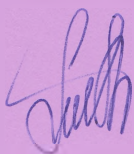


ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ



ТОДОРОВА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГІЇВНА

УДК 796.011.3+796.012.656-043.61

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ
ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ
(на матеріалі спортивної аеробіки)**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2018

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Львівському державному університеті фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий консультант – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ПЕРЕДЕРІЙ Аліна Володимирівна,
Львівський державний університет фізичної культури,
професор кафедри теорії спорту та фізичної культури

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
ХУДОЛІЙ Олег Миколайович,
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди, завідувач кафедри теорії
і методики фізичного виховання
та оздоровчо-лікувальної фізичної культури;

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
КАШУБА Віталій Олександрович,
Національний університет фізичного виховання
і спорту України, професор кафедри біомеханіки
та спортивної метрології;


доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
ТИЩЕНКО Валерія Олексіївна,
Запорізький національний університет, доцент кафедри
теорії та методики фізичної культури і спорту

Захист відбудеться 29 листопада 2018 року о 13 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 27 жовтня 2018 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



А. С. Вовканич

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Різке зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, популяризація, професіоналізація та інтенсифікація олімпійського спорту сприяла формуванню вискоєфективної системи підготовки спортсменів (В. М. Платонов, 1986–2015; О. М. Худолій, 2008–2011; О. А. Шинкарук, 2011; В. М. Болобан, В. А. Потоп, 2014; С. Н. Бубка, 2014; М. П. Пітин, 2015). Практика сучасного спорту, численні наукові дослідження свідчать про те, що досягнення результативності змагальної діяльності можливі лише за умови врахування особливостей і тенденцій розвитку сучасного спорту.

Сучасний спорт характеризується надзвичайною різноманітністю видів спорту, появою нових видів змагань. Останніми роками фахівці виокремлюють групу «техніко-естетичних» видів спорту (Л. А. Карпенко, 2001; Ю. В. Дмитренко, В. П. Гавриш, Г. О. Литовченко, 2006). До них зараховують спортивну та художню гімнастику, спортивну акробатику, стрибки у воду, фігурне катання на ковзанах, синхронне плавання, спортивну аеробіку, чирлідінг, танцювальний спорт, естетичну гімнастику, стрибки на батуті та ін. Ці види спорту відрізняються надзвичайною різноманітністю технічних елементів та своєрідним підходом до оцінювання майстерності спортсменів, визначенням спортивного результату залежно від краси, складності й точності виконання змагальних програм.

Сучасна система підготовки спортсменів має значну кількість окремих відносно самостійних та водночас тісно взаємопов'язаних розділів процесу вдосконалення спортивної майстерності. За останні роки в Україні було виконано значну кількість фундаментальних досліджень стосовно системи багаторічного удосконалення спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (Т. В. Нестерова, В. В. Передерій, 2011; О. М. Худолій, 2011–2015; В. Ю. Сосіна, В. А. Нетоля, 2014 та ін.), а також окремих видів підготовки: фізичної (О. В. Іващенко, 2001; В. О. Кашуба, 2005–2018; В. А. Ленишин, 2016), психологічної (Б. В. Кокарев, С. М. Кокарева, В. О. Тищенко, 2014–2018), технічної (А. А. Боляк, 2007; І. Сиваш, 2012; Т. Мошенская, 2013), тактичної (О. М. Худолій, 2008), інтегральної (Ю. О. Павленко, 2011 та ін.). Поряд із тим для реалізації як окремих, так і комплексних завдань багаторічного удосконалення спортсменів багато дослідників підкреслюють роль, власне, хореографічної підготовки. У цілому, коли йдеться про хореографічну підготовку в спорті, відзначають її технічну, спеціально-фізичну, естетичну, загальноосвітню функції. Дослідженнями в царині хореографічної підготовки прямо або побічно займалися чимало фахівців із техніко-естетичних видів спорту: у художній гімнастиці – Л. О. Карпенко (2003); І. О. Вінер (2014); спортивній гімнастиці – С. І. Борисенко (2000); Р. М. Терьохіна (2010), Л. А. Савельєва (2014); у спортивній аеробіці – О. А. Сомкін (2001, 2003), Ю. С. Філіппова (1994), Т. С. Лисицька, Л. В. Сиднева (2000) та ін.

Спроби науковців обґрунтувати хореографічну підготовку в спорті не дали змоги утворити цілісну систему, спрямовану на формування спеціальних умінь та навичок спортсменів. Процес хореографічної підготовки так само, як і засоби й методи, що використовуються в тренуванні, має недостатній рівень обґрунтування, не встановлено оптимальний зміст хореографічної підготовки у структурі

тренувального процесу на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. Хореографічна підготовка належить до системи цінностей спортсменів, що формують передумови успішного становлення й підтримання рівня спортивної майстерності та гармонійного розвитку особистості. У техніко-естетичних видах спорту, де спортивний результат оцінюється в балах залежно від краси, складності, точності та ефективності виконання змагальних програм, вона набуває особливого значення.

Актуальність теми зумовлюють такі протиріччя:

- між значною кількістю досліджень з теорії, методики та практики підготовки в галузі хореографічного мистецтва та необхідністю їх адаптації до сучасних тенденцій розвитку й особливостей використання в техніко-естетичних видах спорту;
- між об'єктивними потребами у постійному зростанні майстерності та високими вимогами правил змагань до хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту та невідповідністю змісту чинних навчальних програм, що регламентують процес багаторічного удосконалення;
- між значенням хореографічної підготовки спортсменів для формування культури рухів, досягнення раціональної техніки й артистичності виконання хореографічних вправ та невизначеністю методики цілеспрямованого їх формування у процесі багаторічного удосконалення;
- між необхідністю оцінювання рівня хореографічної підготовленості спортсменів та відсутністю науково обґрунтованої системи її контролю;
- між розрізненими, фрагментарними науковими дослідженнями з означеної проблеми та відсутністю цілісної концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

У зв'язку з цим, на сьогодні постала науково-прикладна проблема, що виявляється у відсутності структурованої системи хореографічної підготовки, невідповідності наявного рівня розробленості концептуальних основ хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту сучасним потребам практики підготовки спортсменів.

Об'єктивна потреба, актуальність, недостатній рівень обґрунтування проблеми зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: «Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки)».

Зв'язок роботи з науковими темами та планами. Роботу виконано згідно з темами НДР: 2.7 «Удосконалення системи фізичної та технічної підготовки спортсменів з урахуванням індивідуальних профілів їхньої фізичної підготовленості» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (номер державної реєстрації 0111U006472); «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 0116U003167).

Роль автора як виконавця теми полягала в удосконаленні теоретико-методичних основ хореографічної підготовки в системі багаторічного

удосконалення в техніко-естетичних видах спорту; виокремленні та систематизації критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів, що впливають на результативність змагальної діяльності, та розробленні системи їх контролю; обґрунтуванні сукупності ефективних засобів і методів хореографічної підготовки; розробленні концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту та обґрунтуванні її реалізаційних положень (на матеріалі спортивної аеробіки).

Мета дослідження – обґрунтувати теоретичні і методичні засади хореографічної підготовки спортсменів у системі багаторічного удосконалення в техніко-естетичних видах спорту.

Мету конкретизовано в таких **завданнях**:

1. Виявити проблемне поле хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.
2. Визначити сутність і місце хореографічної підготовки спортсменів у системі багаторічного удосконалення в техніко-естетичних видах спорту згідно з документами програмно-нормативного забезпечення.
3. Виявити значення хореографічного складника у структурі змагальних програм спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.
4. Виокремити та систематизувати критерії хореографічної підготовленості спортсменів у різних техніко-естетичних видах спорту.
5. Розробити систему контролю хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.
6. Визначити рівень хореографічної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення (на матеріалі спортивної аеробіки).
7. Розробити концепцію хореографічної підготовки спортсменів у системі багаторічного удосконалення в техніко-естетичних видах спорту.
8. Експериментально перевірити ефективність реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів (на матеріалі спортивної аеробіки).

Об'єкт дослідження – система підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.

Предмет дослідження – хореографічна підготовка спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення в техніко-естетичних видах спорту.

Методологія дослідження. В основу роботи покладено ідею створення концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, яка базується на основних пріоритетах хореографічної підготовки відповідно до обраного виду спорту та етапів підготовки спортсменів. Підґрунтям методології дослідження стали знання і досвід, нагромаджені у сфері фізичної культури і спорту та викладені у фундаментальних дослідженнях (В. С. Келлер, 1995; Л. П. Матвеев, 1977–2010; В. М. Платонов, 1986–2015), загальних закономірностях і принципах системи спортивного тренування (Л. П. Матвеев, 1977, 1998, 2004; М. Г. Озолін, 2004; Ю. В. Верхошанський, 2005; В. М. Платонов, 2015; Ю. К. Гавердовський, 1997), періодизації багаторічного удосконалення (Л. П. Матвеев, 1964; В. М. Платонов, 1998–2013; Т. О. Вофра, 2002; О. П. Бондарчук, 2005; В. Б. Іссурін, 2010), теорії управління річною та багаторічною підготовкою спортсменів

(М. Я. Набатникова, 1982; Ф. Л. Лебедь, 1989; В. О. Запорожанов, 1995; В. М. Платонов, 1997, 2004, 2015; Ю. М. Шкретій, 2006), загальнотеоретичних і методичних положеннях підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (В. М. Болобан, 1990; В. М. Худолій, 2007; Л. О. Карпенко, 2007; І. О. Вінер, 2012), загальних закономірностях оволодіння технікою спортивних вправ (М. М. Боген, 1976), загальній методології наукового дослідження (М. О. Носко, С. В. Гаркуша, І. А. Бріжата, 2012; В. М. Костюкевич, В. І. Воронова, О. А. Шинкарук, О. В. Борисова, 2016).

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети і виконання завдань дослідження використано комплекс взаємопов'язаних методів, серед яких:

1) теоретичні:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів використано для з'ясування проблемного поля хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту та стану її науково-методологічного опрацювання. Для створення теоретичного підґрунтя концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту застосовано методи індукції, дедукції, аналізу (функціонально-структурного аналізу), синтезу, узагальнення, порівняння, абстрагування, аналогії. Теоретична частина дослідження передбачала характеристику зовнішніх та внутрішніх взаємозв'язків системи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. У результаті застосування теоретичних методів було уточнено методологію, теоретичні передумови, мету й завдання дослідження. Використання цієї групи методів дало змогу встановити, що виокремлення хореографічної підготовки як відносно самостійного виду підготовки в техніко-естетичних видах спорту відповідає сучасним тенденціям їх розвитку, обґрунтувати робочу гіпотезу, скорегувати шляхи виконання завдань у процесі роботи.

2) емпіричні:

- соціологічні методи, зокрема опитування, – для визначення ролі, структури, методів, напрямів, обсягу хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів; експертне оцінювання – для з'ясування вимог до хореографічної підготовленості спортсменів та її значущих компонентів та критеріїв; бесіду застосовано як додатковий метод отримання необхідної інформації або роз'яснень для уточнення отриманого під час спостережень фактичного матеріалу; аналіз документальних матеріалів використано для визначення структури, змісту й особливостей тренувальної та змагальної діяльності спортсменів із техніко-естетичних видів спорту;

- педагогічне спостереження, що охоплювало послідовний аналіз й оцінювання методів організації і проведення навчально-тренувального процесу без втручання у його хід, а також візуальне оцінювання хореографічної підготовленості з урахуванням технічного та музикально-виразного компонентів. Шляхом педагогічних спостережень було виявлено пріоритетні засоби та методи, які використовуються у процесі занять хореографією. Педагогічне спостереження із застосуванням відеозапису проведено з метою визначення переліку хореографічних елементів різних груп складності у змагальних композиціях спортсменів вищої кваліфікації;

- педагогічний експеримент дав змогу перевірити ефективність реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення в техніко-естетичних видах спорту. Констатувальний експеримент передбачав визначення особливостей хореографічної підготовленості спортсменів з метою отримання вихідних даних для подальшого дослідження й розроблення концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Формувальний педагогічний експеримент проведено на відповідних етапах багаторічної підготовки з метою визначення ефективності кваліфікаційно-орієнтованих програм хореографічної підготовки;

- методи математичної статистики використано для аналізу сукупностей емпіричних даних, отриманих на різних етапах виконання дисертаційного дослідження (описова статистика; критерій Шапіро–Уїлка; параметричний критерій Стьюдента; метод ранжування; метод шкалювання); систематизацію матеріалу та первинну математичну обробку виконано із використанням програмних пакетів IBM SPSS Statistics 21.

