуються практично одні й ті ж компоненти. Об'єднуючим естетичним фактором в цих видах спорту є музика. Е. П. Аверкович (1982 р.) відзначає, що підбір музичного супроводу, в якому яскраво і точно проявляються всі особливості своєрідності обдаровання спортсменів – їхня майстерність, манера, почерк – багато в чому визначають успішність виступу.

Музичальність в техніко-естетичних видах спорту оцінюється в контексті вимог, зафіксованих в правилах змагань до музичного супроводу і його узгодженості з вправами. Вимоги пред'являються до якості запису; використання стандартних звукових ефектів (в спортивній аеробіці); композиційній формі поєднання фрагментів, з яких складається музичний супровід; ступеня відповідності музики характеру і стилю рухів хореографічної основи змагальних програм. У вправах має бути продемонстровано вміння рухами передавати зміну ритмічного малюнка обраного музичного твору. Невиконання цієї вимоги веде до відповідних «сбавок», які визначені правилами змагань в обраному виді спорту.

Музичальність виконання композицій нерозривно пов'язана з виразністю, яка є важливим критерієм оцінки естетичного аспекту виконавської майстерності спортсменів в техніко-естетичних видах спорту [10].

Перший кандидат педагогічних наук в гімнастиці Р.А. Варшавська (1946 р.) визначила виразність як «руховий вираз емоцій». Однак О.Г. Румба (2013 р.) розкрила сутність виразності як багатогранного явища, що виявляється в різних сферах людської діяльності: в мистецтві, спорті, професійній діяльності, побуті. Кожній сфері притаманні відповідні засоби виразності: фарби (їх колір, насиченість, поєднання), звуки (їх висота, сила, тембр), рухи тіла (пози, погляд, міміка, жести, рухові дії) і багато іншого. Незважаючи на різноманітність засобів, загальними і головними для виразності є насиченість емоцій і їх змістовна доцільність.

Виразність в художній гімнастиці З. Д. Вербова (1967 р.) визначає як якість, що виявляється в хорошій техніці, правильній школі рухів, елегантності при повній ясності емоційного змісту. Л. А. Карпенко (2003 р.) визначає поняття виразності, як здатності створювати емоційно-руховий образ, надаючи рухам емоційно-рухове забарвлення, відповідно до музики.

М.Е Плеханова, А.М Кабаєва [4] вважають, що «естетичний компонент» являє собою велику складність в оцінці виконавської майстерності, так як майже неможливо формалізувати ознаки артистичності в цифровому вираженні. Оцінки, виставлені суддями, можуть в деякому ступені характеризувати рівень підготовленості спортсменів. Найбільш характерні особливості, що враховуються суддями при оцінці артистичності в гімнастичних видах спорту:

- композиція (загальна побудова змагальної програми з урахуванням специфічних закономірностей зв'язування частин в єдине ціле і спеціальних вимог);
- музичальність (відповідність всіх рухів і музики її темпу, ритму, структурі, фразам і музичному малюнку).

У видах спорту з високими вимогами до хореографічної підготовленості питання контролю та об'єктивної оцінки виконавської майстерності висвітлені в роботах широкого кола авторів [5 - 10]. Суть даних методик полягає в оцінці експертами емоційних значень досліджуваного руху шляхом співвідношення понять з рядом прикметників (наприклад, темпераментне, сміливе, завзяте, веселе, ніжне та ін.) і в кількісному визначенні ступеня вираженості кожної з ознак.

Одним із пріоритетних завдань методичного забезпечення контролю хореографічної підготовленості є зниження суб'єктивізму оцінки в техніко-естетичних видах спорту і за допомогою кількісних методів висловлення вимог до оцінки якості виконання хореографічних вправ. Означені завдання можливо вирішити за допомогою кваліметричного підходу – оцінювання кількісними методами якісних показників. На нашу думку, провідним методом є метод експертних оцінок, який широко використовується при оцінці семантичних, факторних, біомеханічних та ін. показників.

Висновки. Сьогодні процес хореографічної підготовки у спорті обов'язково потребує належного контролю та об'єктивної оцінки, що необхідно для досягнення високих результатів на міжнародних змаганнях та Олімпійських іграх, и приведе до визнання світом нашої країни як спортивної держави. На основі інформації, отриманої при вирішенні приватних завдань контролю, оптимізується структура та зміст процесу хореографічної підготовки, а також змагальної діяльності спортсменів. Визначено напрями оптимізації процесу хореографічної підготовки, засновані на контролі за факторами, об'єктом і ефектом впливів; порівняльному вивченні динаміки показників впливів і динаміки показників «відповідей» на них; динаміки параметрів проєктованого (прогнозованого, планованого, програмованого) стану об'єкта управління і параметрів

його фактичного стану.

