

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ТОДОРОВА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГІЇВНА

УДК 796.011.3+796.012.656-043.61

ДИСЕРТАЦІЯ

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

Фізичне виховання і спорт
24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Подається на здобуття наукового ступеня доктора наук
з фізичного виховання та спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
_____ В. Г. Тодорова

Науковий консультант

Передерій Аліна Володимирівна
доктор наук з фізичного виховання
та спорту, доцент

Львів – 2018

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 і спорту зі спеціальності 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт – Львівський державний університет фізичної культури, Львів, 2018.

У дисертаційній роботі подано нове розв'язання науково-прикладної проблеми хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. У результаті проведення дослідження вперше обґрунтовано концепцію хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, що значною мірою дозволяє стандартизувати структуру і зміст хореографічної підготовки у відповідності до етапів багаторічного удосконалення спортсменів.

Концепцію хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту досліджено як цілісну систему, що характеризується цільово-результативною спрямованістю, врахуванням чинників ефективності процесу та послідовною реалізацією процесу хореографічної підготовки на всіх етапах багаторічного удосконалення спортсменів. Провідною ідеєю концепції є визначення основних пріоритетів хореографічної підготовки відповідно обраному виду спорту та етапам підготовки спортсменів.

У межах концепції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту виокремлено функції хореографічної підготовки: інтегрально-допоміжна, освітньо-виховна, змагально-еталонна, оздоровчо-рекреативна та релаксаційна, емоційно-почуттєва та видовищна, естетична, мотиваційна, самореалізаційна, проектувально-конструктивна, діяльнісно-творча, діагностично-коригувальна, психофізіологічна, гедоністична, духовна-моральна, які свідчать про поліфункціональність хореографічної підготовки, її спрямованість на формування гармонійно розвиненої особистості. В описі концепції показано специфіку застосування дидактичних принципів, принципів спортивного тренування в

хореографічній підготовки, до яких належить: принцип доцільності і практичності, готовності, систематичності, планомірності та поступовості, методичного динамізму і прогресування, функціональної надмірності і надійності, міцності та пластичності, доступності та стимулюючої складності, керованості та підконтрольності, позитивної мотивації, смислової та перцептивної наочності, індивідуалізованого навчання в колективі, а також принцип спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації, єдності і взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури хореографічної підготовки, безперервності процесу хореографічної підготовки, циклічності процесу хореографічної підготовки, поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібності і варіативності навантаження. В основу структури та змісту концепції хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту покладено й специфічні принципи хореографічної підготовки, до яких належить: принцип вербально-пластичного навчання, раннього навчання хореографії, суворості системності хореографічної підготовки, єдності хореографічної і інших видів спортивної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

Визначено чинники ефективності хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту, серед яких: вимоги до хореографічної підготовки обраного виду спорту; рівень фізичного розвитку та соматичного здоров'я; психологічна готовність спортсмена до навчання; кваліфікація тренера-хореографа; якість матеріально-технічного забезпечення. Отже, концепція хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту слугувала основою для побудови кваліфікаційно-орієнтованих програм, практична реалізація яких вимагала впровадження у навчально-тренувальну діяльність спортсменів на різних етапах спортивної підготовки та експериментального підтвердження ефективності її реалізаційних положень.

У процесі розробки програм визначено специфічні завдання хореографічної підготовки; методи та методичні прийоми, засоби хореографії; умови реалізації та способи контролю, що відповідають віковим та індивідуальним особливостям контингенту спортсменів. Кумулятивний ефект

програм хореографічної підготовки визначався досягнутим результатом, який складався з окремих компонентів. Виокремлено технічний, музикально-виразний, кондиційний, інтелектуальний та інтегральний компоненти хореографічної підготовленості в техніко-естетичних видах спорту.

В роботі вперше виділено та систематизовано провідні критерії хореографічної підготовленості спортсменів, що забезпечують досягнення високого спортивного результату у різних техніко-естетичних видах спорту. Згідно встановлених критеріїв у нашій роботі уточнено поняття «хореографічна підготовленість у техніко-естетичних видах спорту», під яким розуміємо рівень сформованості технічного та музикально-виразного компонентів рухових дій, що виявляється у бездоганній поставі, необхідній амплітудності, натягнутості ніг, стійкості, високій координації рухів, завершеності та легкості, а також у прояві пластичності рухів, музикальності, танцювальності, ритмічності за умови емоційності та рухової виразності.

В дисертації вперше розроблено й обґрунтовано систему контролю за хореографічною підготовленістю у техніко-естетичних видах спорту. За розробленою 5-рівневою шкалою був проведений моніторинг хореографічної підготовленості спортсменів з високим ступенем вірогідності ($p < 0,05$), який дав змогу визначати ефективність хореографічної підготовки на різних етапах спортивної підготовки і вносити корективи в кваліфікаційно-орієнтовані програми. Критерії хореографічної підготовленості було систематизовано за двома компонентами: технічним компонентом (з критеріями «постава», «амплітудність», «натягнутість», «стійкість», «точність рухів», «завершеність рухів» та «легкість») та музикально-виразним (з критеріями «пластичність», «музикальність», «ритмічність», «танцювальність», «рухова виразність» та «емоційність»), що дозволило уникнути усереднення результатів оцінювання хореографічної підготовленості спортсменів.

Уперше розроблена трирівнева інтерпретаційна схема, яка дала змогу охарактеризувати рівні хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки). 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 знаходилися на етапі початкової підготовки; 61 – на етапі попередньої базової підготовки; 61 – на етапі спеціалізованої базової підготовки. Незалежно від етапу підготовки зареєстровано найбільша кількість спортсменів з низьким рівнем сформованості критеріїв як технічного (52%–77,6%), так і музикально-виразного компоненту (57,2%–64,7%). Однак, встановлено, що показники технічного компоненту на початковому етапу підготовки значно поступають показникам музикально-виразного компонента. Тобто у частини спортсменів недостатня сформованість певних критеріїв компенсувалася оптимальним рівнем прояву інших. Цей факт наочно демонструє, що відсутність системи контролю в хореографічній підготовці призводить до усереднення результатів оцінювання хореографічної підготовленості спортсменів та гальмує зростання їхньої майстерності. Окрім того проведене дослідження дозволило виділити показники, які лімітують досягнення високого спортивного результату, що надало змогу вносити корективи у кваліфікаційно-орієнтовані програми з хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки).

Було вперше обґрунтовано та апробовано три кваліфікаційно-орієнтовані програми: на етапах початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки). У процесі експерименту отримано нові дані стосовно ефективності програми хореографічної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки зі спортивної аеробіки. Ефективність програми хореографічної підготовки підтверджена достовірно більшим приростом показників технічного і музикально-виразного компонентів хореографічної підготовленості. Так показники технічного компоненту в спортсменів експериментальної групи зросли на 37%, а музикально-виразного на 33,8%, тоді як у контрольній групі – на 8,9% і 11% відповідно. Показано зміни рівнів хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки. Визначено, що за період тренувань за програмою, яка побудована відповідно до концепції хореографічної підготовки у техніко-

естетичних видах спорту, середня оцінка технічного компонента спортсменів експериментальної групи поліпшилась на 29,4%, тоді як у контрольній групі – на 8,9%, музикально-виразного компоненту – на 44,5% і 11,3% відповідно. Статистична перевірка визначених змін у хореографічній підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом експерименту показала, що показники технічного компоненту зросли в експериментальній групі на 36,8%, у контрольній групі – на 10,3%; музикально-виразного компоненту відповідно на 43,5% і 13%. Результати спортсменів експериментальної групи на різних етапах спортивного тренування виявились кращими за контрольну групу на 24%-33%. Таким чином, результати формувального експерименту свідчать, що впровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів кваліфікаційно-орієнтованих програм хореографічної підготовки приводить до більш значного зростання їхньої хореографічної підготовленості на будь-якому етапі спортивної підготовки.

У дисертаційній роботі удосконалено відомості щодо структури та змісту хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Зокрема, проаналізовано значення хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту та в системі багаторічного удосконалення спортсменів. Проведено ретроспективний аналіз виникнення хореографічної підготовки у спорті. Виявлено засоби хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту та шляхи інтеграції спорту та хореографічного мистецтва.

На основі чисельних фрагментарних характеристик хореографічної підготовки в спорті була зроблена спроба авторського трактування цього поняття як процесу формування культури рухів на основі використання адаптованих засобів хореографії, що дозволяє досягти високого спортивного результату та виконавчої майстерності. Результатом хореографічної підготовки є хореографічна підготовленість, яка піддається педагогічному впливу та корекції. Необхідно зазначити, що культура рухів є базою формування техніки виконання вправ у техніко-естетичних видах спорту, тому в нашій роботі хореографічну підготовку в техніко-естетичних видах спорту визначено як процес, що відбувається з використанням адаптованих засобів хореографії та спрямований на створення

фундаментального підґрунтя формування раціональної техніки виконання вправ для досягнення максимально можливого спортивного результату.