Наукова новизна дослідження:

- *уперше* обґрунтовано концепцію хореографічної підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів у техніко-естетичних видах спорту та здійснено змістовно-інформаційне наповнення її складників;

- *уперше* виокремлено та систематизовано провідні критерії хореографічної підготовленості, що лімітують досягнення високого спортивного результату в різних техніко-естетичних видах спорту;

- *уперше* розроблено й обґрунтовано систему контролю хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту;

- *уперше* охарактеризовано рівні хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту;

- *уперше* експериментально доведено ефективність реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки);

- *удосконалено* відомості щодо структури та змісту хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення в техніко-естетичних видах спорту;

- *удосконалено* інформацію щодо вимог змагальної діяльності до хореографічної підготовленості спортсменів згідно з сучасними тенденціями розвитку техніко-естетичних видів спорту;

- *набули подальшого розвитку* методичні основи спортивного тренування в техніко-естетичних видах спорту із застосуванням засобів і методів хореографічної підготовки;

- *набули подальшого розвитку* відомості про вплив хореографічної підготовки на результативність змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються у техніко-естетичних видах спорту.

Практичне значення одержаних результатів роботи полягає у використанні її теоретичних і емпіричних результатів для вдосконалення спортивної майстерності спортсменів засобами хореографії; для підвищення ефективності хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту; для поліпшення системи організації

навчально-тренувального процесу з урахуванням рівнів хореографічної підготовленості спортсменів.

Розроблення та впровадження у практику реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту дає змогу надати тренерам і хореографам необхідну інформацію та на цих засадах оптимізувати навчально-тренувальний процес. Результати досліджень дали змогу розширити наявні знання в теорії і практиці підготовки спортсменів у системі багаторічного удосконалення в техніко-естетичних видах спорту.

Основні положення дисертаційної роботи стали підґрунтям удосконалення навчальних дисциплін «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Основи теорії і методики спортивного тренування», «Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів» та «Теорія і методика юнацького спорту», «Теорія і методика обраного виду спорту (спортивна і художня гімнастика, спортивна акробатика, спортивна аеробіка та інші)» для студентів Львівського державного університету фізичної культури та Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського.

Результати роботи впроваджено в діяльність ГО «Федерація аеробіки м. Одеса»; у навчальний процес студентів Львівського державного університету фізичної культури; державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»; Національного університету «Львівська політехніка»; у тренувальний процес спортсменів з художньої гімнастики СК «Ніка» (м. Львів); Житомирської ДЮСШ «Авангард»; КДЮСШ № 3 (м. Одеса); КПНЗ «КДЮСШ № 10» (м. Одеса); клубу «Талісман КП» (м. Київ), що підтверджено відповідними актами впровадження.

Кандидатську дисертацію «Емоційно-вольовий образ «Я» студентів, що займаються різними видами фізичної культури» захищено 2005 року. Матеріали кандидатської дисертації в тексті докторської не використано.

Особистий внесок здобувача полягає у постановці проблеми, організації та проведенні теоретичних й емпіричних досліджень; розробленні концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту та обґрунтуванні її реалізаційних положень, кваліфікаційно-орієнтованих програм з хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів (на матеріалі спортивної аеробіки); виокремленні й систематизації провідних критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів та розробленні системи контролю за її показниками.

В опублікованих зі співавторами наукових працях здобувачеві належить формулювання провідної наукової ідеї; розроблення основного алгоритму виконання дослідження; добір засобів і методів хореографічної підготовки; розроблення концепції хореографічної підготовки та обґрунтування її реалізаційних положень; нагромадження та аналіз отриманого матеріалу; формулювання висновків.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційної роботи оприлюднено під час таких наукових конференцій: V Міжнародної електронної науково-практичної конференції «Фізична культура та здоров'я різних груп населення» (Одеса, 2014), Міжнародної електронної науково-

практичної конференції «Психологічні педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання» (Одеса, 2016), XII Міжнародної науково-практичної конференції «Наука в сучасному світі» (Київ, 2016), VI Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму» (Запоріжжя, 2016), X Міжнародної наукової конференції пам'яті А. М. Лапутіна «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (Чернігів, 2017), IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2017), VI Міжнародної конференції з науки, культури і спорту (Львів, 2018).

Публікації. За темою дисертації опубліковано 37 друкованих праць, серед яких одна монографія, 23 статей у наукових фахових виданнях України (з них 18 у виданнях, що внесені до міжнародних наукометричних баз); 2 – у закордонних періодичних виданнях за напрямом дисертації (з них 1 у виданні, що внесене до міжнародної наукометричної бази Scopus); 5 – апробаційного характеру, 6 – додатково відображають наукові результати дисертації.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, шести розділів, висновків, списку використаних джерел (449, з яких 60 % – за останні 10 років) та додатків. Загальний обсяг дисертації становить 480 сторінок, з яких 365 – основного тексту. Роботу ілюстровано 20 рисунками і 64 таблицями.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок із науковими програмами, планами, темами, сформульовано мету й завдання дослідження, визначено об'єкт і предмет, окреслено методологію дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість результатів, висвітлено особистий внесок здобувача, подано інформацію про апробацію та впровадження результатів дослідження.

У першому розділі **«Хореографічна підготовка в системі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту»** розкрито й конкретизовано об'єкт дослідження, проаналізовано значення хореографічної підготовки для досягнення спортивної майстерності. Проведено ретроспективний аналіз хореографічної підготовки в спорті (П. І. Фриз, 2007; І. М. Медведєва, 2008, А. В. Головка, 2011 та ін.). Проаналізовано засоби хореографічної підготовки, що використовуються у хореографії та техніко-естетичних видах спорту, шляхи інтеграції спорту та хореографічного мистецтва (О. А. Распопова, 2011 та ін.).

Модернізація галузі фізичної культури і спорту в Україні вимагає принципово нових підходів до формування особистості спортсменів, створення сприятливих умов для їхнього всебічного творчого розвитку, максимального розкриття внутрішніх потенціалів самореалізації. Особливим культурно-спортивним явищем є процес хореографічної підготовки у спорті, де повинна здійснюватися різнопланова робота з формування світогляду, естетичного смаку, характеру, емоцій, краси та виразності рухів (Д. І. Шаріков, 2008; В. Ю. Сосіна, 2009).

Реформування галузі фізичної культури та спорту дає змогу використовувати хореографічну підготовку як засіб досягнення фізичної та духовної досконалості людини з метою утвердження позитивного міжнародного іміджу держави. Вивчення й опрацювання літературних джерел (Е. О. Серебрянська, 2007; О. А. Сомкін, 2014; А. С. Шевчук, 2016 та ін.) дозволило також зробити припущення, що розроблення концепція хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту здатне підвищити хореографічну підготовленість спортсменів як об'єктивну потребу в удосконаленні спортивної майстерності.

Аналіз широкого кола джерел (А. І. Сениця, М. М. Сениця, А. В. Передерій, 2010; К. Пройда, К. Яримбаш, 2011 та ін.) дає підставу стверджувати, що на сьогодні здійснено низку важливих наукових досліджень із підготовки кваліфікованих спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Однак авторські концепти важко екстраполювати для створення цілісної теорії і методики хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, що свідчить про існування наукової та практичної проблеми. Це питання вимагає подальшої розробки, і саме тому теоретико-методичні основи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту набувають актуальності.

Багато дослідників зазначають, що зазвичай у тренерів виникають труднощі з об'єктивним оцінюванням хореографічної підготовленості спортсменів (Т. С. Лисицька, 1984; Т. П. Степанова, 1993; Р. М. Терьохіна, 1997). Об'єктивні чинники ефективності хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту (розроблення відповідних методик; удосконалення нормативних документів та правил змагань; урахування специфіки та тенденцій розвитку виду спорту; удосконалення виразності й композиційної підготовки тощо) висувають нові та актуалізують наявні вимоги до неї, що пов'язано з пошуком інформативних характеристик, оптимізацією засобів, спрямованістю, доступністю, комплексністю оцінювання тощо, що в результаті повинно впливати на змагальний результат.

У межах реалізації хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту відсутній єдиний підхід до її місця та значущості у тренувальному процесі. Однак більшість наукових даних свідчить про те, що хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту відбувається шляхом механічного перенесення засад теорії та практики хореографічного мистецтва без урахування специфіки виду спорту, кваліфікації та вікових особливостей спортсменів, спрямованості тренувального процесу.

У процесі аналізу наукової та методичної літератури не виявлено єдиного трактування поняття «хореографічна підготовка». Відомо, що хореографічна підготовка в спорті дає змогу досягти високого спортивного результату та виконавчої майстерності (О. Бірюкова, 1990; В. Ю. Сосіна, 2009; А. Я. Муллагільдіна, 2016). При цьому автори вказують, що культура рухів є базою формування техніки виконання вправ у техніко-естетичних видах спорту. У нашій роботі була зроблена спроба авторського трактування хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту як процесу, що відбувається з використанням адаптованих засобів хореографії та спрямований на створення фундаментального підґрунтя формування раціональної техніки виконання вправ для досягнення максимально можливого спортивного результату.

У другому розділі роботи «**Методи та організація дослідження**» розкрито методологію дослідження та конкретизовано використання сукупності методів дослідження, подано відомості про контингент обстежених та етапи дослідження. Під час виконання дисертаційного дослідження застосовано методи теоретичного аналізу та узагальнення даних наукових і методичних джерел й електронних ресурсів, соціологічні методи, аналіз документальних матеріалів, експертне оцінювання, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи статистики.

Дослідження проведено в період від 2012 по 2017 р. декількома етапами із послідовним і паралельним виконанням завдань дисертаційної роботи.

Перший (аналітичний) етап (2012–2014 рр.) був спрямований на інформаційний пошук наукових і методичних джерел, документальних матеріалів за проблематикою дослідження. Метою цього етапу було з'ясування стану проблеми хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, уточнення об'єкта, предмета, мети, завдання та програми дослідження. Завданнями цього етапу було усвідомлення проблемного поля хореографічної підготовки; вивчення теоретичних і методичних особливостей підготовки в галузі хореографічного мистецтва та можливості їх адаптації до сучасних тенденцій розвитку й особливостей використання; виявлення наявного досвіду хореографічної підготовки; визначення відповідності програмно-нормативного забезпечення сучасним вимогам і тенденціям розвитку художньої гімнастики, акробатики, спортивної гімнастики, стрибків на батуті, фігурного катання на ковзанах, синхронного плавання, стрибків у воду, спортивної аеробіки тощо.

Діяльність на аналітичному етапі передбачала теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури та документальних матеріалів; інформаційний пошук із зазначеної наукової проблеми за такими напрямками: хореографічна підготовка, техніко-естетичні види спорту, спортивна аеробіка, система підготовки спортсменів. На цьому ж етапі проводилось опитування тренерів зі спортивної аеробіки та інших техніко-естетичних видів спорту; бесіди зі спортсменами різного віку і спортивної кваліфікації; виконання педагогічного спостереження на навчально-тренувальних заняттях; консультації з представниками федерацій гімнастики національного та міжнародного рівнів, фахівцями-практиками, тренерами з техніко-естетичних видів спорту для уточнення об'єкта та предмета дослідження, конкретизації проблеми й напряму дослідження, формулювання мети й завдань роботи.

Другий (діагностичний) етап (2014–2015 рр.). Метою цього етапу було наукове обґрунтування хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Завдання етапу: виявлення впливу хореографічної підготовки на результат змагальної діяльності спортсменів у спортивній аеробіці; виокремлення та систематизація критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів у різних техніко-естетичних видах спорту; розроблення системи контролю хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту згідно з виокремленими критеріями; аналіз показників хореографічної підготовленості спортсменів зі спортивної аеробіки за виокремленими критеріями.

Змістом діагностичного етапу було проведення констатувального педагогічного експерименту. Отримано емпіричні дані для обґрунтування концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Опрацювання отриманих даних здійснено за допомогою методів статистики.

Метою третього (проектувального) етапу (2015–2016 рр.) стало створення концепції хореографічної підготовки. Завданнями етапу було проектування структурно-змістовної моделі хореографічної підготовки; розроблення кваліфікаційно-орієнтованих програм хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки).

У цей період розроблено концепцію хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, а також реалізаційні положення, в яких було визначено принципи, засоби та методи використання хореографічних вправ на різних етапах багаторічного вдосконалення з обов'язковим контролем і можливою корекцією їхнього виконання. Ефективне представлення концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту передбачало вивчення основних її компонентів (технічного, музикально-виразного, кондиційного, інтелектуального та інтегрального) з урахуванням зовнішніх чинників, умов та форм реалізації.

На четвертому (контрольному) етапі (серпень 2016 р. – серпень 2017 р.) метою дослідження було експериментальне обґрунтування та визначення ефективності реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Завдання етапу: впровадження розроблених кваліфікаційно-орієнтованих програм хореографічної підготовки в навчально-тренувальний процес на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів зі спортивної аеробіки; дослідження змін показників хореографічної підготовленості спортсменів і перевірка реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення (на матеріалі спортивної аеробіки).

Діяльність на контрольному етапі полягала у проведенні формуального педагогічного експерименту, який передбачав упровадження розроблених кваліфікаційно-орієнтованих програм хореографічної підготовки в навчально-тренувальний процес гімнасток експериментальних груп; обробленні отриманих даних, узагальненні результатів дослідження; формуванні висновків та оформленні дисертаційної роботи.

Означені етапи, спрямовані на досягнення загальної мети та завдань дисертаційного дослідження, сприяють підтвердженню робочої гіпотези щодо вдосконалення хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту на основі систематизації засобів і раціонального розподілу їх на різних етапах багаторічного удосконалення, що дасть змогу поліпшити рівень виконавської майстерності спортсменів і сприятиме підвищенню спортивного результату.

У третьому розділі **«Критерії хореографічної підготовленості спортсменів у різних техніко-естетичних видах спорту»** на основі вивчення традиційної методики хореографічної підготовки, аналізу програмно-нормативного забезпечення системи багаторічного удосконалення, визначення ролі хореографічного складника у структурі змагальних програм спортсменів у техніко-естетичних видах спорту

було виокремлено й систематизовано критерії та розроблено систему контролю хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.

Аналіз змісту навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з художньої та спортивної гімнастики, спортивної акробатики, стрибків на батуті, фігурного катання на ковзанах, стрибків у воду, спортивної аеробіки дав змогу визначити місце хореографічної підготовки в системі багаторічного удосконалення, що дозволило сформулювати загальне уявлення про традиційний підхід до хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

Відзначено, що хореографічна підготовка в цих видах спорту розрізняється за тривалістю (від 1,8 до 33,3 % загального часу тренувань). У навчальних програмах не враховано специфічні особливості, які пов'язані з різними завданнями та особливою технікою виконання окремих хореографічних елементів, а навчальний матеріал переважно ґрунтується на теорії, методиці і практиці підготовки в галузі хореографічного мистецтва. Дефіцит часу на проведення хореографічної роботи в спорті пояснюється багатогранністю спортивної підготовки, де хореографічна підготовка є лише одним із її видів.

У більшості проаналізованих програм хореографічна підготовка належить до розділу технічної або спеціальної фізичної підготовки. В окремих навчальних програмах відсутні дані про тривалість проведення хореографічної підготовки, про засоби, які використовують на різних етапах підготовки спортсменів, а також про контроль за виконанням хореографічних вправ. Окрім того, у навчальних програмах не завжди враховано особливості змагальної діяльності, вид змагальної програми, що набуває суттєвого значення в процесі хореографічної підготовки в різних техніко-естетичних видах спорту. Водночас правила змагань висувають досить високі вимоги до хореографічної підготовленості спортсменів.

Аналіз 132 змагальних вправ українських спортсменів високої кваліфікації зі спортивної аеробіки дав змогу виявити кількісні показники співвідношення часу виконання рухів у змагальних програмах: на базові кроки та їх різновиди в середньому припадає 55 секунд (59,7 %); на переходи й малу акробатику відводиться в середньому 11 секунд (11,9 %); стрибки оформлення займають 2 секунди – 2,2 %; елементи складності – 21 секунду (22,8 %); танцювальні рухи й сюжетні елементи, які мають функцію оформлення, виконують у середньому за 3 секунди (3,3 %). У підсумку в середньому на елементи складності потрібно 22,8 % загального часу програми, решту часу (77,2 %) займають елементи хореографії: базові кроки, стрибки оформлення, переходи і з'єднання, танцювальні та сюжетні рухи. Таким чином, основний зміст змагальних комбінацій у спортивній аеробіці становить «хореографія програми».

Проведений аналіз змагальних програм 16 команд-учасниць чемпіонату України зі спортивної аеробіки (травень, 2014), серед яких 8 команд – це учасники вікової категорії 6–10 років, 6 команд – юніори віком 11–14 років, 2 молодіжні команди (учасники від 15 років і старші), дав змогу визначити рівень «хореографії програм» на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів та його вплив на результативність змагальної діяльності.

У процесі проведеної роботи з'ясувалося, що результати змагань залежать від рівня «хореографії програми» спортсменів-аеробістів усіх вікових груп. Аналіз протоколів змагань установив, що команди-лідери мають найвищий бал за «хореографію програми», а команди-аутсайтери відповідно – найнижчий. Показано, що кодекс оцінок за «хореографію програми» має загальний характер і не повністю розкриває зміст оцінки за хореографічну підготовленість.

Для з'ясування наявного стану проблеми хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту було проаналізовано результати опитування 50 фахівців з 26 міст, 14 областей України (Волинської, Дніпропетровської, Донецької, Житомирської, Запорізької, Івано-Франківської, Київської, Луганської, Львівської, Миколаївської, Одеської, Тернопільської, Черкаської, Чернігівської), які безпосередньо працюють зі спортсменами в художній та спортивній гімнастиці, спортивній акробатиці, стрибках на батуті, фігурному катанні на ковзанах, стрибках у воду, спортивній аеробіці та синхронному плаванні.

Визначено, що шляхами удосконалення методики хореографічної підготовки, на думку тренерів, може бути оновлення програмно-нормативного забезпечення відповідно до сучасних тенденцій розвитку спорту та етапів підготовки спортсменів; оволодіння раціональною технікою виконання хореографічних вправ, характерних для виду спорту; введення необхідного контролю за рівнем хореографічної підготовленості спортсменів.

Для визначення значущості критеріїв хореографічної підготовленості ми провели опитування 90 тренерів з різних техніко-естетичних видів спорту. Фахівцям було запропоновано визначити критерії, які найбільшою мірою впливають на змагальний результат. Логіка оцінювання ґрунтувалася на тому, що в кожного спортсмена може бути різний рівень сформованості критеріїв технічного та музикально-виразного компонентів, який залежить від його хореографічної підготовленості.

За результатами опитування встановлено, що на ефективність тренувальної і змагальної діяльності впливають два компоненти хореографічної підготовленості: технічний, який містить критерії: «стійкість» (46,7 % респондентів), «натягнутість» (44 %), «точність рухів» (42,2 %), «постава» (37,8 %); «амплітудність» (35,6 %), «легкість рухів» (31,1 %), «завершеність рухів» (17,8 %), та музикально-виразний з критеріями «рухова виразність» (31,1 %), «музикальність» (28,9 %), «емоційність» (22,2 %), «пластичність» (22,2 %), «танцювальність» (20,0 %), «завершеність рухів» (17,8 %). Аналіз отриманих даних свідчить, що значущість кожного з цих критеріїв залежить від специфіки виду спорту, вимог правил змагань і особливої техніки виконання спортивних вправ. Однак усі вони, незалежно від виду спорту, мають значення у вихованні загальної культури рухів, чистоти й віртуозності виконання спортивних вправ.

Для визначення рівня технічного та музикально-виразного компонентів хореографічної підготовленості спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на різних етапах багаторічної спортивної підготовки, було протестовано 181 особу, з яких 59 були на етапі початкової підготовки; 61 – на етапі попередньої базової підготовки; 61 – на етапі спеціалізованої базової підготовки. Дослідження

проводилося на базі Федерації зі спортивної аеробіки, ЗОШ № 81, ЗОШ № 111, СДЮШОР № 10, ДЮСШ № 1, КДЮСШ № 3 (м. Одеса).

Для характеристики рівнів хореографічної підготовленості у результаті виконаних досліджень було розроблено трирівневу інтерпретаційну схему, в основу якої покладено визначення границь середнього рівня технічного та музикально-виразного компонентів хореографічної підготовленості спортсменів на підставі середнього значення та середнього квадратичного відхилення. Для цього було розраховано середнє значення та середнє квадратичне відхилення індивідуальних індексів технічного та музикально-виразного компонентів хореографічної підготовленості всіх учасників тестування та визначено інтервали оцінок, які покладено в основу авторської схеми інтерпретації результатів: низький рівень ($\leq 1,2$ бала), достатній (1,3–1,7 бала) та оптимальний ($\geq 1,8$ бала).

У табл. 1 подано розподіл спортсменів за рівнем сформованості критеріїв технічного компонента хореографічної підготовленості спортсменів згідно з розробленою трирівневою інтерпретаційною схемою. Аналіз отриманих даних свідчить, що на етапах початкової підготовки більшість спортсменів мають низький рівень сформованості критеріїв технічного компонента.

Таблиця 1

**Розподіл спортсменів за рівнем сформованості критеріїв
технічного компонента хореографічної підготовленості
спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення (%)**

№	Критерії	Етап початкової підготовки			Етап попередньої базової підготовки			Етап спеціалізованої базової підготовки		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III
1	Постава	0	13	87	10	27	63	28	20	52
2	Амплітудність	13	17	70	15	22	65	30	20	50
3	Натягнутість	12	20	68	32	10	58	27	18	55
4	Стійкість	17	23	60	37	17	47	18	32	50
5	Точність рухів	0	12	88	42	15	43	15	27	58
6	Завершеність рухів	10	10	80	37	3	60	23	28	48
7	Легкість	5	23	72	12	35	53	22	27	52

Примітки: I – оптимальний рівень,
II – достатній рівень;
III – низький рівень.

На етапі попередньої базової підготовки низький рівень критеріїв «амплітудність» і «постава» мають 65 % і 63 % спортсменів відповідно; на етапі спеціалізованої базової підготовки – «точність рухів і «натягнутість» (відповідно 58 % і 55 % спортсменів з низьким рівнем). Для зручності оцінювання й контролю за рівнем сформованості музикально-виразного компонента хореографічної підготовленості спортсменів дані, отримані в процесі тестування гімнасток, були розподілені на три рівні аналогічним способом.

Низький рівень ($\leq 1,2$ бала) характеризувався відсутністю узгодженості рухів з темпом і ритмом музики; відповідності танцювальних рухів заданому танцювальному жанру й музичному супроводу; ритму, скутості рухів, напруженої постави, невиразної міміки, відсутністю узгодженості рухів рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози; жесту при наявності прояву емоцій і почуттів (міміки обличчя), продиктованих характером музичного супроводу; відсутністю нервової, м'язової і рухової координації, наявністю зупинок.

При достатньому рівні (1,3–1,7 бала) сформованості музикально-виразного компонента: рухи не завжди узгоджені з темпом і ритмом музики, не повністю відповідають заданому танцювальному жанру та музичному супроводу; при витриманому ритмі рухів наявні незначні порушення в техніці окремих фаз виконання вправ зберігається ритмічний розподіл м'язових зусиль, чергування напруження й розслаблення; рухи рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози, не завжди узгоджені; жести виконуються при відсутності прояву емоцій і почуттів (міміки обличчя), продиктованих характером музичного супроводу.

Оптимальний рівень ($\geq 1,8$ бала) відзначено у разі узгодженості рухів з темпом і ритмом музики; відповідності танцювальних рухів заданому танцювальному жанру і музичному супроводу; повної узгодженості рухів і ритму, досконалої техніки виконання; узгодженості рухів рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози; наявності жесту при прояві емоцій і почуттів (міміки обличчя), продиктованих характером музичного супроводу.

Для визначення рівня музикально-виразного компонента хореографічної підготовленості за сумою оцінок п'ятьох експертів був розрахований індивідуально для кожного спортсмена середній бал за всіма критеріями.

Дані, які ми отримали в процесі дослідження, вказують на те, що на етапі початкової підготовки більшість хореографічних елементів виконуються з низьким рівнем «ритмічності» (90 % випадків), «пластичності» (78 %) та «танцювальності» (75 %); на етапі попередньої базової підготовки – з низьким рівнем «рухової виразності» та «емоційності» (90 %); на етапі спеціалізованої базової підготовки – «рухової виразності» та «емоційності» (73 % та 75 % відповідно).

Розраховано груповий індекс сформованості хореографічної підготовленості (I_{gp}), який визначали як середню арифметичну величину індивідуальних оцінок усіх випробуваних у вибірці.

На етапі початкової підготовки груповий індекс хореографічної підготовленості (I_{gp}) відповідав низькому рівневі (1,2 бала); на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки – достатньому рівневі (1,5; 1,6 бала відповідно).

У табл. 2 наведено розподіл спортсменів за рівнем сформованості критеріїв музикально-виразного компонента хореографічної підготовленості згідно з розробленою трирівневою інтерпретаційною схемою.

Отримані дані за цим розділом дослідження дали змогу довершити розуміння проблемного поля хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, а також виокремити та систематизувати критерії хореографічної підготовленості спортсменів.

**Розподіл спортсменів за рівнем сформованості критеріїв
музикально-виразного компонента на різних етапах
багаторічної спортивної підготовки (%)**

№	Критерії	Етап початкової підготовки			Етап попередньої базової підготовки			Етап спеціалізованої базової підготовки		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III
1	Пластичність	8	13	78	8	33	58	27	27	47
2	Музикальність	15	25	60	33	32	35	13	28	58
3	Танцювальність	3	22	75	0	38	62	3	28	68
4	Ритмічність	0	10	90	28	0	72	22	28	50
5	Рухова виразність	2	50	48	0	10	90	0	27	73
6	Емоційність	18	72	10	0	10	90	0	25	75

Примітки: I – оптимальний рівень,

II – достатній рівень;

III – низький рівень.

У четвертому розділі **«Розроблення та обґрунтування концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту»** подано методологічні основи концепції хореографічної підготовки, яка відображає взаємопов'язаність функцій, закономірностей, принципів, мети і завдань підвищення спортивної майстерності шляхом використання усього можливого арсеналу засобів хореографічної підготовки в процесі багаторічного удосконалення спортсменів. Провідною ідеєю концепції є визначення основних пріоритетів хореографічної підготовки відповідно до обраного виду спорту та етапів підготовки спортсменів.

Методологічно концепція хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту ґрунтується на системному підході та на фундаментальних положеннях загальної теорії підготовки спортсменів, загальнотеоретичних та методичних положеннях підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту, загальних закономірностях навчання техніки виконання хореографічних вправ, особливостях викладання спортивної хореографії. Передумовами розроблення концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту стали сучасні вимоги до хореографічної підготовленості спортсменів, а також об'єктивні потреби в постійному зростанні спортивної майстерності.

Мета як засадничий компонент авторської концепції полягала у визначенні теоретико-методичних основ хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Стратегія дослідження, орієнтована на досягнення максимально можливого для цього індивідуума або команди рівня хореографічної підготовленості, зумовленої специфікою обраного виду спорту, передбачала спрямованість засобів і методів хореографічної підготовки на виконання комплексу завдань, а саме:

1) оздоровчі: зміцнення й збереження здоров'я спортсменів; поліпшення будови тіла та формування правильної постави;

2) освітні: забезпечення набуття системи знань із виконання хореографічних вправ; набуття теоретичних знань и практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності; формування універсальних хореографічних базових навичок; оволодіння технікою виконання хореографічних вправ; формування спеціально-рухових здібностей засобами хореографії;

3) виховні: гармонійний розвиток особистості; виховання культури рухів, специфічного стилю виконання; виховання фізичних якостей, артистизму, виразності, емоційності, танцювальності, а також музикальності, відчуття ритму, уміння узгоджувати свої рухи з темпом і ритмом музики.

У межах концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту виокремлено функції хореографічної підготовки: інтегрально-допоміжну, освітньо-виховну, змагально-еталонну, оздоровчо-рекреативну та релаксаційну, емоційно-почуттєву та видовищну, естетичну, мотиваційну, самореалізаційну, проектувально-конструктивну, діяльнісно-творчу, діагностично-коригувальну, психофізіологічну, гедоністичну, духовно-моральну, які свідчать про поліфункціональність хореографічної підготовки, її спрямованість на формування гармонійно розвиненої особистості (рис. 1).

В описі концепції запропановано специфіку застосування дидактичних принципів (О. Ц. Демінський, 2001; Ю. К. Гавердовський, 2007), принципів спортивного тренування (В. С. Келлер, В. М. Платонов, 1992) у хореографічній підготовці. В основу структури та змісту концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту також покладено й специфічні принципи хореографічної підготовки, до яких належить принцип вербально-пластичного навчання, раннього навчання хореографії, суворості системності хореографічної підготовки, єдності хореографічної та інших видів спортивної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

На основі попереднього аналізу даних наукової, методичної та спеціальної літератури сформульовано чинники ефективності хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту:

- індивідуальні і статеві особливості спортсменів, темпи їх біологічного дозрівання та темпи зростання спортивної майстерності;
- вік, в якому спортсмен почав заняття, а також вік, коли він розпочав спеціальне тренування;
- структура змагальної діяльності та підготовленості спортсменів, що забезпечують високі спортивні результати;
- закономірності становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у провідних для виду спорту функціональних системах;
- зміст тренувального процесу – сукупність засобів і методів, динаміка навантажень, побудова різних структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових чинників, які стимулюють працездатність.

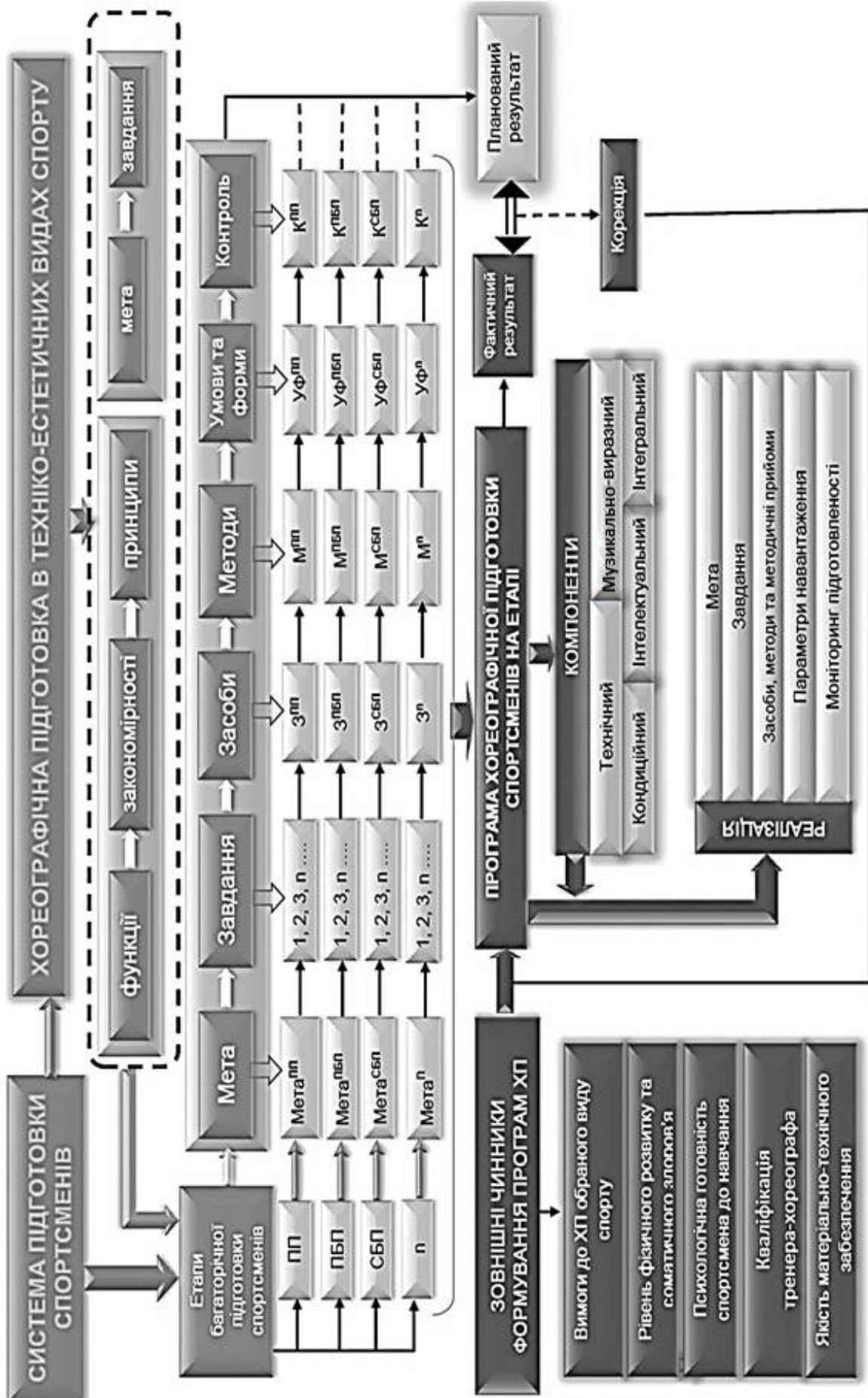


Рис. 1. Концепція хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту:
 ПП – етап початкової підготовки, ПЗБ – етап попередньої базової підготовки, СПБ – етап спеціалізованої базової підготовки

Зовнішні чинники формування концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту:

- вимоги до хореографічної підготовки обраного виду спорту, визначені правилами змагань і тенденціями розвитку кожного окремого виду спорту. Саме це лягло в основу керування процесом хореографічної підготовки та визначало перелік засобів і методів тренування;
- рівень фізичного розвитку та соматичного здоров'я. Цей чинник зумовлює зміст, величину, характер і інтенсивність навантаження, характер і тривалість інтервалів відпочинку у розроблених програмах;
- психологічна готовність спортсмена до навчання – комплекс мотивів, знань, умінь і навичок, особистісних якостей, які забезпечують успішність навчання. У процесі розроблення та реалізації програм хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту враховано психологічну готовність спортсмена до навчання, яку коректували засобами хореографічного мистецтва. Для цього в програмах передбачено виконання хореографічних вправ під різний музичний супровід, танцювальну терапію, імпровізацію, відвідування балетних спектаклів, шоу-програм, концертів тощо;
- кваліфікація тренер-хореографа – наявність знань, умінь і навичок проведення хореографії, контакт з групою. Кваліфікація тренера-хореографа є одним із найважливіших зовнішніх чинників формування програм хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту;
- якість матеріально-технічного забезпечення. Згідно з концепцією, реалізуючи програми хореографічної підготовки, слід урахувувати якість обладнання залу, наявність музичного інструменту, апаратури, що дає змогу змінювати зміст, варіювати засоби та методи проведення занять.

Метою реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки є підвищення значення хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту як одного з найважливіших складників у системі спортивної підготовки. Реалізаційні положення концепції хореографічної підготовки містять такі елементи: засоби, методи, форми, умови та форми реалізації та її контроль.

Під засобами хореографічної підготовки розуміють танцювальні рухи (класичного, народно-сценічного, сучасного, бального та ін. видів танців; елементи вільної пластики, стрибки, повороти, рівноваги та ін., а також елементи імпровізації, музично-ритмічного виховання тощо), що цілісно, гармонійно й музично узгоджені, послідовно поєднані елементи (позиції, положення й рухи руками і ногами, головою, тулубом), включаючи міміку. В єдності вони відображають образ, дію, емоції, почуття та мають спеціальний тренувальний та естетико-фізичний вплив (див. рис. 1).

У процесі розроблення кваліфікаційно-орієнтованих програм визначено специфічні завдання хореографічної підготовки; методи та методичні прийоми, засоби хореографії; умови реалізації та контроль, що відповідають віковим та індивідуальним особливостям контингенту спортсменів. У разі невідповідності запланованого результату фактичному в програмах передбачено корекцію хореографічної підготовленості згідно з визначеними рівнями. Кумулятивний ефект

використання програм хореографічної підготовки визначається досягненим результатом, залежить від рівня сформованості компонентів: технічного й музикально-виразного.

У п'ятому розділі **«Ефективність реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів (на матеріалі спортивної аеробіки)»** проведено експериментальне обґрунтування реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту в умовах навчально-тренувального процесу. Для цього впродовж 2016–2017 років проведено формувальний педагогічний експеримент із залученням представників спортивної аеробіки як одного з техніко-естетичних видів спорту.

На різних етапах багаторічного спортивного удосконалення було впроваджено кваліфікаційно-орієнтовані програми з хореографічної підготовки. Замість переліку вправ, які передбачено в навчальних програмах, у розроблених кваліфікаційно-орієнтованих програмах подано навчальний матеріал у вигляді комплексів вправ з конкретними вказівками щодо часу їхнього виконання в кожній частині заняття тижневого мікроциклу. Ураховуючи реалізаційні положення концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, у програми було введено різні засоби хореографії, які дали змогу змістовно наповнити виокремлені компоненти та цілеспрямовано впливати на рівень хореографічної підготовленості. Так, удосконалення технічного компонента вимагало вивчення різновидів стрибків, поворотів, рівноваг, нахилів, елементів вільної пластики, вправ у партері, поєднання хореографічних елементів з елементами виду спорту та інші. Удосконалення музикально-виразного компонента відбувалося шляхом використання музичних ігор (з відображенням сюжету, характеру, ритмічного малюнку музики), музично-ритмічних вправ, елементів імпровізації, танцювальної терапії, вправ на розвиток уяви.

Обсяг хореографічного навантаження у кваліфікаційно-орієнтованих програмах регламентовано навчальними програмами, які на сьогодні є нормативним документом, він залежав від етапу та періоду підготовки спортсменів. У рамках цього навантаження хореографію введено в усі частини навчально-тренувального заняття, що було передбачено розробленими програмами.

Так, спортсмени експериментальних груп (ЕГ) у підготовчій частині заняття виконували хореографічну розминку, яка містила різновиди ходьби й бігу, елементи вільної пластики, художньої гімнастики, вправи в партері та на розтягування м'язів, які поступово ускладнювали від етапу до етапу. В основній частині – екзерсис біля опори або партерний тренаж (для спортсменів першого-другого року навчання), біля опори або на середині (третій-четвертий рік навчання), екзерсис з використанням у різних стилях хореографії (пятий-шостий рік навчання). У заключній частині – музично-ритмічні вправи, завдання, ігри, вправи на імпровізацію, вправи на довільне напруження й розслаблення м'язів (елементи вільної пластики). У кваліфікаційно-орієнтованих програмах з хореографічної підготовки враховано особливості виду спорту, вимоги до техніки виконання хореографічних елементів, які регламентуються правилами змагань. У програмах передбачено контроль хореографічної підготовленості на всіх етапах багаторічного удосконалення.

Спортсмени контрольних груп (КГ) на всіх етапах підготовки виконували хореографічні вправи згідно з навчальною програмою зі спортивної аеробіки, яка містила перелік засобів, що необхідно засвоїти незалежно від етапу підготовки (елементи класичного екзерсису біля опори та на середині, п'ять різновидів стрибків, поворотів та елементи сучасного й народного танцю). Хореографічна підготовка спортсменів КГ відбувалася в основній частині навчально-тренувального заняття.

Етап початкової підготовки. У процесі експерименту отримано нові дані стосовно ефективності кваліфікаційно-орієнтованої програми хореографічної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки зі спортивної аеробіки, яка пройшла експериментальну перевірку протягом річного циклу. Установлено, що на підсумковому етапі експерименту спортсмени ЕГ продемонстрували вищий, ніж у КГ, рівень хореографічної підготовленості за такими критеріями: «постава» ($p < 0,001$), «амплітудність» ($p < 0,01$), «натягнутість» ($p < 0,01$), «стійкість» ($p < 0,01$), «точність рухів» ($p < 0,001$), «завершеність рухів» ($p < 0,001$) та «легкість» ($p < 0,001$); а також за критеріями музикально-виразного компонента: «пластичність» ($p < 0,001$), «музикальність» ($p < 0,001$), «танцювальність» ($p < 0,01$), «ритмічність» ($p < 0,01$), «рухова виразність» ($p < 0,05$) та «емоційність» ($p < 0,001$) (табл. 3).

Таблиця 3

Показники хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ за критеріями технічного та музикально-виразного компонентів на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту, бали

Компоненти	Критерії	ЕГ (n=30)		КГ (n=29)		t-критерій Стьюдента	p
		M	±SD	M	±SD		
Технічний	Постава	1,48	0,33	1,19	0,25	3,83	<0,001
	Амплітудність	1,65	0,30	1,40	0,28	3,32	<0,01
	Натягнутість	1,62	0,34	1,35	0,35	2,98	<0,01
	Стойкість	1,68	0,38	1,40	0,36	2,96	<0,01
	Точність рухів	1,57	0,25	1,17	0,28	5,71	<0,001
	Завершеність рухів	1,65	0,33	1,31	0,28	4,30	<0,001
	Легкість	1,63	0,37	1,29	0,28	3,96	<0,001
	<i>Груповий індекс I_m</i>	1,61	0,18	1,30	0,13	7,52	<0,001
Музикально- виразний	Пластичність	1,67	0,27	1,26	0,28	5,57	<0,001
	Музикальність	1,68	0,31	1,31	0,31	4,64	<0,001
	Танцювальність	1,65	0,35	1,34	0,38	3,20	<0,01
	Ритмічність	1,48	0,40	1,19	0,28	3,24	<0,01
	Рухова виразність	1,68	0,36	1,45	0,45	2,19	<0,05
	Емоційність	1,82	0,25	1,47	0,26	5,28	<0,001
	<i>Груповий індекс I_{mv}</i>	1,66	0,13	1,34	0,12	9,89	<0,001
<i>Груповий індекс I_{xn}</i>		1,64	0,15	1,32	0,10	10,37	<0,001

Примітки: $t_{кр}=2,00$ ($p < 0,05$);
 $t_{кр}=2,66$ ($p < 0,01$);
 $t_{кр}=3,47$ ($p < 0,001$).

За період тренувань за розробленою програмою, яка побудована відповідно до реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, у спортсменів ЕГ відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 50 % спортсменів) та достатнього (у 50 % спортсменів) до достатнього (у 70 % спортсменів) та оптимального (у 30 % спортсменів) рівня. За той самий період тренувань за традиційною програмою хореографічної підготовки в спортсменів КГ відбулося зростання індивідуальних показників хореографічної підготовленості з низького (у 51,7 % спортсменів) та достатнього (у 48,3 % спортсменів) до переважно достатнього (у 93,1 % спортсменів). Ефективність розробленої програми хореографічної підготовки підтверджено достовірно більшим зростанням показників хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ ($p < 0,05-0,001$).

Таблиця 4

Показники хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ за критеріями технічного та музикально-виразного компонентів на етапі попередньої базової підготовки після закінчення експерименту, бали

Компоненти	Критерії	ЕГ (n=30)		КГ (n=31)		t-критерій Стьюдента	p
		М	±SD	М	±SD		
Технічний	Постава	1,62	0,31	1,34	0,35	3,27	<0,01
	Амплітудність	1,63	0,32	1,39	0,40	2,65	<0,05
	Натягнутість	1,80	0,28	1,50	0,48	2,95	<0,01
	Стійкість	1,77	0,31	1,48	0,38	3,19	<0,01
	Точність рухів	1,88	0,25	1,56	0,36	4,00	<0,001
	Завершеність рухів	1,83	0,24	1,56	0,40	3,15	<0,01
	Легкість	1,73	0,25	1,47	0,36	3,30	<0,01
	<i>Груповий індекс I_m</i>	1,76	0,15	1,47	0,25	5,25	<0,001
Музикально- виразний	Пластичність	1,73	0,25	1,40	0,37	4,01	<0,001
	Музикальність	1,78	0,25	1,55	0,37	2,88	<0,01
	Танцювальність	1,73	0,25	1,27	0,28	6,68	<0,001
	Ритмічність	1,83	0,24	1,55	0,39	3,39	<0,01
	Рухова виразність	1,67	0,24	1,24	0,25	6,74	<0,001
	Емоційність	1,53	0,26	1,26	0,31	3,74	<0,001
	<i>Груповий індекс I_{me}</i>	1,72	0,11	1,38	0,17	8,93	<0,001
<i>Груповий індекс I_{xn}</i>		1,73	0,11	1,43	0,18	7,83	<0,001

Примітки: $t_{кр}=2,00$ ($p < 0,05$);
 $t_{кр}=2,66$ ($p < 0,01$);
 $t_{кр}=3,46$ ($p < 0,001$).

Етап попередньої базової підготовки. Аналіз даних технічного та музикально-виразного компонентів хореографічної підготовленості, отриманих після закінчення експерименту протягом річного циклу, вказує, що спортсмени ЕГ досягли кращих результатів, ніж КГ, за такими критеріями технічного компонента: «постава» ($p < 0,01$), «амплітудність» ($p < 0,05$), «натягнутість» ($p < 0,01$), «стійкість» ($p < 0,01$),

«точність рухів» ($p < 0,001$), «завершеність рухів» ($p < 0,01$), «легкість» ($p < 0,01$), і музикально-виразного компонента: «ритмічність» ($p < 0,01$), «пластичність» ($p < 0,001$), «музикальність» ($p < 0,01$), «танцювальність» ($p < 0,001$), «рухова виразність» ($p < 0,001$) та «емоційність» ($p < 0,001$) (див. табл. 4).

Індивідуальні дані спортсменів, отримані впродовж експерименту, свідчать про зростання рівня хореографічної підготовленості у спортсменів ЕГ з низького (у 46,7 %) та достатнього (у 53,3 %) до достатнього (у 36,7 %) та оптимального (у 63,3 %). За той самий період тренувань за традиційною програмою у спортсменів КГ відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 41,9 %) та достатнього (у 58,1 %) до переважно достатнього (у 87,1 %) та оптимального (у 9,7 %).

Таблиця 5

**Показники хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ
за критеріями технічного та музикально-виразного компонентів
на етапі спеціалізованої базової підготовки після закінчення експерименту,
бали**

Компоненти	Критерії	ЕГ (n=30)		КГ (n=31)		t-критерій Стьюдента	p
		M	±SD	M	±SD		
Технічний	Постава	1,90	0,31	1,56	0,44	3,44	<0,01
	Амплітудність	1,83	0,27	1,55	0,39	3,27	<0,01
	Натягнутість	1,83	0,24	1,50	0,39	4,01	<0,001
	Стійкість	1,80	0,28	1,53	0,34	3,35	<0,01
	Точність рухів	1,92	0,35	1,32	0,35	6,61	<0,001
	Завершеність рухів	1,90	0,24	1,53	0,39	4,42	<0,001
	Легкість	1,85	0,23	1,47	0,41	4,44	<0,001
	<i>Груповий індекс I_m</i>	1,86	0,09	1,50	0,16	10,42	<0,001
Музикально- виразний	Пластичність	1,82	0,25	1,56	0,38	3,06	<0,01
	Музикальність	1,77	0,25	1,40	0,42	4,08	<0,001
	Танцювальність	1,68	0,25	1,26	0,31	5,90	<0,001
	Ритмічність	1,97	0,35	1,56	0,34	4,62	<0,001
	Рухова виразність	1,70	0,25	1,27	0,34	5,58	<0,001
	Емоційність	1,73	0,25	1,27	0,40	5,24	<0,001
	<i>Груповий індекс I_{мв}</i>	1,78	0,11	1,39	0,14	11,68	<0,001
<i>Груповий індекс I_{хп}</i>	1,82	0,07	1,45	0,12	12,63	<0,001	

Примітки: $t_{кр}=2,66$ ($p < 0,01$);

$t_{кр}=3,46$ ($p < 0,001$).

Етап спеціалізованої базової підготовки. Аналіз хореографічної підготовленості спортсменів обох груп свідчить, що спортсмени ЕГ наприкінці експерименту мали вищі, ніж у КГ, показники технічного компонента хореографічної підготовленості за критеріями: «постава» ($p < 0,01$), «амплітудність» ($p < 0,01$), «натягнутість» ($p < 0,001$), «стійкість» ($p < 0,01$), «точність рухів» ($p < 0,001$), «завершеність рухів» ($p < 0,001$), «легкість» ($p < 0,001$); музикально-виразного компонента за критеріями: «ритмічність» ($p < 0,001$), «пластичність» ($p < 0,01$), «музикальність» ($p < 0,001$),

«танцювальність» ($p < 0,001$), «рухова виразність» ($p < 0,001$) та «емоційність» ($p < 0,001$) (див. табл. 5).

За період тренувань упродовж річного циклу за програмою, яка побудована відповідно до реалізаційних положень хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, у спортсменів ЕГ відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 30 %) та достатнього (у 70 %) до достатнього (у 10 %) та оптимального (у 90 %).

Таблиця 6

Міжгрупові зміни індексів хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на різних етапах багаторічної підготовки в процесі експерименту

Етапи	Групові індекси	ЕГ				КГ				ЕГ-КГ	
		До (бали)	Після (бали)	Зміна показників, %	t-критерій Стьюдента, P	До (бали)	Після (бали)	Зміна показників, %	t-критерій Стьюдента, P	Різниця, %	t-критерій Стьюдента, P
ПП	I_m	1,16 ±0,14	1,61 ±0,18	38,7	7,52; <0,001	1,17 ±0,13	1,30 ±0,13	11,1	1,98; >0,05	23,8	7,52; <0,001
	I_{me}	1,24 ±0,12	1,66 ±0,13	33,8	12,2; <0,001	1,20 ±0,10	1,34 ±0,12	8,9	1,93; >0,05	23,8	9,89; <0,001
	I_{xn}	1,21 ±0,10	1,64 ±0,15	35,5	13,77; <0,001	1,20 ±0,09	1,32 ±0,10	10,0	1,93; >0,05	24,2	10,37; <0,001
ППП	I_m	1,36 ±0,28	1,76 ±0,15	29,4	6,63; <0,001	1,35 ±0,29	1,47 ±0,25	8,8	1,69; >0,05	19,7	5,25; <0,001
	I_{me}	1,19 ±0,16	1,72 ±0,11	44,5	14,45; <0,001	1,24 ±0,18	1,38 ±0,17	11,2	2,56; <0,05	24,6	8,93; <0,001
	I_{xn}	1,28 ±0,20	1,73 ±0,11	35,1	10,04; <0,001	1,30 ±0,20	1,43 ±0,18	10,0	1,56; >0,05	20,9	7,83; <0,001
СПБ	I_m	1,36 ±0,13	1,86 ±0,09	36,7	15,86; <0,001	1,36 ±0,19	1,50 ±0,16	10,2	1,95; >0,05	24,0	10,42; <0,001
	I_{me}	1,24 ±0,12	1,78 ±0,11	43,5	17,71; <0,001	1,23 ±0,11	1,39 ±0,14	13,0	2,04; <0,05	28,0	11,68; <0,001
	I_{xn}	1,31 ±0,09	1,82 ±0,07	38,9	12,63; <0,001	1,31 ±0,11	1,45 ±0,12	10,6	1,98; >0,05	25,5	12,63; <0,001

Примітки: $t_{кр}=2,00$ ($p < 0,05$);

$t_{кр}=2,66$ ($p < 0,01$);

$t_{кр}=3,46$ ($p < 0,001$);

етап початкової підготовки – ЕГ (n=30), КГ (n=29);

попередньої базової підготовки – ЕГ (n=30), КГ (n=31);

спеціалізованої базової підготовки – ЕГ (n=30), КГ (n=31).

За той самий період тренувань за традиційною програмою у спортсменів КГ рівень хореографічної підготовленості підвищився з низького (у 32,3 % спортсменів) та достатнього (у 67,7 % спортсменів) до достатнього (у 96,8 % спортсменів) та оптимального (у 3,2 % спортсменів).

Отримані дані свідчать, що протягом тренувань за розробленими кваліфікаційно-орієнтованими програмами у спортсменів ЕГ відбулося достовірне зростання індексу хореографічної підготовленості на різних етапах багаторічної підготовки (див. табл. 6).

Так, на етапі початкової підготовки (ПП) відбулося зростання групового індексу технічного компонента (I_m) на 38,7%, зокрема з $1,16 \pm 0,14$ (низький рівень) до $1,61 \pm 0,18$ бала (достатній рівень) ($p < 0,001$).

Розрахунок групового індексу музикально-виразного компонента (I_{me}) на етапі початкової підготовки підтвердив, що у спортсменів ЕГ він на 23,8 % бала вище, ніж у КГ, при високому рівні значущості ($p < 0,001$). У спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки груповий індекс (I_{xn}), який на початку експерименту був на низькому рівні ($1,21 \pm 0,10$ бала), наприкінці експерименту поліпшився на 38,7 % до достатнього рівня ($1,64 \pm 0,15$ бала) ($p < 0,001$). Зростання даних на 10,0 % відзначено в показниках групового індексу хореографічної підготовленості спортсменів КГ – з $1,20 \pm 0,09$ (низький рівень) до $1,32 \pm 0,1$ бала (достатній рівень) ($p > 0,05$).

На етапі попередньої базової підготовки (ПБП) після експерименту рівень технічного компонента (I_m) спортсменів ЕГ був визначений як оптимальний – $1,75 \pm 0,16$ бала, що на 19 % більше, ніж у КГ, де відповідна оцінка дорівнювала $1,47 \pm 0,25$ бала та відповідала достатньому рівню ($p < 0,001$). При цьому різниця зростання результативності за цим компонентом у спортсменів ЕГ становила 29,4 %, а в КГ – 8,8 %. Зростання показників музикально-виразного компонента хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі попередньої базової підготовки становило 44,5 %, а рівень досяг оптимального ($I_{me} = 1,72 \pm 0,11$ бала), тоді як у КГ він залишився достатнім ($1,38 \pm 0,17$ бала) ($p < 0,001$). Відзначено зростання загального рівня хореографічної підготовленості (I_{xn}) спортсменів ЕГ на 35,1 % ($p < 0,001$), який у результаті впровадження занять за кваліфікаційно-орієнтованою програмою піднявся до оптимального, у той час як у спортсменів КГ – на 10 %, що відповідає достатньому рівню ($I_{xn} = 1,43 \pm 0,18$ бала; $p > 0,05$).

На етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП) середній показник групового індексу технічного компонента (I_m) у спортсменів ЕГ наприкінці експерименту поліпшився на 36,7 % та досяг оптимального рівня, тоді як у КГ цей показник залишився на достатньому рівні, хоча й зріс на 10,2 % ($p > 0,05$). Упровадження кваліфікаційно-орієнтованих програм забезпечило зростання показників музикально-виразного компонента в спортсменів ЕГ на 43,5 % та досягнення оптимального рівня хореографічної підготовленості ($I_{me} = 1,78 \pm 0,11$ бала), тоді як спортсмени КГ залишилися на достатньому рівні ($I_{me} = 1,39 \pm 0,14$ бала), а зростання показників становило 13,0 % ($p < 0,05$). Загальний рівень хореографічної підготовленості в спортсменів ЕГ, який на початку експерименту був достатнім ($I_{xn} = 1,31 \pm 0,09$ бала), наприкінці експерименту поліпшився на 38,9 % та досяг оптимального значення ($I_{xn} = 1,82 \pm 0,07$ бала), ($p < 0,001$), тоді як у КГ відсоток поліпшення дорівнював 10,6 % ($p > 0,05$).

Таким чином, результати формувального педагогічного експерименту свідчать, що впровадження на етапах початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки в навчально-тренувальний процес спортсменів зі спортивної аеробіки програм, побудованих відповідно до реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, сприяє більшому зростанню їхньої хореографічної підготовленості за усіма її компонентами та критеріями.

У шостому розділі «**Аналіз та узагальнення результатів дослідження**» узагальнено результати дисертаційного дослідження, окреслено їхню практичну і теоретичну значущість, висвітлено дискусійні питання. Зіставлено наукові дані, які отримала автор, із наявними в наукових і методичних джерелах. На підставі цього сформульовано наукові положення трьох рівнів новизни.

Набули подальшого розвитку:

- методичні основи спортивного тренування в техніко-естетичних видах спорту із застосуванням засобів і методів хореографічної підготовки (Ф. Морель, 1974; І. О. Шипіліна, 2004; А. В. Головка, 2011);
- відомості про вплив хореографічної підготовки на результативність змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються в техніко-естетичних видах спорту (Д. Є. Бегак, 1979; В. Ю. Сосіна, 2009; С. Прокопюк, 2012).

Удосконалено:

- відомості щодо структури та змісту хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення в техніко-естетичних видах спорту (О. Бирюкова, 1990; Ж. О. Білокопитова, О. О. Тимошенко, 2000);
- інформацію щодо вимог змагальної діяльності до хореографічної підготовленості спортсменів згідно з сучасними тенденціями розвитку техніко-естетичних видів спорту (М. Я. Сараф, 1984; Ю. І. Смірнов, 1985; М. Е. Плеханова, 2009).

Уперше:

- обґрунтовано концепцію хореографічної підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів у техніко-естетичних видах спорту та здійснено змістовно-інформаційне наповнення її складників;
- виокремлено та систематизовано провідні критерії хореографічної підготовленості, що лімітують досягнення високого спортивного результату в різних техніко-естетичних видах спорту;
- розроблено й обґрунтовано систему контролю хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту;
- охарактеризовано рівні хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту;
- експериментально доведено ефективність реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки).

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі виокремлено та подано нове розв'язання актуальної науково-прикладної проблеми – обґрунтування теоретико-методичних основ хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, що зумовлено невідповідністю наявного рівня розробленості концептуальних основ хореографічної підготовки у спорті, відсутністю структурованої системи хореографічної підготовки як відносно самостійного виду підготовки, що не відповідає сучасним потребам практики.

1. Напрями науково-методичного забезпечення хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту окреслили потребу створення ефективних організаційно-методичних основ її функціонування для забезпечення реалізації мети і завдань багаторічного удосконалення спортсменів, серед яких основними є сприяння гармонійному розвитку та досягнення максимального індивідуального спортивного результату. У сучасних поглядах до хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту наявний стандартизований підхід, що полягає у механічному перенесенні засад теорії та практики хореографічного мистецтва без урахування специфіки виду спорту. Фахівці з техніко-естетичних видів спорту наголошують на значенні хореографічної підготовки та схильні вважати її засобом впливу на технічну, спеціальну фізичну, психологічну та інші види підготовленості спортсменів, а також на композиційне оформлення змагальних вправ. Удосконалення структури та змісту хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту є однією з важливих проблем теорії та методики підготовки спортсменів, яке може відбуватися за такими напрямками: пошук і удосконалення методики проведення занять зі спортсменами; розроблення сучасних нормативних документів з урахуванням специфіки та тенденцій розвитку виду спорту; удосконалення способів виховання виразності; розроблення системи контролю за хореографічною підготовленістю; удосконалення композиційного завершення змагальних програм спортсменів та ін.

2. Сутність і значення хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту полягає у її поліфункціональності, під якою розуміється універсальність засобів хореографічної підготовки, які опосередковано впливають на всебічний гармонійний розвиток спортсмена. Хореографічну підготовку розглядаємо як окремий вид підготовки, що ґрунтується на специфічних принципах, використовує спеціальні засоби та методи, потребує втручання вузьких спеціалістів – акомпаніаторів, хореографів, хореографів-постановників, тренерів-хореографів. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту – це процес, що здійснюється з використанням адаптованих засобів хореографії та спрямований на створення фундаментального підґрунтя формування раціональної техніки виконання вправ з метою досягнення максимально можливого спортивного результату.

3. Чинні навчальні програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з техніко-естетичних видів спорту, які розроблені в період від 1996 до 2014 року, не відповідають сучасним вимогам до хореографічної підготовленості спортсменів. Розділ хореографічної підготовки здебільшого має

ідентичний зміст у програмах з різних видів спорту, у якому не враховано особливості виду спорту, вимоги правил змагань до техніки виконання спортивних вправ, відмінності у суддівстві тощо. Запропоновані засоби хореографії у навчальних програмах, переважно запозичені із балетної практики, не адаптовано до специфічних особливостей діяльності спортсменів в різних техніко-естетичних видах спорту. Аналіз нормативно-правового забезпечення системи багаторічного удосконалення спортсменів у техніко-естетичних видах спорту свідчить, що хореографічна підготовка розглядається не як самостійний вид підготовки, а як складник технічної, спеціальної фізичної або спеціально-рухової підготовки, на який відводиться від 1,8 до 33,3 % від загальної кількості годин, передбачених на навчально-тренувальні заняття на рік.

4. Хореографічний складник займає суттєве місце у структурі змагальних програм спортсменів, що свідчить про необхідність підвищення хореографічної підготовленості на усіх етапах багаторічного удосконалення в техніко-естетичних видах спорту. Спортивна майстерність у цих видах спорту значною мірою пов'язана з ефективною реалізацією «хореографії програми», де суддівська оцінка безпосередньо залежить від техніки виконання та артистичності представлення композиції. Результати змагань, окрім того, детерміновано композиційним завершенням спортивної програми. Визначено, що хореографічна підготовленість збірної команди України за більшістю показників відповідає нижчому за середній рівневі, що, на думку експертів, можна пов'язати, передусім, з недостатністю та недосконалістю хореографічної підготовки.

5. Виокремлення та систематизація критеріїв хореографічної підготовленості ґрунтувалися на результатах аналізу спеціальної літератури, опитуванні досвідчених фахівців з різних техніко-естетичних видів спорту та враховували їх значущість для ефективної змагальної діяльності. Перша група критеріїв становить «технічний компонент» хореографічної підготовленості спортсменів, що характеризує сформованість технічних навичок виконання хореографічних елементів (постава, амплітудність, натягнутість, стійкість, точність рухів, їх завершеність і легкість виконання), які визначають технічну вартість змагальної програми. Друга група критеріїв має «музикально-виразну» спрямованість і характеризує якісне виконання програми з позицій музикальності, ритмічності, танцювальності, рухової виразності, емоційності та пластичності виконання.

6. Контроль хореографічної підготовленості спортсменів відбувався за розробленою 5-рівневою шкалою оцінювання критеріїв технічного та музикально-виразного компонентів з детальним описом кожного з них. Для спрощення подання та інтерпретації фактичної інформації була впроваджена трирівнева інтерпретаційна схема, в основу якої покладено визначення границь середнього рівня хореографічної підготовленості спортсменів та середнього квадратичного відхилення, де рівні хореографічної підготовленості спортсменів визначали за низьким ($\leq 1,2$ бала), достатнім (від 1,3 до 1,7 бала) і оптимальним ($\geq 1,8$ бала) рівнями.

7. Оцінювання хореографічної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення, виконане на матеріалі спортивної аеробіки, свідчить, що, незалежно від етапу підготовки, зареєстровано найбільшу кількість спортсменів з низьким рівнем сформованості критеріїв як технічного (52 %–77,6 %), так і

музикально-виразного компонента (57,2 %–64,7 %). Отримані дані свідчать про важливість удосконалення хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту, що підтверджує питання про необхідність розроблення концепції хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення.

8. Концепція хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту ґрунтується на системному підході та враховує цілеспрямованість засобів і методів, передбачає визначення, досягнення й перевірку мети та реалізацію шляхом урахування чинників формування хореографічної підготовленості та послідовної реалізації її структурних компонентів. Вона заснована на виявленні закономірностей, формулюванні принципів, установленні умов та форм реалізації, що дає змогу теоретично й методично обґрунтувати особливості хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення.

Залежно від мети і потреб практики були розроблені кваліфікаційно-орієнтовані програми хореографічної підготовки для різних вікових груп спортсменів. У цих програмах передбачено урахування параметрів навантаження відповідно до етапу підготовки, а також моніторинг хореографічної підготовленості спортсменів згідно з розробленою системою контролю. У разі невідповідності запланованого результату фактичному у програмах можлива корекція хореографічної підготовленості відповідно до визначених рівнів.

9. Експериментальна перевірка ефективності реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки на матеріалі спортивної аеробіки свідчить про позитивні зміни рівня хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки з низького та достатнього рівня у 50 % гімнастів до достатнього у 70 % та оптимального рівня у 30 % спортсменів. Груповий індекс хореографічної підготовленості зріс з $1,21 \pm 0,10$ (низький рівень) до $1,64 \pm 0,15$ бала (достатній рівень) ($p < 0,001$). Зміни рівня хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки свідчать, що у спортсменів ЕГ відбулося його зростання з низького у 46,7 % та достатнього у 53,3 % спортсменів до достатнього у 36,7 % та оптимального у 63,3 % спортсменів. Груповий індекс хореографічної підготовленості поліпшився з $1,28 \pm 0,20$ бала (низький рівень) до $1,73 \pm 0,11$ бала (оптимальний рівень; $p < 0,001$). На етапі спеціалізованої базової підготовки у спортсменів ЕГ відбулося зростання групового індексу хореографічної підготовленості з низького у 30 % та достатнього у 70 % спортсменів до достатнього у 10 % та оптимального рівнів у 90 % гімнастів. Груповий індекс сформованості хореографічної підготовленості поліпшився з $1,31 \pm 0,09$ (достатній рівень) до $1,82 \pm 0,07$ бала (оптимальний рівень) ($p < 0,001$).

10. Практичне впровадження концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту та її реалізаційних положень у процес підготовки спортсменів, які займаються спортивною аеробікою на різних етапах багаторічного удосконалення, дало змогу підвищити ефективність занять хореографією, що сприяло поліпшенню показників технічного та музикально-виразного компонентів хореографічної підготовленості спортсменів.

Так, на початковому етапі підготовки в спортсменів ЕГ показники технічного компонента зросли на 38,7 % – з $1,16 \pm 0,14$ (низький рівень) до $1,61 \pm 0,18$ бала (достатній рівень) ($t = 7,52$; $p < 0,001$); у КГ – на 11,1 % – з $1,17 \pm 0,13$ до $1,30 \pm 0,13$ бала

($t=1,98$; $p>0,05$). Статистично достовірно відрізняються прикінцеві показники музикально-виразного компонента ($t=1,93$; $p>0,05$), де у ЕГ результати поліпилися на 33,8 % , а у КГ – на 8,9 %.

На етапі попередньої базової підготовки показники технічного компонента в спортсменів ЕГ поліпилися на 29,4 % – з $1,36\pm 0,28$ до $1,76\pm 0,15$ бала ($t=6,63$; $p<0,001$), у КГ – на 8,8 % – з $1,35\pm 0,29$ до $1,47\pm 0,25$ бала ($t=1,69$; $p>0,05$). Значно змінилися на цьому етапі показники музикально-виразного компонента в гімнастів ЕГ – на 44,5 % – з $1,19\pm 0,16$ до $1,72\pm 0,11$ бала ($t=14,45$; $p<0,001$), у спортсменів КГ – на 11,2 % – з $1,24\pm 0,18$ до $1,38\pm 0,17$ бала ($t= 2,56$; $p<0,05$).

Аналогічні зміни відбулися у спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки: показники технічного компонента зросли в ЕГ на 36,7 % – з $1,36\pm 0,13$ до $1,86\pm 0,09$ бала ($t=15,86$; $p<0,001$), у КГ – на 10,2 % – з $1,36\pm 0,19$ до $1,50\pm 0,16$ бала ($t=1,95$; $p>0,05$); музикально-виразного компонента відповідно на 43,5 % у ЕГ – з $1,24\pm 0,12$ до $1,78\pm 0,11$ бала ($t=17,71$; $p<0,001$) і у КГ – на 13 % – з $1,23\pm 0,11$ до $1,39\pm 0,14$ бала ($t=2,04$; $p<0,05$).

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці,

в яких відображено основні наукові результати дисертації

1. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту : монографія / Валентина Георгіївна Тодорова. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 252 с.

2. Тодорова В. Г. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту / В. Г. Тодорова // Фізична активність, здоров'я і спорт : наук. журн. – Львів : ЛДУФК, 2016. – № 1 – С. 23–32.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази даних Index Copernicus Journals Master List

3. Тодорова В. Г. Артистичність як компонент виконавської майстерності в спортивній аеробіці / В. Г. Тодорова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 1 – Вінниця : Планер, 2016.– С. 377–381.

4. Тодорова В. Г. Критерії хореографічної підготовленості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту / В. Г. Тодорова, Т. В. Пасічна // Фізична активність, здоров'я і спорт : наук. журн. – Львів : ЛДУФК, 2016. – № 4 (26) – С. 50–56.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

Здобувачеві належить обґрунтування критеріїв, інтерпретація результатів дослідження

5. Тодорова В. Г. Місце хореографії в структурі змагальних програм спортсменів у спортивній аеробіці / В. Г. Тодорова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури

(фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3 (72). – С. 133–136.

6. Тодорова В. Г. Рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп у спортивній аеробіці / В. Г. Тодорова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2016. – № 4 (54). – С. 99–105.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

7. Тодорова В. Г. Структура та зміст змагальної діяльності в видах спорту з високими вимогами до хореографічної підготовки / В. Г. Тодорова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 02 (69). – С. 80–84.

8. Тодорова В. Г. Теоретичне обґрунтування критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту / В. Г. Тодорова, А. Передерій, Т. Приступа // Фізична активність, здоров'я і спорт : наук. журн. – Львів : ЛДУФК, 2016. – № 3 (25) – С. 12–19.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

Здобувачеві належить визначення компонентів та обґрунтування критеріїв хореографічної підготовленості.

9. Todorova V. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams / Todorova V., Briskin Yu., Perederiy A., Pityn V. // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – 2016. – 16(4), Art 216. – pp. 1352–1356.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази даних Scopus.

10. Тодорова В. Г. Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки) / Валентина Тодорова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. – № 5 (61). – С. 100–103.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

11. Тодорова В. Г. Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки) / Валентина Тодорова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. – № 6 (62). – С. 113–116.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

12. Тодорова В. Г. Загальна характеристика хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту / В. Г. Тодорова // Спортивна наука України : ел. вид. – Львів : ЛДУФК, 2017. – № 4 (80). – С. 44–48.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

13. Тодорова В. Г. Контроль за хореографічною підготовленістю у техніко-естетичних видах спорту / В. Г. Тодорова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – Вип. 12 (94). – С. 116–119.

14. Тодорова В. Г. Концепція хореографічної підготовки у спорті / В.Г. Тодорова // Фізична активність, здоров'я і спорт : наук. журн. – Львів : ЛДУФК, 2017. – № 2 (28). – С. 43–50.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

15. Тодорова В. Г. Методи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту / В. Г. Тодорова // Фізична активність, здоров'я і спорт : наук. журн. – Львів : ЛДУФК, 2017. – № 3 (29) – С. 52–57.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

16. Тодорова В. Г. Місце хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту / В. Г. Тодорова // Фізична активність, здоров'я і спорт : наук. журн. – Львів : ЛДУФК, 2017. – № 1 (27). – С. 61–67.

Видання України, яке внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

17. Тодорова В. Г. Обґрунтування опитування фахівців з техніко-естетичних видів спорту з питань удосконалення хореографічної підготовки / В. Г. Тодорова // Спортивна наука України : ел. вид. – Львів : ЛДУФК, 2017. – № 5 (80). – С. 54–60.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

18. Тодорова В. Г. Оптимізація хореографічної підготовки гімнасток віком 8–11 років в аеробній гімнастиці / Валентина Тодорова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. – № 2 (58). – С. 87–92.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

19. Тодорова В. Г. Принципи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту / В. Г. Тодорова // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Вип. 9 (91). – С. 113–118.

20. Тодорова В. Г. Стан естетичного компонента рухової діяльності в аеробній гімнастиці / Валентина Тодорова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. – № 1 (57). – С. 106–110.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

21. Тодорова В. Г. Стан технічного компоненту хореографічної підготовленості в аеробній гімнастиці / В. Г. Тодорова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 3 (22). – Вінниця : Планер, 2017. – С. 446–452.

22. Todorova V. Functions of Choreography in Sports / V. Todorova // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індіка. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – № 2 (38). – С. 201–206.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

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

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Emerging Sources Citation Index (ESCI) by Web of Science.

24. Todorova V. Theoretical and methodical basis of choreographic preparation in technical-aesthetic sport / V. Todorova, T. Pasichna // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Индика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – № 3 (39). – С. 192–196.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

Здобувачеві належить обґрунтування проблеми, інтерпретація результатів дослідження.

25. Todorova V. The main trends in development of sports choreography and directions of improvement in technical-aesthetic sports / V. Todorova // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Индика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – № 4 (40). – С. 43–50.

Видання внесено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Тодорова В. Г. Сучасні проблеми хореографічної підготовки спортсменів в складнокоординаційних видах спорту / В. Г. Тодорова // Психол., педагог. та мед.-біол. аспекти фіз.вихов. : матеріали Міжн. ел. наук.-практ. конф., (Одеса, 20–24 квітня 2014 р.). – Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2015. – С. 101–105.

2. Тодорова В. Г. Рівень виразності виконання вправ у команд зі спортивної аеробіці / В. Г. Тодорова // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму : тези доп. VI Міжнар. наук.-практ. конф. (20–21 жовтня 2016 р.) / за ред. В. М. Огаренка та ін. – Запоріжжя : КПУ, 2016. – С. 121–123.

3. Тодорова В. Г. Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки) / В. Г. Тодорова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка / гол.ред. Носко М. О. – № 147, т II.– Чернігів : ЧНПУ, 2017. – С. 259–262.

4. Тодорова В. Г. Об'єктивізація оцінки хореографічної підготовленості на різних етапах багаторічної спортивної підготовки (на прикладі аеробної гімнастики) / В. Г. Тодорова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка / гол.ред. Носко М. О. – № 143. – Чернігів : ЧНПУ, 2017. – С. 105–110.

5. Тодорова В. Г. Функції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту / В. Г. Тодорова // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25–26. – С. 289–291.

**Наукові праці,
що додатково відображають наукові результати дисертації**

1. Тодорова В. Г. Проблеми організації фізичного виховання у ВНЗ / В. Г. Тодорова // Фізична культура та здоров'я різних груп населення : матеріали V Міжнар. ел. наук.-практ. конф. (21–25 квітня 2014 р.). – Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2014. – 472 с.
2. Тодорова В. Г. Чинники, що зумовлюють формування постави / В. Г. Тодорова // Фізична культура та здоров'я різних груп населення : матеріали V Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. (21–25 квітня 2014 р.). – Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2014. – 472 с.
3. Тодорова В. Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту / В. Г. Тодорова // Наука і освіта : наук.-практ. журн. – Одеса : Південний науковий центр НАПН України, 2015. – № 5. – С. 119–124.
4. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією / В. Г. Тодорова // Наука і освіта : наук.-практ. журн. – Одеса : Південний науковий центр НАПН України, 2016. – № 4. – С. 188–193.
5. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка у складнокоординаційних видах спорту / В. Г. Тодорова // Психол., педагог. та мед.-біол. аспекти фіз.вихов. : матеріали Міжн. ел. наук.-практ. конф., (Одеса, 25–29 квітня). – Одеса : Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2016. – С. 51–57.
6. Тодорова В. Г. Уровень музыкальности и выразительности у команд разных возрастных групп по спортивной аэробике // В. Г. Тодорова / Наука в современном мире : сб. публ. мультидисциплин. научн. журн. «Архивариус» по материалам XII Междунар. научн.-практ. конф. – Киев, 2016. – С. 29–34.
7. Тодорова В. Г. Повышение профессионального мастерства спортивного хореографа в ВУЗАХ / В. Г. Тодорова // Problemele acmeologice in domeniul culturii fizice : materialele conferintei stiintifice internationale, Editia a 2-a, 1 decembrie 2016 / col. red.: Aftimicius Olga [et al.]. – Chisinau : USEFS, 2016. – С. 116–121.

АНОТАЦІЯ

Тодорова В. Г. Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки). – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2018.

У дисертаційній роботі подано обґрунтування хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту на різних етапах багаторічного удосконалення. У дослідженні вперше розроблено концепцію хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту, яка відображає взаємопов'язаність функцій, закономірностей, принципів, мети і завдань

підвищення спортивної майстерності з використанням усього можливого арсеналу засобів хореографії, а також здійснено змістовно-інформаційне наповнення її складників. У процесі виконання завдань дослідження проаналізовано документи програмно-нормативного забезпечення; встановлено значення хореографічного складника у структурі змагальних програм спортсменів; виокремлено й систематизовано критерії та розроблено систему контролю хореографічної підготовленості спортсменів у різних техніко-естетичних видах спорту; визначено рівні хореографічної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення; експериментально доведено ефективність реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів (на матеріалі спортивної аеробіки).

Ключові слова: хореографічна підготовка, техніко-естетичні види спорту, контроль, критерії, компоненти, концепція, етапи багаторічного удосконалення, спортивна аеробіка.

АННОТАЦІЯ

Тодорова В. Г. Теоретико-методические основы хореографической подготовки в технико-эстетических видах спорта (на материале спортивной аэробики). – Квалификационный научный труд на правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени доктора наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2018.

В диссертационной работе представлено обоснование хореографической подготовки спортсменов в технико-эстетических видах спорта на различных этапах многолетнего совершенствования. Впервые обоснована концепция хореографической подготовки в технико-эстетических видах спорта, которая отражает взаимосвязь функций, закономерностей, принципов, целей и задач повышения спортивного мастерства с использованием всего доступного арсенала средств хореографии, а также осуществлено содержательно-информационное наполнение ее составляющих. В процессе решения задач исследования определено значение хореографической составляющей в структуре соревновательных программ спортсменов; выделены и систематизированы критерии и разработана система контроля хореографической подготовленности спортсменов в различных технико-эстетических видах спорта; определены уровни хореографической подготовленности спортсменов на разных этапах многолетнего совершенствования; экспериментально проверены реализационные положения концепции хореографической подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования спортсменов (на материале спортивной аэробики).

Ключевые слова: хореографическая подготовка, технико-эстетические виды спорта, контроль, критерии, компоненты, концепция, этапы многолетней подготовки спортсменов, спортивная аэробика.

ABSTRACT

Todorova V. H. Theoretical and methodical bases of choreographic training in technical aesthetic sports (on the material of aerobic gymnastics). – Qualifying scientific paper, manuscript.

Dissertation for obtaining the degree of Doctor of Science in specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sport. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2018.

In the dissertation, the new solution of the scientific and applied problem of choreographic training in technical aesthetic sports is presented. As a result of the research, for the first time, the concept of choreographic training in technical aesthetic sports was substantiated, which make it possible to standardize the structure and content of choreographic training in accordance with the stages of multi-year training of athletes.

The guiding idea of the concept is to determine the main priorities of the choreographic training, the justification of requirements, principles, functions, patterns, means and methods to increase the athletic skill through the use of all possible means of choreographic training in the process of multi-year training of athletes.

The concept of choreographic training in technical aesthetic sports served as the basis for the development of qualification-oriented programs, the practical implementation of which required the introduction of training activities of athletes at various stages of sports training and experimental confirmation of its effectiveness.

In the paper for the first time the leading criteria of choreographic preparedness of athletes, ensuring achievement of high sporting result in various technical aesthetic kinds of sport have been selected and systematized. The criteria for choreographic preparedness were systematized in two components: the technical component, and musical and expressive one, which avoided the averaging of the results of the evaluation of the athletes choreographic fitness.

In the dissertation the system of control over choreographic preparedness in technical aesthetic sports has been developed and substantiated for the first time. According to the developed 5-level scale, the monitoring of choreographic preparedness of athletes with a high degree of reliability ($p < 0,05$) was conducted, which enabled to determine the effectiveness of choreographic training at different stages of sports training and make corrections to qualification programs. The criteria for choreographic preparedness were divided into two components: the technical component and musical expressive one, which avoided averaging the results of assessing the choreographic fitness of athletes.

For the first time a three tiered interpretation scheme was developed, which made it possible to characterize the levels of choreographic preparedness of athletes in the technical aesthetic sports (on the basis of sports aerobics).

New data on the effectiveness of the program of choreographic training of athletes at the stage of preliminary training in aerobic exercise were obtained. The effectiveness of the program of choreographic training is confirmed by a significant increase in the indicators of technical and musical expressive components of choreographic preparedness. So indicators of the technical component of the athletes of the experimental group increased by 37 %, and musical expressive by 33,8 %, whereas in the control group – by 8,9 % and 11 % correspondingly.

Choreographic preparedness changes at the stage of preliminary basic training are shown. It has been determined that using conditioning program, developed in accordance with the concept of choreographic training in technical aesthetic sports, the average assessment of the technical component of the experimental group of athletes improved by 29,4 %, whereas in the control group – by 8,9 %, musical component – by 44,5 % and 11,3 % correspondingly.

The statistical check out of certain changes in the choreographic fitness of athletes at the stage of specialized basic training during the experiment showed that the technical components increased in the experimental group by 36,8 %, in the control group – by 10,3 %; musical expressive component, correspondingly, by 43,5 % and 13 %. The results of the athletes of the experimental group at different stages of sports training were better than the control group by 24 % – 33 %.

As a result of the implementation of qualifying choreographic conditioning programs into the training process it was the first place on aerobic exercise at the championship of Ukraine (Lviv, April 2017).

Keywords: choreographic training, technical and aesthetic sports, control, criteria, components, concept, stages of athlete many year training, aerobic gymnastics.

Підписано до друку 25.10.2018 р.
Формат 60×84/16.
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 1,9.
Зам. № 185. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007
тел.: (032) 255-49-00, (032) 261-24-15
e-mail: pais.druk@gmail.com; <http://www.pais.com.ua>