Перспективи подальших досліджень полягають у створенні системи контролю за хореографічною підготовленістю спортсменів у різних техніко-естетичних видах спорту.

Література

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В.М. Платонов – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Плеханова М. Э. Основные критерии спортивной эстетики / М. Э. Плеханова, А. М. Кабаева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – №. 4.
5. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. Пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 135 с.
6. Donti O., Donti A., Theodorakou K. Review on the changes of the evaluation system affecting artistic gymnasts' basic preparation: the aspect of choreography preparation // Science of gymnastics. – 2014.
7. Koutedakis Y. The effects of three months of aerobic and strength training on selected performance-and fitness-related parameters in modern dance students // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2007. – Т. 21. – №. 3. – С. 808.
8. Rafferty S. Considerations for integrating fitness into dance training // Journal of dance medicine & science. – 2010. – Т. 14. – №. 2. – С. 45-49.
9. Rodrigues-Krause J., Krause M., Reischak-Oliveira Á. Cardiorespiratory considerations in dance: from classes to performances // Journal of Dance Medicine & Science. – 2015. – Т. 19. – №. 3. – С. 91-102.
10. Wells P. Animated Art, Sporting Aesthetics // Animation, Sport and Culture. – Palgrave Macmillan UK, 2014. – С. 124-152.

Томчук И. С.¹

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Кошавцев В. И.²

Заслуженный тренер Украины,

тренер-преподаватель ДЮСШ по дзюдо, «Юный спартаковец»

Томчук Л. А.

тренер по боксу спортивного клуба «Січ»

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ (ДЗЮДО) В ГОРНЫХ УСЛОВИЯХ

В данной статье рассматриваются особенности подготовки единоборцев (дзюдо) в горных условиях. Поводом для написания статьи послужила информация о том, что XXXII Летние Олимпийские игры пройдут в Токио 2020. Решение было принято 7 сентября 2013 года на 125-й сессии МОК в Буэнос-Айресе.

Горная подготовка, на сегодня, является одной из современных технологий подготовки спортсменов. Мировая практика горных тренировок существует давно. Но тем не менее, в вопросах подготовки спортсменов в условиях среднегорья остаётся ещё много неизученного. Этим и обусловлена актуальность выбранной темы.

Ключевые слова: единоборцы, анаэробный порог, акклиматизация, аэробная тренировка, гипоксия, адаптация, реадaptация, среднегорье.

Томчук І.С., Кошавцев В.І., Томчук Л.А. Особливості підготовки єдиноборців (дзюдо) в гірських умовах. У даній статті розглядаються особливості підготовки єдиноборців (дзюдо) в гірських умовах. Приводом для написання статті стала інформація про те, що XXXII Літні Олімпійські ігри пройдуть в Токіо 2020. Рішення було прийнято 7 вересня 2013 року на 125-й сесії МОК в Буенос-Айресі.

Гірська підготовка, на сьогодні, є однією з сучасних технологій підготовки спортсменів. Світова практика гірських тренувань існує давно. Але тим не менш, в питаннях підготовки спортсменів в умовах середньогір'я залишається ще багато невивченою. Цим і зумовлена актуальність обраної теми.

Ключові слова: єдиноборці, анаеробний поріг, акліматизація, аеробне тренування, гіпоксія, адаптація, реадaptация, середньогір'я.

Tomchuk I., Koshchavtsev V., Tomchuk L. Features of training of martial artists (judo) in mountain conditions.

This article examines the peculiarities of training martial artists (judo) in mountainous conditions. The reason for writing the article was information that the XXXII Summer Olympic Games will be held in Tokyo 2020. The decision was made on September 7, 2013 at the 125th IOC session in Buenos Aires.

Mountain training, for today, is one of the modern technologies for training athletes. Analysis of literary data convincingly shows that the use of training in the mountains for athletes of high qualification, both in cyclical sports and in martial arts, where a sufficiently high level of all qualities is required, raises the level of special working capacity and improves sporting achievements in the usual flat conditions.

But in modern ideas of training in mountainous terrain there are still contradictions. In short, the situation is paradoxical: