

УДК: 796.412:37.091.214-043.61

DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-1-9>**Валентина Тодорова,**

доцент, доктор наук з фізичного виховання і спорту,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,  
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна**Борис Долинський,**

професор, доктор педагогічних наук,

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»,  
вул. Старопортофранківська, 26, м. Одеса, Україна**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

## УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ОСВІТИ В АЕРОБІЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

*У дослідженні виявлено напрями удосконалення хореографічної підготовки в спортивній аеробіці. Мета: підвищення ефективності хореографічної підготовки у спортивній аеробіці на етапі спеціалізованої базової підготовки. Матеріали й методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової, методичної та спеціальної літератури, документальних матеріалів, педагогічні спостереження, опитування. Аналіз отриманих даних дав змогу окреслити напрями вдосконалення змісту хореографічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки в спортивній аеробіці: створення новітніх методик хореографічної підготовки, удосконалення нормативних документів, урахування специфіки та тенденцій розвитку спортивної аеробіки при розробці програмного забезпечення хореографічної підготовки; розробка системи контролю за хореографічною підготовленістю; удосконалення засобів виховання виразності, вдосконалення композицій змагальних програм. Удосконалено зміст хореографічної підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки зі спортивної аеробіки, в якому були підібрані засоби і методи підвищення хореографічної підготовленості спортсменів віком 15-17 років відповідно сучасним вимогам виду спорту, встановлено оптимальний обсяг навантаження; впроваджено засоби виховання виразності та методичку вдосконалення змагальних композицій, розроблено засоби і методи контролю хореографічної підготовленості спортсменів.*

**Ключові слова:** спортивна аеробіка, хореографічна підготовка, етап спеціалізованої базової підготовки, 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 методики підготовки артистів балету та спортсменів. Використовуючи надбання класичної, народно-сценічної, сучасної хореографії, викладачі спортивної хореографії, тренери перш за все повинні бути добре обізнаними у тонкощах конкретного виду спорту.

Хореографічна підготовка на різних етапах реалізації належить до системи цінностей спортсменів, у яких формуються передумови успішного становлення і підтримання рівня майстерності та гармонійного розвитку особистості. Особливої актуальності хореографічна підготовка набуває в техніко-естетичних видах спорту, де спортивний результат оцінюється в балах у залежності від краси, складності, точності та 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.

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

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.

Відповідно до цього хореографічна підготовка спрямована на формування спортивної майстерності та досягає своєї ефективності при розумінні її ролі і місця в загальній системі в співвідношенні з іншими способами, що забезпечують приріст якостей.

**Мета** – підвищення ефективності хореографічної освіти у спортивній аеробіці на етапі спеціалізованої базової підготовки.

### Завдання роботи:

1. Окреслити напрями вдосконалення змісту хо-

реографічної освіти в спортивній аеробіці на етапі спеціалізованої базової підготовки.

2. Удосконалити зміст хореографічної освіти спортсменів відповідно вимогам і тенденціям розвитку аеробіки, а також цілям й завданням етапу спеціалізованої базової підготовки.

#### **Матеріали й методи**

Для виконання поставлених у роботі завдань було використано узагальнення даних наукової, методичної та спеціальної літератури, аналіз документальних матеріалів, опитування (інтерв'ювання).

#### **Результати дослідження та їх обговорення**

Багатьма фахівцями переконливо доведено, що ефективність підготовки спортсменів в значній мірі залежить від раціонального планування тренувального процесу в залежності від його етапу. Водночас ступінь вивчення процесу хореографічної підготовки (ХП), рівно як засоби і методи, що використовуються в тренуванні, мають недостатній як рівень обґрунтування, так і оптимальний зміст у структурі даного процесу на різних етапах багаторічної спортивної діяльності (Лісцкая, 1984; Тодорова, 2015).

Для з'ясування наявного стану проблеми хореографічної освіти у спортивній аеробіці було проведено інтерв'ювання 50 фахівців з 26 міст, 14 областей України (Волинська, Дніпропетровська, Донецька, Житомирська, Запорізька, Івано-Франківська, Київська, Луганська, Львівська, Миколаївська, Одеська, Тернопільська, Черкаська, Чернігівська), які безпосередньо приймали участь у Чемпіонатах України зі спортивної аеробіки.

Інтерв'ювання провідних тренерів України зі спортивної аеробіки показало, що удосконалення ХП на етапі спеціалізованої базової підготовки може бути: по-перше, створення новітніх методик, удосконалення нормативних, методичних документів, урахування специфіки та тенденції розвитку спортивної аеробіки при розробці програмного забезпечення; по-друге, розробка системи контролю за хореографічною підготовленістю спортсменів; удосконалення засобів виховання виразності; вдосконалення композицій змагальних програм. Розглянемо більш детально шляхи удосконалення ХП згідно з результатами проведеного інтерв'ювання.

Характеризуючи етап спеціалізованої базової підготовки, треба зазначити, що особливо важливим є становлення індивідуального стилю спортсмена. Саме у 15-17 років відбувається формування необхідних рухових здібностей спортсмена, набувається досвід участі в різних змаганнях і показових виступах. Посилаючись на думки деяких дослідників (Бірюкова, 1990, Борісенко, 2000; Todorova, 2017), середині етапу спеціалізованої підготовки, прийнято виділяти два періоди – «початковий» і «поглиблений».

Початковий період спеціалізованої базової підготовки має своєю метою відбір найбільш перспективних спортсменів для проведення з ними поглибленої спеціалізованої підготовки. Узгоджуючись з думками багатьох фахівців з техніко-естетичних видів спорту, вважаємо, що найбільш успішні спортсмени мають до-

статній рівень хореографічної підготовленості, артистизму (Сосіна, 2009; Тодорова, 2015).

Поглиблений період, який здійснюється систематично протягом усього часу занять, має на меті відбір спортсменів у команди для участі в змаганнях (як за даними попереднього контролю, так і за результатами самих змагань).

Метою ХП на етапі СПБ є вдосконалення спортсменів хореографічної підготовленості за рахунок технічного та музикально-виразного компонента.

Головними завданнями ХП на цьому етапі є: підвищення якості, стабільності та надійності виконання хореографічних елементів; вдосконалення виразності, музичності, артистичності; виконання танцювальних елементів в складних умовах; корекція недоліків фізичного розвитку засобами хореографії; вдосконалення стійкості тіла, «апломбу»; вдосконалення техніки виконання адажіо та алегро.

На етапі спеціалізованої базової підготовки тренер-хореограф може використовувати усі засоби ХП, імпровізуючи та komponуючи рухи у різні танцювальні зв'язки, комбінації та етюди. Провідною тут виступає етюдна робота, яка дозволяє розвивати артистизм та виразність рухів.

На цьому етапі доцільно об'єднувати танцювальні рухи з нескладними елементами акробатики, малої акробатики, різноманітними стрибками, рівновагами, нахилами, партерними рухами, елементами сучасного танцю. Такою може бути хореографічна розминка на середині залу, комбінація стрибків, поворотів і виразних поз, виконаних під сучасну музику або спеціальні етюди на задану тему. Заняття з хореографії на цьому етапі мають стати більш насиченими і різноплановими.

У річному циклі тренування спортсменів різного віку і кваліфікації завдання ХП змінюються в залежності від періоду підготовки. При цьому найбільша питома вага приділяється заняттям хореографією у підготовчому періоді.

Відомо, що юнацький вік характеризується продовженням процесу росту і розвитку, що виражається у відносно спокійному і рівномірному його протіканні в окремих органах і системах. Саме тому важливо враховувати, що одночасно завершується статеве дозрівання. У зв'язку з цим чітко проявляються статеві та індивідуальні відмінності як в будові, так і в функціях організму. У цьому віці сповільнюється ріст тіла в довжину і збільшення його розмірів в ширину, а також приріст у масі. Відмінності між юнаками та дівчатами в розмірах і формах тіла досягають максимуму. Юнаки переганяють дівчат у зростанні і масі тіла. Юнаки (в середньому) вище дівчат на 10-12 см і важче на 5-8 кг. Маса їх м'язів по відношенню до маси всього тіла більше на 13%, а маса підшкірної жирової тканини менше на 10%, ніж у дівчат. Тулуб юнаків трохи коротше, а руки і ноги довші, ніж у дівчат (Сергеєнкова, 2012).

У дівчат на відміну від юнаків спостерігається значно менший приріст м'язової маси, помітно відстає в розвитку плечовий пояс, але зате інтенсивно розвиваються тазовий пояс і м'язи тазового дна. Грудна клі-

тка, серце, легені, життєва ємкість легень, сила дихальних м'язів, максимальна легенева вентиляція і обсяг споживання кисню також менш розвинуті, ніж у хлопців. В силу цього функціональні можливості органів кровообігу і дихання у них виявляються набагато нижчі.

Спортсмени у цьому віці можуть проявляти досить високу вольову активність, наприклад, наполегливість в досягненні поставленої мети, здатність до терпіння на тлі втоми і стомлення. Однак у дівчат знижується сміливість, що створює певні труднощі у спортивній діяльності. У порівнянні з попередніми віковими групами спостерігається зниження приросту в розвитку кондиційних і координаційних здібностей (Соціна, 2017).

Головні завдання цього періоду спрямовані на навчання новим елементам, оволодіння новими вправами, складання змагальних композицій, розвиток фізичних якостей. У змагальному періоді спортсмени вдосконалюють вивчені рухи, добиваючись чистоти, стабільності, виразності. Безпосередньо у період змагань хореографічні навантаження зменшуються. Однак вправи біля опори, хореографічні розминки, повторення хореографічних елементів зі змагальних вправ лишаються обов'язковими і у цей період.

У перехідному періоді ХП лишається важливою складовою частиною системи підготовки спортсменів. У цьому етапі вона спрямована на розвиток фізичних якостей засобами хореографії, корекцію недоліків у їх розвитку, а також на сприйняття музичності, виразності та артистизму рухів. У цей період тренер-хореограф багато часу приділяє складанню нових змагальних композицій, підбору музики та виразних засобів (Омельяничук-Зюркалова, 2015; Тодорова 2015; Шипіліна, 2004).

На етапі спеціалізованої базової підготовки тренери-хореографи повинні добиватися ідеального виконання екзерсису біля опори, на середині та з елементами обраного виду спорту. Перелік вправ на основі класичної хореографії на середині залу, вправи на основі сучасної хореографії; вправи для рук і плечового поясу з використанням елементів джаз гімнастики (одночасні та почергові рухи прямими і зігнутими руками у різних напрямках; колові рухи руками і плечами вперед і назад); вправи для ніг з використанням елементів диско гімнастики (махи прямою і зігнутою ногою вперед, вбік і назад, теж з підскоками; підскоки на двох

ногах поступово опускаючись вниз і піднімаючись з поворотом колін; стрибки ноги нарізно з поворотом колін); вправи для тулуба на основі елементів джаз-модерн танцю і хіп-хопу (вивчення різних положень тулуба, хвилеподібні рухи тулубом вперед і назад, свінгові рухи, повороти, нахили, «вісімки» та спіралі тулубом); вправи в партері на основі елементів джаз-модерн танцю (відпрацювання положень ніг, тулуба; ізолювана робота м'язів у положенні лежачи та сидячи; вправи стрейч-характеру в положенні лежачи та сидячи; *grand battement jete* в положеннях лежачи на спині, на боці, стоячи в упорі на колінах); вправи на середині залу (основні позиції ніг і рук у джаз танці; ізолювана робота різних частин тіла у положенні стоячи, підготовка до поворотів і повороти; вправи акробатики: стійка на лопатках, перекид вперед, назад, боком, переكاتи, «міст»); вправи з використанням музичних творів з різним ритмічним малюнком, імпровізація.

Також слід звернути увагу на удосконалювання техніки виконання хореографічних стрибків; комбінацій з різних елементів обраного виду спорту. Тут також необхідно тривати роботу з розвитку координації, пластичності, виразності та емоційності виконання рухів.

У тренуванні пропонується використовувати сучасні стилі: модерн, джаз, хіп-хоп, реп, рок-н-рол, брейк. Елементи акробатики поєднуються з елементами хореографії біля опори, гімнастичної стінки або на середині: статичні (рівноваги, шпагати, упори, стійкі) і динамічні (переكاتи, перекиди, перекидання, колеса, курбети, напівперевороти, перевороти, сальто), виконуються вправи, що включають елементи індивідуальної роботи. Для розвитку навички злитого виконання декількох елементів рекомендується поєднання вивченого з елементами обраних видів спорту.

Основними на даному етапі є метод повторної вправи та врахування індивідуального стилю. Для мотивації спортсменів можуть використовувати вербальні методи (бесіда, розповідь та ін.). Слід також використовувати методи та прийоми: самоконтроль, зміну умов виконання, імпровізацій.

Формою реалізації на цьому етапі залишається хореографічне заняття. Організація ХП на етапі спеціалізованої базової підготовки на прикладі спортивної аеробіки наведено у таблицях 1-3.

Таблиця 1

**Розподіл засобів хореографічної підготовки у тижневому мікроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки (перший рік навчання)**

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
Понеділок	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами народно-сценічного танцю	Підготовча Основна	5 хв 14 хв
Вівторок	Хореографічна розминка Класичний екзерсис на середині з елементами вільної пластики	Підготовча Основна	5 хв. 14 хв
Середа	Хореографічна розминка Партерний тренаж	Підготовча Основна	5 хв 12 хв

Продовження табл. 1

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
Четвер	Класичний екзерсис на середині з елементами сучасного та бального танцю Елементи вільної пластики	Основна	14 хв
		Заключна	4 хв
П'ятниця	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами народно-сценічного танцю	Підготовча	5 хв
		Основна	14 хв
Субота	Музичні ігри, вправи на напруження і розслаблення м'язів	Заключна	3 хв
<i>Усього на тиждень</i>			<i>95 хв</i>

*Усього – 70 год на рік.*

Таблиця 2

*Розподіл засобів хореографічної підготовки у тижневому мікроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки (другий рік навчання)*

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
Понеділок	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами народно-сценічного танцю	Підготовча	5 хв.
		Основна	15 хв
Вівторок	Хореографічна розминка Класичний екзерсис на середині з елементами вільної пластики	Підготовча	5 хв
		Основна	15 хв
Середа	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами сучасного танцю	Підготовча	5 хв
		Основна	12 хв
Четвер	Партерний тренаж	Основна	15 хв
П'ятниця	Хореографічна розминка Екзерсис на середині з елементами вільної пластики	Підготовча	5 хв
		Основна	14 хв
Субота	Музичні ігри, вправи на напруження і розслаблення м'язів	Заключна	3 хв
<i>Усього на тиждень</i>			<i>94 хв</i>

*Усього – 76 год на рік.*

Таблиця 3

*Розподіл засобів хореографічної підготовки у тижневому мікроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки (3 рік навчання)*

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
Понеділок	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами народно-сценічного танцю	Підготовча	5 хв
		Основна	15 хв
Вівторок	Хореографічна розминка Класичний екзерсис на середині з елементами сучасного та бального танцю	Підготовча	5 хв
		Основна	15 хв
Середа	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами сучасного танцю	Підготовча	5 хв
		Основна	15 хв
Четвер	Хореографічна розминка Партерний тренаж	Підготовча	5 хв
		Основна	16 хв
П'ятниця	Хореографічна розминка Екзерсис на середині з елементами народно-сценічного танцю	Підготовча	5 хв
		Основна	15 хв
Субота	Хореографічна розминка Музичні ігри, вправи на напруження і розслаблення м'язів	Підготовча	6 хв
		Заключна	5 хв
<i>Усього на тиждень</i>			<i>112 хв</i>

При організації освітньої діяльності у вигляді тренувального процесу важливо враховувати наповнюваність групи не більше 10 спортсменів, за умовою досягнення ними відповідного рівня хореографічної підготовленості та наявності належного соматичного здоров'я.

На етапі спеціалізованої базової підготовки хореографічні вправи впроваджували у тренувальне заняття у підготовчу, основну та заключну частини тренувального заняття у поєднанні з вправами для загального розвитку та дихальними вправами (Тодорова, 2016; Сосіна, 2009).

Тривалість хореографічної розминки 5 – 6 хв. В основній частині використовували партерний тренаж, класичний екзерсис біля опори або на середині з елементами народно-сценічного, сучасного танців 12 – 16 хв. У заключній частині тренувального заняття використовували музичні ігри, вправи на напруження і розслаблення м'язів – до 3 – 6 хв.

Контроль за хореографічною підготовленістю здійснюється за наявною змагальною програмою, а також у формі тестів з ХП відповідно до модельних характеристик перспективних спортсменів.

### Висновки

Удосконалення структури та змісту хореографічної підготовки спортсменів у спортивній аеробіці залишається однією з актуальних проблем теорії та методики. Сучасний рівень світових досягнень у цьому виді спорту, зростання його популярності та розширення географії змагань вимагає пошуку нових науково обґрунтованих, ефективних методик хореографічної під-

готовки, які відповідають сучасним тенденціям розвитку спорту.

1. Визначено, що шляхами удосконалення хореографічної підготовки в спортивній аеробіці може бути: створення новітніх методик ХП, удосконалення нормативних документів, урахування специфіки та тенденції розвитку спортивної аеробіки при розробці програмного забезпечення ХП; розробка системи контролю за хореографічною підготовленістю; удосконалення засобів виховання виразності, вдосконалення композицій змагальних програм.

2. Удосконалення змісту хореографічної освіти спортсменів на етапі її спеціалізованої базової аеробіки спрямовано підвищенню якості, стабільності та надійності виконання різних елементів; вдосконалення виразності, музичності, артистичності; виконання танцювальних елементів в складних умовах; корекція недоліків фізичного розвитку засобами хореографії; відповідний добір засобів і методів, які сприяли всебічному розвитку юних спортсменів і водночас відповідали вимогам виду спорту; активне використання засобів класичного танцю з тренувальної системи класичного екзерсису; українського народного і народно-сценічного танців; елементів бальних танців; вільної пластики, пантоміми, музичні завдання, імпровізації тощо.

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

### Література

1. Бирюкова Е. Хореографическая подготовка в спорте. Київ: КГИФК, 1990. 18 с.
2. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04. Санкт-Петербург: Гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 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 олимпийском спорте*. 2015. №1. С. 63–67.
5. Сергеевкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 384 с.
6. Сосіна В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие. Киев: Олимп. л-ра, 2009. 135 с.
7. Сосіна В. Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. Киев: Олимп. літ., 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. С. 188–193.

10. Тодорова В. Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту. *Наука і освіта*. 2015. №5. С. 119–124.

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

12. Todorova V. H. Peculiarities of Objective Evaluation of Choreographic Preparedness at Different Stages of Long-Term Athletic Performance (Through the Example of Aerobic Gymnastics). *Science and Education*. 2017. №2. С.63–69.

### Reference

1. Biryukova, Y. (1990). *Khoreograficheskaya podgotovka v sporte [Choreographic training in sports]*. Kyiv: KGIFK [in Ukrainian].
2. Borisenko, S. I. (2000). *Povysheniye ispolnitelskogo masterstva gimnastok na osnove sovershenstvovaniya khoreograficheskoy podgotovki [Improving the performing skills of gymnasts on the basis of improving choreographic training]*. St. Petersburg: Lesgaft State State University of Physical Education [in Russian].
3. Lisitskaya, T.S. (1984). *Khoreografiya v gimnastike [Choreography in gymnastics]*. Moscow: Physical Culture and Sports [in Russian].
4. Omelyanchik-Zyurkalova, O. A. (2015). *Modelnoye postroyeniye kompozitsiy na volnykh upravleniyakh s uchetom khoreograficheskoy podgotovlennosti gimnastok [Model construction of compositions on floor exercises taking into account the choreographic*

*preparedness of gymnasts*]. Kyiv: Science in Olympic sports [in Ukrainian].

5. Serhyeyenkova, O. P., Stolyarchuk, O. A., Kokhanova, O. P., & Pasyeka, O. V. (2012). *Vikova psykholohiya [Age psychology]*. Kyiv: Center for Educational Literature [in Ukrainian].

6. Sosina, V. Yu. (2009). *Khoreografiya v gimnastike [Choreography in gymnastics]*. Kyiv: Olymp. Lit-re [in Ukrainian].

7. Sosina, V. Yu. (2017). *Himnastyka. Vpravy dlya zakhvalnoho rozvytku [Exercises for general development]*. Kyiv: Olymp. Lit-re [in Ukrainian].

8. Todorova, V. H. (2016). *Analiz prohramno-normatyvnoho zabezpechennya z khoreorafichnoi pidhotovky u skladnokoordynatsiynykh vydakh sportu [Analysis of software and regulations for choreographic training in complex coordination sports]*. Lviv [in Ukrainian].

9. Todorova, V. H. (2016). *Znachennia khoreorafichnoi pidhotovky u vydakh sportu zi skladnoyu koordynatsiyeu [The value of choreographic training in sports with complex coordination]*. Odessa [in Ukrainian].

10. Todorova, V. H. (2015). *Suchasnyi stan i perspektyvy khoreorafichnoi pidhotovki v skladnokoordynatsiynykh vydakh sportu [Current state and prospects of choreographic training in complex coordination sports]*. Odessa [in Ukrainian].

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

12. Todorova V. H. (2017). Peculiarities of Objective Evaluation of Choreographic Preparedness at Different Stages of Long-Term Athletic Performance (Through the Example of Aerobic Gymnastics). *Science and Education*, 2, 63-69.

**Valentyna Todorova,**

*associate professor, Doctor of Physical Education and Sport,  
The State institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D Ushynsky",  
26, Staroportofrankivska Str., Odesa, Ukraine,*

**Boris Dolinsky,**

*professor, Doctor of Pedagogical Sciences,*

*The State institution "South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D Ushynsky",  
26, Staroportofrankivska 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*

#### **IMPROVING THE CONTENT OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN SPORTS AEROBICS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING**

The study identified areas for improvement of choreographic training in sports aerobics. The aim is to increase the effectiveness of choreographic training in sports aerobics at the stage of specialized basic training. The theoretical analysis and generalization of data of scientific, methodical and special literature, documentary materials, pedagogical observations, surveys have been used in the study. The analysis of the obtained data made it possible to outline areas for improving the content of choreographic training at the stage of specialized basic training in sports aerobics: creating the latest methods of choreographic training, improving regulations, taking into account the specifics and trends of sports aerobics in choreographic training software; development of a control system for choreographic readiness; improvement of means of education of expressiveness, improvement of compositions of competitive programs. The content of choreographic training of athletes at the stage of specialized basic training in sports aerobics, which selected tools and methods to improve the choreographic training of athletes aged 15-17 years in accordance with modern requirements of the sport has been improved. The optimal amount of load has been set; 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 sportsmen have been developed.

**Keywords:** sports aerobics, choreographic training, stage of specialized basic training, means, methods, control.

*Подано до редакції 13.04.2020*