Удосконалено інформацію щодо вимог змагальної діяльності до хореографічної підготовленості спортсменів згідно з сучасними тенденціями розвитку техніко-естетичних видів спорту. Проаналізовано відеоматеріали виступів найсильніших спортсменів світу зі спортивної аеробіки, результати яких свідчать про те, що «хореографія програми» значно відстає від «техніки виконання». У змагальних програмах хореографія програми займає близько 77% загального часу усієї композиції, а результати змагань суттєво залежать від композиційного вирішення і рівня хореографічної підготовленості спортсменів. Показано, що кодекс оцінок за хореографію програми носить загальний характер і не повністю розкриває зміст оцінки за хореографічну підготовленість.

Набули подальшого розвитку методичні основи спортивного тренування у техніко-естетичних видах спорту з застосуванням засобів і методів хореографічної підготовки. Проаналізовано результати опитування фахівців (тренерів), які безпосередньо працюють зі спортсменами. Визначено шляхи удосконалення методики хореографічної підготовки, яка, на думку тренерів, має бути посиленою за рахунок оновлення програмного матеріалу з хореографічної підготовки, систематизування його відповідно до сучасних тенденцій розвитку спорту, до етапів підготовки спортсменів; ретельної роботи над технікою виконання елементів, притаманних виду спорту; введення необхідного контролю за рівнем хореографічної підготовленості спортсменів. Окрім того окреслено відмінності в обсязі тренувань у різних структурних утвореннях тренувального процесу.

Набули подальшого розвитку відомості про вплив хореографічної підготовленості на результативність змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються у техніко-естетичних видах спорту. Результатом впровадження кваліфікаційно-орієнтованих програм хореографічної підготовки у тренувальний процес груп-учасниць експерименту зі спортивної аеробіки стало отримання першого місця на чемпіонаті України (м. Львів, квітень, 2017).

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

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 techno-aesthetic sports was substantiated, which to a large extent allows us to standardize the structure and content of choreographic training in accordance with the stages of multi-year sports training.

The concept of choreographic training in techno-aesthetic sports was explored as integral system which is featured by target-determined direction, consideration of motives of effectiveness of the process and successive realization of the process of choreographic training during the all stages of multi-year improvement of the sportsmen skills. Determination of the main priorities of the choreographic training according to the particular sport and of stages of the training is the leading idea of concept.

The concept of choreographic training in techno-aesthetic sports reflects the interconnectedness of functions, patterns, principles, goals and tasks of increasing the athletic skill through the use of all possible arsenal of means of choreographic training in the process of multi-year training of athletes. Within the framework of the concept of choreographic training in the techno-aesthetic sports, the integral-auxiliary, educative-pedagogical, emulative-standard, curative-entertaining and relaxational, emotional-sensual and performative, aesthetic, motivational, self-actualizational, design-constructive, acting-creative, diagnosable-corrigent, psycho-physiological, hedonistic, spiritual-moral

functions of choreographic training, which indicate the polyfunctionality of choreographic training, its orientation towards the formation of a harmoniously developed personality are singled out. In the description of the concept there was shown the specificity of the use of didactic principles, principles of the sport training in the choreographic as follows: principle expediency and practicality, readiness, systematic regularity and gradualness, methodic dynamics and progress, functional excessiveness and realibility, firmness and plasticity, accessibility and motivating complexity, manageability and controllability , positive motivation, semantic and perceptive obviousness, ascertained tuition in the group, and also principle of determination to the higher achievement, deepened specialization, unity and interdependence of the structure of emulative activity with the structure of choreographic training, continuity of the process of choreographic training, cycling of the process of choreographic training, gradualness of increasing of the workload and tendency of the maximum strain. The basis of the structure and content of the concept of choreographic training in techno-aesthetic sports is also the specific principles of choreographic training which include principle of the verbal-plastic teaching, early teaching of choreography, strict methodology of the choreographic training, unity of choreography and other kinds of the sport training in the techno-aesthetic sports.

The factors of choreographic training efficiency in techno-aesthetic sports are determined. These include the following main: requirements to the choreographic preparedness of the chosen sport; level of physical development and physical health; psychological readiness of an athlete to study; qualification of the coach-choreographer; quality of logistics. Consequently, 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 experimental introduction of training activities of athletes at different stages of sports training and the experimental proof of the effectiveness of its' operating provisions.

Specific tasks of choreographic training are defined in the process of program development; methods and methodical techniques, means of choreography; conditions of realization and control corresponding to age and individual characteristics of contingent of athletes. The cumulative effect of choreographic training programs was determined by the

results obtained, which consisted of individual components. The technical, musical-expressive, conditional, intellectual and integral components of choreographic preparedness in techno-aesthetic sports are singled out.

In the work the leading criteria of choreographic preparedness are highlighted and systematized for the first time, which ensure achievement of a high sporting result in various techno-aesthetic sports. According to the established criteria, our work clarifies the concept of "choreographic preparedness in technical aesthetic sports", which is understood as the level of formation of the technical and musical-expressive components of motor activity, which is manifested in impeccable posture, the required amplitude, tension of the legs and feet, stability, high coordination of movements, completeness and ease, as well as the manifestation of plasticity of movements, musicality, dance, rhythmicity under the condition of emotionality and motor expressiveness.

In the dissertation the system of control over choreographic preparedness in techno-aesthetic sports was first developed and substantiated. According to the developed 5-level scale of quantitative and qualitative assessment, monitoring of choreographic preparedness 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 adjustments to qualification-oriented programs. The choreographic readiness was evaluated according to the technical component (with the criteria of posture, amplitude, tension, stability, accuracy of movements, completeness of movements, and ease) and the musical-expressive component (with the criteria of "plasticity", "musicality", "rhythm", "dance", "motor expressiveness" and "emotionality"), which allowed to avoid averaging the results of evaluating the choreographic fitness of athletes.

For the first time a three-tiered interpretation scheme was developed, which made it possible to first characterize the levels of choreographic fitness of athletes in technical aesthetic sports (on the basis of sports aerobics). For the ascertaining of the level of the technical and musical-expressive components of the choreographic preparedness of the sportsmen on the various stages of the multi-year sport training there were tested 181 persons of which 59 were on the initial stage of training; 61 – on the stage of preliminary training; 61 – on the stage of specialized basic training. Regardless of the stage of training,

the highest number of athletes with a low level of development of criteria, both technical (52%–77,6%) and musical-expressive component (57,2%–64,7%), were registered. However, it has been established that the indicators of the technical component at the initial stages of preparation significantly inferior to the indicators musical-expressive component. That is, in part of athletes, the lack of formation of certain criteria was offset by the optimal level of manifestation of others. This fact clearly demonstrates that the lack of a control system in choreographic training leads to averaging the results of evaluating the choreographic fitness of athletes and inhibiting the growth of their skills. In addition, the study allowed to highlight the leading criteria that limit the achievement of a high sporting result, which made it possible to make adjustments to qualification-oriented choreographic training programs at various stages of long-term improvement in techno-aesthetic sports (on the basis of sports aerobics). Three qualification-oriented programs were grounded and tested for the first time: at the stages of initial, preliminary basic and specialized basic training (on the basis of sports aerobics).

In the process of the experiment, new data on the effectiveness of the program of choreographic training of athletes at the stage of initial training in aerobic exercise were obtained. The effectiveness of the choreographic training program is proved trustworthy by the greater increase of the indices of the technical and musical and expressive components of choreographic preparedness. Thus, the technical component of the athletes of the experimental group increased by 37%, and musical-expressive by 33,8%, while in the control group – by 8,9% and 11% respectively.

Choreographic preparedness changes at the stage of preliminary basic training are shown. It was determined that during the period of training according to the program, which was constructed in accordance with the concept of choreographic training in techno-aesthetic sports, the average rating of the technical component of the experimental group of athletes improved by 29,4%, whereas in the control group – by 8,9%, and musical-expressive component – by 44,5% and 11,3% respectively. Statistical check of certain changes in the choreographic preparedness 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, respectively, by 43,5% and 13%. Results of the experimental group at different stages of sports training were better than the control group by 24%–33%. Thus, the results of the forming experiment indicate that the introduction of qualification-oriented choreographic training programs in the training process of athletes leads to a more significant increase in their choreographic preparedness at any stage of sports training. A retrospective analysis of the emergence of choreographic training in sports was conducted. The means of choreographic training in techno-aesthetic kinds of sports and ways of integration of sports and choreographic art are revealed.

On the basis of numerical fragmentary characteristics of choreographic training in sport, an attempt was made to interpret the concept as a process of formation of the culture of the motions based on the use of adapted choreographic instruments in order to achieve the maximum possible sports result. It is worth to point out that the motion culture appears to be basis for the formation of the technique of exercises in the techno-aesthetic sports, that's why choreographic training in the techo-aesthetic sports was determined here as the process that is accomplished using of adapted choreographic instruments and which is directed for the creation of the fundamental substratum of forming of rational technique of performance of exercises and of artistry aiming to achieve maximum possible sport result.

The information on requirements of competitive activity to the choreographic preparedness of athletes according to the modern tendencies of the development of techno-aesthetic sports is improved. Video materials from the performances of the world's strongest athletes from sports aerobics are analyzed, the results of which show that "choreography of the program" is significantly behind the "technique of performance". In the competitive programs, the choreography program occupies about 77% of the total time of the entire composition, while the results of the competitions are significantly dependent on the compositional solution and the level of choreographic fitness of athletes. It is shown that the code of evaluations for the choreography of the program is general and does not fully disclose the content of the assessment for choreographic preparedness.

The methodical foundations of sports training in techno-aesthetic sports with the use of means and methods of choreographic training were further developed. The results of the survey of specialists (trainers) that work directly with athletes are analyzed. The

ways of improving the method of choreographic training, which, according to the trainers, should be strengthened by updating the program material for the choreographic preparation, systematization of it in accordance with modern trends of sports development, to the stages of preparation of athletes; careful work on the technique of performing the elements inherent in the sport; introduction of the necessary control over the level of choreographic fitness of athletes. In addition, the differences in the amount of training in different structural units of the training process are outlined. There has been further development of information about the influence of choreographic preparedness on the performance of competitive activities of athletes who specialize in techno-aesthetic sports. The result of the introduction of qualifying-oriented choreographic training programs into the training process of the participating teams of the sports aerobics experiment was the win in the first place in the championship of Ukraine.

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

Список публікацій здобувача

Роботи, в яких відображено основні наукові результати дисертації

1. Тодорова ВГ. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с.
2. Тодорова ВГ. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;1:23–32.
3. Тодорова ВГ. Артистичність як компонент виконавської майстерності в спортивній аеробіці. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2016;1, с. 377–381.
4. Тодорова ВГ, Пасічна ТВ. Критерії хореографічної підготовленості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;4(26):50–56. *Здобувачеві належить обґрунтування критеріїв, інтерпретація результатів дослідження.*

5.Тодорова ВГ. Місце хореографії в структурі змагальних програм спортсменів у спортивній аеробіці. В: Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;3(72), с. 133–136.

6.Тодорова ВГ. Рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп у спортивній аеробіці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016;4(54):99–105.

7.Тодорова ВГ. Структура та зміст змагальної діяльності в видах спорту з високими вимогами до хореографічної підготовки. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;2(69), с. 80–84.

8.Тодорова В, Передерій А, Приступа Є. Теоретичне обґрунтування критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;3(25):12–19. *Здобувачеві належить визначення компонентів та обґрунтування критеріїв хореографічної підготовленості.*

9.Todorova V, Briskin Yu, Perederiy A, Pityn M. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams. Journal of Physical Education and Sport. 2016;16;4;216:1352–1356. *Здобувачеві належить збір та аналіз емпіричних даних, формулювання висновків.*

10.Тодорова ВГ. Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки). Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;5(61):100–103.

11.Тодорова ВГ. Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки). Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;6(62):113–116.

12.Тодорова В. Загальна характеристика хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017;4(80):44–48.

Доступно

на:

<http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/629/609>.

13. Тодорова ВГ. Контроль за хореографічної підготовленістю у техніко-естетичних видах спорту. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;12(94), с. 116–119.
14. Тодорова ВГ. Концепція хореографічної підготовки у спорті. Фізична активність, здоров'я і спорт; 2017;2(28):43–50.
15. Тодорова ВГ. Методи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017;3(29):52–57.
16. Тодорова ВГ. Місце хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017;1(27):61–67.
17. Тодорова ВГ. Обґрунтування опитування фахівців з техніко-естетичних видів спорту з питань удосконалення хореографічної підготовки. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017;5(80):54–60. Доступно на: [file:///C:/Users/User/Downloads/649-1321-1-SM%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/649-1321-1-SM%20(2).pdf).
18. Тодорова ВГ. Оптимізація хореографічної підготовки гімнасток віком 8–11 років в аеробній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;2(58):87–92.
19. Тодорова ВГ. Принципи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;9(91), с. 113–118.
20. Тодорова ВГ. Стан естетичного компонента рухової діяльності в аеробній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;1(57):106–110.
21. Тодорова ВГ. Стан технічного компоненту хореографічної підготовленості в аеробній гімнастиці. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2017; 3(22), с. 446–452.
22. Todorova V. Functions of Choreography in Sports. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному

суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;2(38), с. 201–206.

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

24. Todorova V. Theoretical and methodical basis of choreographic preparation in technical-aesthetic sport. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;3(39), с. 192–196.

25. Todorova V. The main trends in development of sports choreography and directions of improvement in technical-aesthetic sports. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;4(40), с. 139–144.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

26. Тодорова ВГ. Сучасні проблеми хореографічної підготовки спортсменів в складнокоординаційних видах спорту. В: Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання. Матеріали Міжнар. електрон. наук.-практ. конф.; 20–24 квітня 2015 р. Одеса; 2015, с. 101–105.

27. Тодорова ВГ. Рівень виразності виконання вправ у команд зі спортивної аеробіки. В: Огаренко ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму. Тези доп. VI Міжнар. наук.-практ. конф.; 20–21 жовтня 2016р. Запоріжжя: КПУ; 2016, с. 121–123.

28. Тодорова ВГ. Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки). В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Чернігів; 2017; 147, с. 259–262.

29. Тодорова ВГ. Об'єктивізація оцінки хореографічної підготовленості на різних етапах багаторічної спортивної підготовки (на прикладі аеробної

гімнастики). В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Чернігів; 2017; 143, с. 105–110.

30. Тодорова ВГ. Функції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;25-26:289–291.

Наукові праці, що додатково відображають наукові результати дисертації

31. Тодорова ВГ. Проблеми організації фізичного виховання у ВНЗ. В: Фізична культура та здоров'я різних груп населення. Матеріали V Міжнар. електрон. наук.-практ. конф.; 21–25 квітня 2014 р. Одеса; 2014, с. 472.

32. Тодорова ВГ. Чинники, що зумовлюють формування постави. В: Фізична культура та здоров'я різних груп населення. Матеріали V Міжнар. електрон. наук.-практ. конф.; 21–25 квітня 2014 р. Одеса; 2014, с. 33-35.

33. Тодорова ВГ. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту. Наука і освіта. 2015;5:119–124.

34. Тодорова ВГ. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. Наука і освіта. 2016;4:188–193. (ISSN 2311-8466).

35. Тодорова ВГ. Хореографічна підготовка у складнокоординаційних видах спорту. В: Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання. Матеріали Міжнар. електрон. наук.-практ. конф.; 25–29 квітня 2016 р. Одеса; 2016, с. 51–57.

36. Тодорова ВГ. Уровень музыкальности и выразительности у команд разных возрастных групп по спортивной аэробике. В: Наука в современном мире. Сб. публ. по материалам XII Междунар. науч.-практ. конф. Киев: Архивариус; 2016, с. 29–34.

37. Тодорова ВГ. Повышение профессионального мастерства спортивного хореографа в ВУЗАХ. In: Problemele acmeologice in domeniul culturii fizice», (2; 2016; Chisinau). Problemele acmeologice in domeniul culturii fizice. Materialele conferintei stiintifice international. Chisinau: USEFS; 2016, s. 116–121.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ І СКОРОЧЕНЬ.....	22
ВСТУП.....	23
РОЗДІЛ 1. ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	33
1.1 Гуманістична цінність техніко-естетичних видів спорту та їх роль у сучасній культурі.....	33
1.2 Ретроспективний аналіз інтеграції хореографічного мистецтва і техніко-естетичних видів спорту.....	40
1.3 Значення хореографічної підготовки у системі багаторічного удосконалення спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.....	50
1.3.1. Хореографічна підготовка як необхідна складова системи підготовки спортсменів	50
1.3.2. Хореографічна підготовленість та її значення в змагальній діяльності спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.....	62
1.4 Організаційно-методичні особливості хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.....	72
1.4.1. Засоби хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту.....	72
1.4.2. Особливості методики проведення хореографії в техніко- естетичних видах спорту.....	81
1.5 Основні напрями вдосконалення хореографічної підготовки в контексті сучасних тенденцій розвитку техніко-естетичних видів спорту.....	87
Висновки до розділу 1.....	94
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	98
2.1 Методологія дослідження.....	98
2.2 Методи дослідження.....	99

2.3 Організація дослідження.....	19
2.3 Організація дослідження.....	107
РОЗДІЛ 3. КРИТЕРІИ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	114
3.1 Аналіз програмно-нормативного забезпечення хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.....	114
3.2 Сучасні вимоги правил змагань щодо хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту....	125
3.3 Актуальні завдання хореографічної підготовки в різних техніко-естетичних видах спорту.....	143
3.4 Місце хореографії у структурі змагальних програм.....	148
3.4.1. Сучасні вимоги до змагальних програм у спортивній аеробиці.....	148
3.4.2. Рівень «хореографії програм» на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів та його вплив на результативність змагальної діяльності (на матеріалі спортивної аеробіки).....	154
3.4.3. Порівняльний аналіз «хореографії програм» зарубіжних команд і збірної команди України зі спортивної аеробіки.....	164
3.5 Визначення провідних критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.....	168
3.6 Рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп (на матеріалі спортивної аеробіки).....	179
3.6.1. Оцінювання технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів.....	180
3.6.2. Оцінювання музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів.....	188
Висновки до розділу 3.....	196
РОЗДІЛ 4. РОЗРОБКА ТА ОБГРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	200

	20
4.1. Загальна характеристика концепції хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту.....	202
4.2. Зміст хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту на етапах багаторічного удосконалення спортсменів.....	238
4.2.1. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту на етапі початкової підготовки.....	238
4.2.2. Хореографічна підготовка на етапі попередньої базової підготовки.....	246
4.2.3. Хореографічна підготовка на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	256
4.2.4. Хореографічна підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень.....	264
4.2.5. Хореографічна підготовка на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.....	269
4.2.6. Хореографічна підготовка на етапі збереження вищої спортивної майстерності	271
4.2.7. Хореографічна підготовка на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень.....	274
Висновки до розділу 4.....	279
РОЗДІЛ 5. ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАЛІЗАЦІЙНИХ ПОЛОЖЕНЬ КОНЦЕПЦІЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ (НА МАТЕРІАЛІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ).....	282
5.1. Зміни показників хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки.....	283
5.1.1. Технічний компонент хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки.....	284
5.1.2.Музикально-виразний компонент хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки.....	295
5.2. Зміни показників хореографічної підготовленості на етапі	

	21
попередньої базової підготовки.....	308
5.2.1. Технічний компонент хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки.....	308
5.2.2. Музикально-виразний компонент хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки.....	318
5.3. Зміни показників хореографічної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	331
5.3.1. Технічний компонент на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	332
5.3.2. Музикально-виразний компонент на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	342
Висновки до розділу 5.....	357
РОЗДІЛ 6. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	360
ВИСНОВКИ.....	382
ПОСИЛАННЯ.....	388
ДОДАТКИ.....	434

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВСВД	-	етап виходу зі спорту вищих досягнень
ЕГ	-	експериментальна група
ЗВСМ	-	етап збереження вищої спортивної майстерності
ПЗР		етап поступового зниження результатів
КГ	-	контрольна група
МР	-	музичний розмір
МРІМ	-	етап максимальної реалізація індивідуальних можливостей
ОВС	-	обраний вид спорту
ПБП	-	етап попередньої базової підготовки
ПдВД	-	етап підготовки до вищих досягнень
ПП	-	етап початкової підготовки
СБП	-	етап спеціалізованої базової підготовки
ТЕВС	-	техніко-естетичні види спорту
ХП	-	хореографічна підготовка

ВСТУП

Актуальність теми. Різке зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, популяризація, професіоналізація та інтенсифікація олімпійського спорту сприяла формуванню високоефективної системи підготовки спортсменів [44, 231, 235, 236, 372, 384]. 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 [102, 127]. 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 [216, 370, 373, 292], а також окремих видів підготовки: фізичної [371, 131, 161], психологічної [140], технічної [45, 203, 279], тактичної [372], інтегральної [226]. 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 (2001) [127]; І. О. Вінер (2014) [70]; спортивній гімнастиці – С. І. Борисенко (2000) [52]; Р. М. Терьохіна (2008) [312], Л. А. Савельєва (2014) [260]; у спортивній аеробіці – О. А. Сомкін (2001) [288], Ю. С. Філіппова (1994) [357], Т. С. Лисицька, Л. В. Сиднєва (2000) [166] 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 [134, 188, 234, 235], загальних закономірностях і принципах системи спортивного тренування [67, 82, 188, 235], періодизації багаторічного удосконалення [49, 119, 188, 234, 404], теорії управління річною та багаторічною підготовкою спортсменів [115, 159, 208, 234, 235, 236, 388], загальнотеоретичних і методичних положеннях підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту [42, 71, 127, 372], загальних закономірностях оволодіння технікою спортивних вправ [38], загальній методології наукового дослідження [175, 221].

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 Стюдента; 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.

РОЗДІЛ 1

ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

1.1. Гуманістична цінність техніко-естетичних видів спорту та їх роль у сучасній культурі

Державна політика ґрунтується на засадах визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави; важливого чинника всебічного розвитку особистості; забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей; гарантування рівних прав та можливостей громадян у сфері фізичної культури і спорту тощо.

Згідно Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. (розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. N 828-р.) спортивна підготовка повинна мати багатоаспектний характер та сприяти досягненню фізичної та духовної досконалості людини, формуванню патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави; забезпеченню гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості; утвердженню етичних та моральних цінностей фізичної культури і спорту [141].

Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту визначено мету розвитку фізичної культури і спорту, яка передбачає як створення умов для оздоровлення нації, формування здорового способу життя населення, гармонічного виховання здорового, фізично міцного покоління, так і гідний виступ українських спортсменів на найбільших міжнародних спортивних змаганнях [212].

Надзвичайно актуальним є піднесення авторитету нашої держави у світовому спортивному русі. Реалізація цієї мети у найближчі роки повинна забезпечити:

- формування нових підходів до фізичного виховання і спорту, виходячи з існуючих соціально-економічних реалій;
- впровадження дієвої системи фізкультурної просвіти населення з метою формування традицій і культури здорового способу життя;
- впровадження ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-спортивної діяльності та видів спорту з урахуванням місцевих і регіональних особливостей, традицій, економічних факторів, умов праці і вільного часу населення;
- запровадження нових підходів, які би забезпечили ефективне фінансування потреб галузі;
- розроблення пропозицій щодо вдосконалення законодавства України з питань фізичної культури і спорту;
- реформування організаційних основ фізкультурно-спортивного руху;
- підготовку нового покоління кадрів, підвищення їх професіоналізму;
- збереження наявної матеріально-технічної бази, поліпшення умов її функціонування, а також напрямів подальшого її розвитку;
- удосконалення системи спорту вищих досягнень, спортивного резерву, науково-методичного та медичного забезпечення;
- надання державної підтримки подальшому удосконаленню фізкультурно-оздоровчої, реабілітаційної та спортивної діяльності серед інвалідів [143, 212, 232].

На нашу думку, встановленню авторитету держави у світовому спортивному суспільстві буде слугувати, в першу чергу, підвищення якості, результативності та видовищності виступів українських спортсменів на міжнародній спортивній арені.

Вагомість видовищності та популяризації спорту полягає в актуальності засобів ХП, у вирішенні окремих положень статті «Показники стану розвитку

фізичної культури і спорту» Закону України «Про фізичну культуру і спорт», зокрема залученні громадян до занять масовим спортом [114].

У науковій та методичній літературі чимало підтверджень існування самостійної категорії спортивної культури [7, 109, 394, 401]. Під нею розуміється частина загальної культури, що об'єднує категорії, закономірності, а також настанови, які створені для інтенсивного використання фізичних вправ у рамках змагальної діяльності, що стосується, як правило, мети досягнення фізичного і духовного вдосконалення людини [123, 426, 427].

Спорт – це специфічна сфера діяльності людини, в якій однією з найважливіших форм прояву можливостей спортсмена є досягнення досконалості у виконанні спортивних дій [188, 191, 226]. До виконання цих дій існують різні вимоги, зокрема їх треба виконувати правильно технічно (відповідно до біомеханічних законів та правил змагань), своєчасно, ефективно, стабільно та ін. [31, 132, 308].

Сучасний спорт характеризується надзвичайною різноманітністю видів спорту та спортивних дисциплін, появою нових видів змагань. Виходячи з проблематики дослідження, науковий інтерес представляють види спорту з підвищеними вимогами до координаційної та технічної складності компонентів змагальної діяльності, потребою виконувати рухи досконало згідно зі стандартами, що встановлені правилами змагань. Різноманітність видів спорту вимагає їхньої класифікації за певними ознаками [102, 134, 234].

Аналіз існуючих класифікацій показав, що незважаючи на різноманітність підходів, жодна з них не дозволяє чітко виділити види спорту, у яких пред'являються особливі вимоги до хореографічної підготовленості спортсменів [128, 257, 286]. Традиційно вважається, що хореографічна підготовка (ХП) важлива, у так званих, складнокоординаційних видах спорту. Однак в цю групу, згідно із загальною класифікацією [234], окрім «гімнастичних» видів спорту, віднесено стрільбу з лука, стендову стрільбу, парусний спорт та ін. – види спорту, в яких є високі вимоги до рівня розвитку координаційних здібностей

спортсменів, але відсутні завдання, що пов'язані з естетичними проявами краси та виразності рухів.

У контексті проблеми значення ХП у системі багаторічного удосконалення спортсменів виділено такі види спорту, в яких рівень хореографічної підготовленості спортсменів суттєво впливає на змагальний результат. До них відносять художню і спортивну гімнастику, спортивну акробатику, фігурне катання на ковзанах, синхронне плавання, естетичну гімнастику, спортивну аеробіку, танцювальний спорт, акробатичний рок-н-рол, черлідінг та ін. Зрозуміло, що зазначений перелік видів спорту з впливом хореографічної підготовленості спортсменів на змагальний результат не є вичерпним. Але під час його виявлення ми відштовхувалися від наявної у науково-методичній літературі інформації щодо використання засобів хореографії в процесі підготовки спортсменів.

Таким чином, найбільше ХП використовується у видах спорту, які за класифікацією В. М. Платонова відносяться до групи складнокоординаційних, та за класифікацією В. С. Келлера (за способом визначення результату) – до групи видів спорту, в яких спортивний результат оцінюється в балах в залежності від краси, складності, точності і ефективності виконання змагальних програм [134]. Причому, остання класифікація, на наш погляд, найбільш повно відображає обрану проблематику дослідження. Але використання класифікації видів спорту за способом визначення результату для ідентифікації групи видів спорту з підвищеними вимогами до хореографічної підготовки відповідно до потреб проведення наукового дослідження, опису та інтерпретації наукової інформації викликає деякі труднощі.

Останнім часом низка авторів у групі складнокоординаційних видів спорту почали виділяти окремі види спорту, які назвали «техніко-естетичними» або «артистичними» видами спорту [102, 127, 286]. До них автори відносять спортивну та художню гімнастику, спортивну акробатику, стрибки в воду, фігурне катання на ковзанах, синхронне плавання, спортивну аеробіку, черлідінг, танцювальний спорт, естетичну гімнастику, стрибки на батуті,

фітнес, акробатичний рок-н-рол та ін. Ці види спорту відрізняються двома особливостями:

- 1) надзвичайною різноманітністю технічних елементів;
- 2) своєрідним підходом до оцінки майстерності їх виконання, що визначається судьями з точки зору технічного і естетичного компонентів.

У зв'язку з тим, що в нашій роботі ми розглядаємо саме ці види спорту, в подальшому ми будемо називати їх «техніко-естетичними» (ТЕВС), оскільки ця назва найкраще відображає їх сутність.

Хореографія стала складовою частиною підготовки у багатьох видах спорту, як засіб виховання культури рухів, удосконалення фізичної підготовленості, координації рухів усіх частин тіла, розвитку артистичності та музикальності спортсменів.

Техніко-естетичні види мають значний гуманістичний потенціал, який робить їх популярними серед широких верств населення. У цих видах сучасного спорту, поширеність яких зростає в багатьох країнах, містяться чималі можливості для впливу на здоров'я та фізичне вдосконалення, духовний світ, культуру особистості, тобто її відчуття, емоції, моральні принципи, естетичні уподобання [278, 359, 380].

У цьому аспекті ТЕВС мають неабияке значення, оскільки під час тренувань і змагальної діяльності спортсмени намагаються не тільки показати високий рівень своїх фізичних можливостей, але й створити у змагальній композиції яскравий, естетичний образ, пов'язаний з власними переживаннями та емоціями.

У більшості ТЕВС створення змагальних композицій відбувається згідно законів композиції, властивих мистецтву (хореографічному, драматичному, образотворчому) з використанням відповідного музичного супроводу, що не тільки допомагає розкриттю духовного потенціалу спортсмена, але й сприяє посиленню видовищної сторони виступів, зацікавленості чисельної аудиторії глядачів до культурних цінностей спорту [8, 249 270, 290].

Соціокультурний статус спортсмена визначається, з одного боку, глибинним сприйняттям себе як демократично орієнтованої людини, а з другого, – намаганням корегувати своє життя за принципом «чесного суперництва» [73]. Це підтверджується переміщенням інтересів у спортивній науці від вивчення медико-біологічних та спортивно-методичних проблем до соціально-економічних, психологічних і загально педагогічних аспектів підготовки спортивного резерву [227, 302, 394].

Загальновідомим є взаємозв'язок різних форм існування спорту в суспільстві [73, 449]. Науковці наголошують на тому, що техніко-естетичні види спорту можуть бути елементом професійного самовизначення особистості [85, 157, 200].

Основні напрями та шляхи підвищення культурної цінності міжнародного спорту пов'язані передусім із гуманізацією спорту й того соціального світу, того культурного середовища, в рамках яких він функціонує [396, 411, 425].

Модернізація спортивної галузі в Україні вимагає принципово нових підходів до формування особистості спортсменів, створення сприятливих умов для їх всебічного творчого розвитку, максимального розкриття внутрішніх потенціалів у напрямів самореалізації. Особливим культурно-спортивним явищем є інтеграція спорту і мистецтва, де у процесі хореографічної підготовки повинна здійснюватися різнопланова робота з формування світогляду, естетичного смаку, характеру, емоцій, краси та виразності рухів [249, 397]. Це потребує обґрунтованої реалізації широкого спектра заходів, які пов'язані із удосконаленням хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту [190, 204, 257].

Основні напрями переходу українського суспільства на новий рівень функціонування відкривають широкі можливості для розроблення та наукового обґрунтування концепції хореографічної підготовки у спорті.

У нормативно-правових документах України говориться про потребу постійного оновлення змісту, організації навчально-тренувального процесу

відповідно до демократичних цінностей, ринкових засад економіки, сучасних світових пріоритетів [143].

Узагальнення попередніх досліджень дало змогу констатувати необхідність розробки пріоритетних напрямів щодо хореографічної підготовки в ТЕВС. Серед них слід особливу увагу звернути на потребу створення концепції хореографічної підготовки у ТЕВС як складової частини системи підготовки спортсменів, яка б виконувала роль самостійної одиниці, що має забезпечити зростання спортивної майстерності, досягнення максимальних спортивних результатів, утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві [166, 179, 223, 401]. При цьому перспективи, що розкриваються для галузі спорту, можна вбачати в розробленні кваліфікаційно-орієнтованих програм з хореографічної підготовки, які б відображали сутність специфіки змагальної діяльності в обраному виді спорту (ОВС).

Підтримку хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів забезпечують основні положення Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [114]. Так, зазначається, що серед основних засад державної політики у сфері фізичної культури і спорту є створення умов для творчого, інтелектуального і духовного розвитку дітей та молоді, визнання фізичної культури як важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя; визнання спорту як важливого чинника формування патріотичних почуттів у громадян; забезпечення гуманістичної спрямованості та пріоритету загальнолюдських цінностей, справедливості, взаємної поваги та гендерної рівності; утвердження етичних та моральних цінностей фізичної культури і спорту.

Реформування галузі фізичної культури та спорту дозволяє використовувати хореографічну підготовку як засіб досягнення фізичної та духовної досконалості людини з метою утвердження позитивного міжнародного іміджу держави.

1.2. Ретроспективний аналіз інтеграції хореографічного мистецтва і техніко-естетичних видів спорту

Інтеграція техніко-естетичних видів спорту (ТЕВС) та мистецтва на сучасному етапі їх розвитку сприяє максимальній видовищності та залученню якомога більшої кількості глядачів та вболівальників. Спорт повинен приносити естетичну насолоду і бути джерелом доходу в умовах сучасної економічної кризи. Характерним є зростання прагнення багатьох спортсменів і команд світу показувати не лише високі спортивні результати, але й викликати захоплення у публіки красою своїх дій.

П'єр де Кубертен, який був яскравим прихильником ідеї інтеграції спорту та мистецтва, у своїх роботах неодноразово вказував на необхідність зміцнення зв'язку спорту з мистецтвом. Він підкреслював, що мистецтво має бути пов'язано з практикою спорту, а спорт треба розглядати як джерело для мистецтва. В зміцненні союзу між спортом і мистецтвом Кубертен вбачав один із найважливіших засобів різнобічного, гармонійного розвитку людської особистості, зв'язку між фізичним і духовним розвитком людини. Цю думку він чітко висловив, зокрема, в своєму виступі в Парижі 23 травня 1906 року на відкритті конференції з питань науки, мистецтва і спорту. Важливу роль у зміцненні зв'язку мистецтва зі спортом, на його думку, повинні грати Олімпійські ігри [411].

Ідея Кубертена об'єднати спорт і мистецтво стала одним з основних принципів олімпійського руху. Необхідність інтеграції спорту і мистецтва знаходить широку підтримку і в даний час, в тому числі з боку вчених і видатних діячів сучасного олімпійського руху [411, 424].

Кроки з інтеграції спорту і мистецтва, їх об'єднання і синтезу мають давню традицію, вони йшли поруч, починаючи з часів стародавньої Греції [57]. У літературі зустрічаються різні погляди на природу танцю. Платон вважав танець невід'ємною частиною фізіології людини. Дарвін поділяв цю думку, однак називав першопричиною появи танцю необхідність передачі людиною

своїх емоцій. Х. Елліс стверджував, що танець з'явився лише після виникнення релігії, однак окремі науковці з цим не погоджуються [406].

У своїй фундаментальній «Історії танців всіх часів і народів» С. Н. Худеков, писав, що танець – «перший розділ людської культури», виник раніше мови і сприяв її появі [368]. На те, що танець є своєрідною невербальною знаковою системою спілкування, вказав американський історик танцю А. Мерей [194], який назвав його першою мовою людини.

У своєму дослідженні І. П. Фріз [359] розглядає танець як соціокультурний чинник творчої діяльності і розвитку особистості людини. Він визначив творчі можливості танцю через актуалізацію фольклорних канонів, народних зразків та створення на їхній основі таких варіантів, що зберігають для сьогодення значення мистецького взірця водночас забезпечують оновлення традицій та їх включення у сучасну хореографічну культуру.

Протягом майже трьох століть формувалася і систематизувалася величезний комплекс хореографічних рухів, який отримав назву «школа класичного танцю». Закономірним видається звернення до теоретичних розробок основ класичного танцю, які представлені у роботах А. Я. Ваганової, та інших педагогів. За словами А. Я. Ваганової (1980), в класичному танці немає нічого зайвого, випадкового. Основне його завдання полягає в тому, щоб шляхом доцільно підібраних, постійно повторюваних вправ, що варіюються і ускладнюються, допомогти учням розвинути тіло і навчитися вільно управляти своїми рухами [59, 65, 195].

Жорж Демені вважав класичний танець найдосконалішим засобом фізичного розвитку жінок і рекомендував неодмінно включати хореографічні вправи в гімнастичний урок [215]. Це сприяло з'єднанню гімнастичної та хореографічної термінології.

Вперше систему запису елементів класичного танцю створив француз Рауль Фейе в XVII столітті (1701 г.). Його термінологія використовується фахівцями в області світової і спортивної хореографії до теперішнього часу [368].

Вітчизняні дослідження, також показують значення спортивних дисциплін в хореографічній діяльності. Наприклад, відомий лікар і фізіолог М. О. Дембо [97] приділяв особливу увагу питанням впливу різних видів спорту на учнів балетної школи. «Деякі види спорту, що вважалися раніше шкідливими і несумісними з балетним мистецтвом, виявилися визнаними і навіть бажаними – наприклад, плавання сприяє правильній постановці дихання, лижний спорт – усуненню та профілактиці плоскостопості та ін.» [97, с. 12-13].

Ідеї та дослідження, проведені на початку ХХ століття, виявилися настільки передовими, що деякі їх аспекти не втрачають своєї актуальності і сьогодні. Ю. К. Гавердовський, досліджуючи спортивні стилі виконання, які відбиваються як на позиціях рук, ніг, тулуба, так і на манері виконання багатьох рухів, дійшов висновку, що особливості спортивного стилю знайшли своє відображення в біомеханіці багатьох хореографічних елементів [82].

У теперешній час науковці продовжують дослідження в галузі хореографічної підготовки, її обґрунтування з позиції фізіології та анатомії з використанням нових приладів і технологій. Так, у 2011 році під керівництвом кандидата медичних наук І. А. Степаніка була створена лабораторія медико-біологічного супроводу хореографічних занять, а з 2012 року в ній почали проводитися комплексні дослідження, що дозволяють не тільки виявити проблеми, але і шукати шляхи їх усунення [187]. Проблема інтеграції спорту мистецтва набула особливого значення. Вчені-теоретики розглядають можливість взаємопроникнення цих елементів культури для подальшого їх розвитку і взаємозбагачення [249, 422, 426, 428].

Поряд із традиційними аспектами проблеми подібності та відмінності спорту і мистецтва останнім часом виникають нові питання. До їх числа відноситься питання про синтез спорту і хореографічного мистецтва як двох елементів культури.

Аналіз дискусій і опублікованих робіт з проблеми інтеграції спорту і хореографічного мистецтва виявляє дуже великий діапазон різних і навіть протилежних точок зору.

У передмові до книги «Людина, спорт і буття» Е. Fridenberg висловлює думку про те, що «спорт – це вид прикладного мистецтва». На його думку, зі специфічних мистецтв спорт найближче до балету, де засобом художньої виразності також служить людське тіло [400]. L. F. Chiat, F. Y. Loo вважають спорт таким же мистецтвом, як музика, поезія чи танець [407].

Звертаючись до спеціальної літератури, наведемо часто вживані хореографічні терміни, якими користуються представники хореографічного мистецтва і спорту [155, 303].

Термін «хореографія» (*choreia* – танцюю, *grafia* – пишу) охоплює все, що пов'язано з мистецтвом танцю: класичного, народно-сценічного, сучасного [20]. «Хореографія» – це мистецтво створення танцю. Даний термін був вперше використаний приблизно в 1700 в його буквальному значенні – нотації або стенографічному запису танцювальних рухів. Згодом зміст терміну змінився: він став застосовуватися до танцювального мистецтва в цілому [37, 26].

За ствердженням С. В. Бірюк і Н. А. Овчинникової термін «хореографія» узагальнює як мистецтво створення танцю, так і всі різновиди танцювального і мімічного мистецтва [222]. За іншим визначенням, «хореографія» – це передача образу за допомогою рухів тіла та міміки [239]. Основою хореографії є «елемент» – найменша закінчена рухова дія, що має певну структуру: початок, основну дію і закінчення [361]. «Екзерсис» – хореографічні вправи у встановленій послідовності у опори або на середині [302].

Мистецтво танцю виокремлюється з поміж інших на основі сукупності характеристик. Так в естетиці визнаними є кілька класифікацій мистецтва, за основу яких береться об'єктивне буття предмета та продукту мистецтва, суб'єктивна здатність людини сприймати предмет мистецтва і здатність відтворити його. Одна класифікація виходить з того, що лежить в основі певного мистецтва. Відповідно мистецтва визначають як зображувальні, понятійні, виражальні та синтетичні.

Існує класифікація, яка оснований на ознаках статичності або динамічності форми творів мистецтва, тобто продукту мистецтва. З цього погляду мистецтва

поділяють на просторово-часові. За іншим поглядом – залежно від того, до якого органу чуття звертається мистецтво насамперед, розрізняють слухові, зорові, наочно-слухові мистецтва [368].

Зазначені класифікації доповнюють одна одну. У процесі відображення дійсності у мистецтві об'єктивна дійсність і суб'єктивне ставлення до неї є взаємопов'язаними та становлять нерозривну діалектичну єдність [26, 157].

Одним з основних виразових засобів хореографічного мистецтва є танцювальний рух. Він є також засобом естетико-фізичного тренування людського тіла. Танцювальний рух – це організована у часі і просторі цілісність гармонійно і музично узгоджених, послідовно поєднаних елементів, яка підпорядкована законам музики та відбувається як перехід з одного положення тіла в інше, як їх зміна. Танцювальні (хореографічні) елементи – це позиції, положення і рухи ніг, рук, голови, тулуба, а також міміка [195, 416].

Класифікацію танцювальних елементів можна здійснювати на різних підставах, виходячи із їх специфіки, зв'язків з багатоаспектним явищем хореографії й музики тощо. А. С. Шевчук пропонує класифікувати танцювальні рухи за такими параметрами: видом хореографічного мистецтва, змістом руху, формою руху, манерою виконання згідно зі статтю виконавця, музично-хореографічним жанром [380].

Автор вважає, що величезний естетико-емоційний, хореографічний і педагогічний потенціал танцювальних рухів криється: у їх змісті – що виражає рух; у формі – як він виконується, тобто у багатьох стали ознаках виконання – емоційно-рухових, образно-ігрових, ритмічних, темпових, координаційних, орієнтувальних, статевих тощо.

Разом з тим із хореографічним мистецтвом ототожнюються не всі, а лише певні види спорту. Найчастіше мають на увазі так звані «художні» види спорту: художню гімнастику, фігурне катання на ковзанах, синхронне плавання тощо. Цю точку зору поділяє, А. А. Френкін в своїй книзі «Естетика фізичної культури». Він заперечує проти віднесення до мистецтва, спортивної

гімнастики та легкої атлетики, а разом з тим відносить до нього такі види спорту, як художню гімнастику і фігурне катання на ковзанах [358].

Так, ще на початку ХХ ст. Л. Нелідова пропонувала перетворити спортивну гімнастику в балетну гімнастику. На її погляд усі гімнастичні системи засновані на суто механічних рухах, які не потребують участі думки та уяви. Тому, зміцнюючи фізичну підготовленість спортсменів, у багатьох випадках не враховують естетичну та моральну сферу їхнього розвитку [215].

До того ж відомі випадки, коли дівчинка, відібрана до занять художньою або спортивною гімнастикою, ставала солісткою балету, демонструючи чудову розтяжку і техніку виконання хореографічних па (наприклад, відома балерина Сільвія Гіллем), і, навпаки, закінчивши хореографічну школу, – гімнасткою світового рівня (Ірина Дерюгіна). Не можна не згадати про вимоги до фізичного розвитку артистів хореографічного жанру і представників ТЕВС. Слід зазначити, що викладачі хореографії часто мають проблеми з розвитком необхідних фізичних якостей учнів. З цими завданнями можна успішно справитися, використовуючи методику, яка досконало розроблена і апробована в ТЕВС [393, 421].

Американський вчений Б. Лоу в своїй книзі «Краса спорту» докладно обговорює питання про те, чи можна розглядати спорт як мистецтво, а спортсменів вважати артистами. Він дає позитивну відповідь на це питання і, зокрема, пише: «...як живописцю фарби і полотно, так спортсмену для демонстрації мистецтва служить його власне тіло». І його мистецтво може існувати як заради самого процесу виключно (процес самовираження), так і заради результату (включаючи громадське визнання і матеріальну винагороду). Розглядаючи спорт як мистецтво, а спортсмена як артиста, автор також наполягає на тому, що мистецтво і артистизм – це високе індивідуальне вміння, «найвищий ступінь майстерності», діяльність, пов'язана зі створенням прекрасного» [172, с. 95].

Сучасні ТЕВС стають дедалі більше «мистецькими», що регламентується правилами змагань до видовищності, музичного оформлення, костюмів [426].

Спортсменам уже недостатньо показати надскладні, ризиковані, оригінальні та унікальні елементи в умовах жорсткої конкуренції, необхідно проявити високий рівень художніх, мистецьких здібностей, відтворити усе це у змагальній композиції, що складена за всіма законами балетмейстерського мистецтва [425, 433].

За висловлюванням Р. Майо (R. Maheo), «...у дії і ритмі, які свідчать про досконале володіння простором і часом, спорт наближається до мистецтва, яке створює красу». На цій підставі він зближує спортсмена з артистом і вважає, що його дії «не можна відокремити від самого витонченого балету...» [427, с 193].

Як зауважив М. Я. Сараф при поясненні спроб віднесення спорту до сфери мистецтва, перш за все, важливо враховувати, що стрімкий розвиток спорту впливає не тільки на вузьке коло фахівців, але й на багатомільйонні маси глядачів і спортсменів [266]. Висока естетична значущість спорту підкреслюється до того ж засобами масової інформації [374].

Естетичні закономірності стали відігравати досить істотну роль у функціонуванні та розвитку ТЕВС. Фахівці з цих видів спорту звертаються до мистецтва та мистецтвознавства в спробі знайти нові напрями та шляхи удосконалення хореографічної підготовки з метою досягнення найвищих результатів у світовому спортивному просторі [40, 396, 449].

Вплив естетичного змісту спорту на його функціональну сторону проявляється в тому, що організація ТЕВС «за законами краси» здатна в корені змінити його. Так, наприклад, танець на льоді довгий час будувався як механічне поєднання рухів між собою, які виконувалися під аналогічно з'єднаними музичними фрагментами. «Техніцизм» і безликість спортивного танцю гальмували його розвиток, а прогрес цього виду фігурного катання був пов'язаний з осмисленням його як цілісного, естетично оформленого явища [1, 182].

Тенденція до посилення естетичної виразності і прагнення до досконалості рухів – характерна особливість сучасних ТЕВС. Тенденція ця тим сильніше, чим більш значущою в спорті стає його естетична сторона. В даний

час чітко простежується тенденція до підвищення ролі і значення в спорті естетичного фактору – артистизму, виразності рухів та ін.

Прагнення підвищити значимість естетичного фактору простежується не тільки в техніко-естетичних, а й у всіх інших видах спорту. Як влучно зазначив М. О. Бернштейн, раніше в спорті намагалися нарощувати грубу силу, тепер же головне завдання тренування – домогтися досконалості у виконанні рухів, управлінні ними, в чіткому і усвідомленому контролі за ними [32].

При характеристиці впливу естетичних феноменів спорту на його функціональну сторону слід враховувати і роль спеціалізованих, інтегральних відчуттів спортсмена, на базі яких формуються і певні естетичні переживання. Ці відчуття допомагають спортсмену панувати над своїм власним тілом, над діяльністю м'язів, сприяють сприйняттю краси рухів, а разом з тим впливають на підвищення ефективності спортивної дії [102, 419, 420].

В процесі хореографічної підготовки спортсмени оволодівають новими формами рухів, виразністю, відточують свою майстерність, формують правильну поставу, що сприяє підвищенню спортивного результату. Підготовка танцюристів і спортсменів базується переважно на класичній основі, однак в обох видах діяльності обов'язковим є вивчення історико-побутового, народно-сценічного, бального і сучасного танців. Причому це задекларовано у навчальних програмах з видів спорту і програмах для дитячих танцювальних колективів і хореографічних шкіл. Збагачення рухового арсеналу новими вправами, формування нових рухових вмінь і навичок із споріднених видів рухової діяльності дозволяє танцюристам і спортсменам вдосконалювати виконавську майстерність, розвивати необхідні для цього фізичні якості і рухові здібності [177, 198].

Висловлюється й інша думка з проблеми інтеграції спорту і хореографічного мистецтва: визнається певна схожість, наявність спільних моментів у спорті і хореографічному мистецтві, але вони розглядаються як феномени культур, які істотно відрізняються одна від одної [178, 189].

Основним аргументом при обґрунтуванні висновку про те, що спорт – мистецтво, служить посилення на схожість, близькість, наявність в них спільних рис. До них можна віднести:

- обидві форми людської активності надають величезні можливості для навчання, вдосконалення та самовираження [213];

- творчий характер спорту і мистецтва [256];

- високий статус, спеціальне тренування, регламентоване життя спортсмена і артиста [108];

- можливість естетичної насолоди [137];

- наявність законів і правил: вміння поводитися на публіці, вміння встановити з нею контакт і підпорядкувати своєму таланту [246];

- спільна мета – експресія та емоційне переживання як актора або спортсмена, так і глядачів [256].

З цього випливає, що спорт (в аспекті дослідження – ТЕВС) у окремих напрямках і особливостях діяльності «подібний» до мистецтва.

Як зазначає М. С. Каган, багатозначність терміну «мистецтво» пов'язана з історичною еволюцією естетичної свідомості людства [123]. Спочатку форми художньої творчості, ремесла і всілякого вміння позначалися одним словом «техне» (грец.). Від нього відбулося сучасне поняття «техніка». Однак поступово стало усвідомлюватися істотна відмінність художньої творчості як художньо-образного відображення дійсності від інших сфер практичної діяльності.

Таким чином, мистецтво, в тому числі й хореографічне, відноситься до духовної культури і є формою суспільної свідомості. Якщо під мистецтвом розуміти високий рівень професійної майстерності у будь-який (в тому числі й спортивній) діяльності або її естетичний характер, то спорт можна вважати мистецтвом [237, 253]. Однак принципова відмінність у цих двох головних ланках сучасної культури в тому, що в спорті не ставиться завдання створення цілісного художнього образу. Адже результатом спортивного змагання є не

створення художніх образів, а демонстрація сукупності певних психофізичних якостей та перемога над суперником.

У таких видах спорту, як художня гімнастика, фігурне катання на ковзанах та ін., у своїх програмах спортсмени створюють яскраві художні образи, які є аналогічними тим, що становлять сутність творів мистецтва, тільки використовують для цього специфічні засоби. Однак, в змагальних програмах представників ТЕВС, мова йде не про художній образ, а про естетичну виразність і технічну досконалість їхніх дій.

Для посилення естетичного враження спортсмени вдаються до створення певних образів за допомогою рухів. Якщо у спортивному виступі й створюється образ, то він досить специфічний і відрізняється від тих художніх образів, які характерні для мистецтва. Як правило, це завжди узагальнений, символічний образ, який може містити у собі певну смислову інтонацію – м'яку, ліричну або мужню та іронічну. Якщо спортсмен і прагне створити якийсь художній образ, це не є пріоритетом спортивного змагання, перед спортсменом не стоїть завдання створити такий образ, відобразити в своїх рухах якісь інші явища або дати їх зображення.

Таким чином детальний аналіз факторів, що визначають можливі шляхи інтеграції спорту та хореографічного мистецтва, показав, що до їх спільних рис можна віднести:

- 1) історичну обумовленість виникнення обох видів діяльності людини [57, 123];
- 2) естетичний спосіб представлення рухових дій [59, 355];
- 3) значення виразності та артистичності виконання рухів, композицій [70, 157, 163];
- 4) перелік структурних груп рухів (стрибки, повороти, елементи вільної пластики тощо) і методика їх навчання та виконання [109, 215, 216];
- 5) вимоги до морфологічних, функціональних і фізичних показників [85, 187];
- 6) способи оформлення виступів, костюмів тощо [103, 182, 252].

До головних відмінних рис спорту та хореографічного мистецтва можна віднести:

1) наявність змагальної діяльності з вираженими елементами суперництва у спорті і суворою регламентацією виступів правилами змагань; і проведення танцювальних конкурсів з детальним описом правил проведення (положення) з відсутністю явного суперництва між учасниками;

2) особливості створення художнього образу і засоби для його вираження в хореографії та спорті;

3) ХП – основний вид діяльності у хореографічному мистецтві, в спорті – це один з видів інтегральної підготовки;

4) відмінності у техніці виконання хореографічних елементів, пов'язані зі спортивним стилем їх презентації, вимогами правил змагань з виду спорту.

Сучасні тенденції розвитку хореографічного мистецтва з одного боку, та ТЕВС – з другого, сприятимуть появі нових видів спорту та видів спортивної діяльності. У цих видах діяльності людини можна використовувати одні й ті самі засоби формування рухових навичок, розвитку фізичних якостей і здібностей.

1.3.Значення хореографічної підготовки у системі багаторічного удосконалення спортсменів у техніко-естетичних видах спорту

1.3.1. Хореографічна підготовка як необхідна складова системи підготовки спортсменів. Багато вчених розуміють ХП в узькому сенсі слова та визначають її у навчанні встановленим позиціям ніг і рук, освоєнні техніки виконання базових елементів хореографії, використовуючи вправи для тулуба, голови і кінцівок [83, 153, 202].

Т. С. Лисицька [169], В. Ю. Сосіна [292], І. А. Шіпіліна [385] визначають ХП в спорті як систему вправ і методів їх впливу, спрямованих на формування «школи рухів», виховання рухової культури, розширення виразних засобів.

Згідно висловом К. В. Мошонкіної ХП – це один з сучасних методів спортсменів високого класу на основі школи класичного танцю [204].

На думку Т. Полищук [433], під ХП в спорті розуміється виконання вправи від початку до кінця за допомогою визначених рухів тіла, надання їм виразності і поєднання їх з музичним супроводом.

Аналіз загальних положень хореографічного мистецтва дозволяє трактувати ХП в спорті, як систему, що базується на загальних закономірностях багаторічної системи підготовки спортсменів з урахуванням особливостей методики підготовки в хореографії. Тренувальний процес із введенням хореографії у спортивну діяльність набув здатності до деталізованого аналізу та синтезу рухів, до виховання вмінь володіти та керувати своїми діями, творчого створення нових рухових комбінацій. Все це стимулює прагнення до краси і досконалості рухів, активізує інтелектуальну активність спортсменів, перетворює спорт у видовищний вид діяльності людини, яку прагнуть численні вболівальники.

Основні аспекти ХП у ТЕВС розглядали на прикладі спортивної гімнастики [6, 22, 28, 42], художньої гімнастики [2, 8, 29, 34, 69], у спортивному рок-н-ролі [9, 46, 178, 310], у фігурному катанні на ковзанах [1, 92, 182, 199], у спортивній аеробіці [11, 41, 139, 227, 315], у стрибках у воду [90, 249], у стрибках на батуті [107, 248, 301], у синхронному плаванні [181, 198, 258, 296], у спортивній акробатиці [21, 144, 171, 179, 390] та ін. Проте науково обґрунтованого визначення місця, змісту та особливостей цього важливого виду підготовки у системі багаторічного удосконалення спортсменів у ТЕВС виявити не вдалося. Більшість наукових даних свідчать, про стандартизований підхід до ХП у ТЕВС, який спирається на методику, розроблену у хореографічному мистецтві, не враховує специфіки змагальної діяльності і особливостей видів спорту.

Постійне відстеження та аналіз основних тенденцій розвитку ТЕВС доводить необхідність удосконалення системи багаторічного удосконалення спортсменів, де ХП займає одне з важливих місць.

У теорії та методиці спортивного тренування розрізняють шість основних видів підготовки спортсменів: технічна, тактична, фізична, теоретична, психологічна та інтегральна [128]. Крім того в теорії та методиці ТЕВС, розрізняють також низку різновидів підготовки, таких, як: базова, сполучена, обертальна, стрибкова, акробатична, хореографічна та ін. [102, 148, 167, 268]. При цьому окремі автори не виділяють ХП як окремий вид підготовки, включаючи її, як обов'язкову частину технічної [8, 198] або спеціально-фізичної [29, 35] підготовки спортсменів у ТЕВС. В той же час існує думка про те, що ХП – це окремий вид в системі багаторічного удосконалення спортсменів у ТЕВС, якому необхідно приділяти велику увагу [8, 35, 273, 274, 290].

Види підготовки не мають чітких меж, що різко відокремлюють їх один від одного. Багатовимірне поєднання різних видів підготовки і перш за все, сполучення технічної та фізичної є однією з провідних тенденцій розвитку сучасної системи багаторічного удосконалення спортсменів в різних видах спорту.

Технічна підготовка в ТЕВС відрізняється необхідністю засвоєння великої кількості різноманітних і складних за структурою рухових дій та необхідністю акцентувати їх моменти в процесі виконання [43, 78, 210]. У цих видах спорту технічну підготовленість визначають складність і краса рухів, їх виразність і точність, бо саме ці характеристики визначають рівень майстерності спортсмена [225, 255, 271].

Механізм становлення та вдосконалення техніки та технічної майстерності у процесі хореографічної підготовки представляє особливий інтерес. Це пов'язано з формуванням в корі головного мозку своєї бази даних, елементами якої є конкретні програми управління рухами у вигляді функціональних систем [32].

Одну і ту саму хореографічну вправу неможливо повторити два рази абсолютно однаково – біомеханічні характеристики завжди варіюють. В результаті багаторазових повторень хореографічних вправ в головному мозку

виробляються оптимальні програми управління рухом, реалізація яких дає корисний результат. При певних зовнішніх і внутрішніх умовах вилучається з рухової пам'яті готова для них програма управління рухом і реалізується мозком в автоматизованому русі [31]. Іноді це дозволяє компенсувати технічну помилку.

В процесі ХП необхідно добиватися стабільності виконання хореографічних вправ, залишаючи місце для необхідної їх варіативності, що дозволить у подальшому ускладнювати техніку їх виконання. Таким чином, серед хореографічних засобів завжди є такі, технічна структура й основні параметри яких у високому ступені подібні складним спортивним вправам. Їх треба розучувати особливо ретельно та доводити до технічної досконалості в процесі хореографічної і базової технічної підготовки, тому що в подальшому це дозволить швидко і якісно засвоювати все більш складні вправи. Саме тому будь-яку хореографічну вправу необхідно розучувати не тільки з метою введення її в змагальну програму, але й з метою освоєння нових більш складних змагальних вправ.

Звідси випливає, що навчання відносно простим хореографічним вправам необхідно будувати, виходячи з техніки виконання найскладніших рухів змагальної програми.

Тактична підготовка є процесом озброєння спортсменів способами і формами ведення боротьби в умовах спортивних змагань. Під спортивною тактикою слід розуміти способи об'єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, яка приводить до досягнення поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні. Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх виконання), її видами (атакуючою, захисною, контр атакуючою) і формами (індивідуальною, груповою, командною) [76].

У видах спорту з високими вимогами до хореографічної підготовки немає безпосереднього контакту суперників, змагальна боротьба опосередковано

визначається спортивним результатом. Тактична підготовка у ТЕВС може відбуватися у таких напрямках, пов'язаних безпосередньо з рівнем хореографічної підготовленості спортсменів:

- у виборі музики, яка повинна бути виразно цікавою, можливо незвичайної, але обов'язково відповідною індивідуальним особливостям спортсмена (зовнішнім, віковим, виразним, технічним, фізичним тощо);

- у максимальному підкреслюванні позитивних сторін майстерності спортсмена та приховання наявних недоліків за рахунок використання елементів хореографії;

- у демонстрації під час випробування і розминки найбільш ефектних хореографічних елементів, поєднань, зв'язок і комбінацій або маскування наявних недоліків у підготовленості;

- у «приголомшенні» новизною у техніці виконання вправ, винаході оригінальних елементів, неочікуваним зміні темпу, музичному супроводі, побудові композицій, використанні незвичних засобів виразності;

- у раціональному розподілі складних елементів (в індивідуальному виконанні або між спортсменами) з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей;

- у зовнішньому оформленні виступів (костюми, зачіски, вихід на майданчик та ін.) [77].

Останнім часом намітилася тенденція виділяти ще й функціональну підготовку, як самостійний вид підготовки, в процесі якої удосконалюються функціональні можливості спортсменів [204, 351, 377]. Це пояснюється тим, що без спеціального тренування усіх функціональних систем організму неможливо досягнути успіхів у обраному виді спорту, у т. ч. й хореографії.

Впровадження партерної хореографії у вигляді тренажу і партерного тренажу в навчально-тренувальний процес, з одного боку, сприяє мобілізації фізичних резервів, з іншого боку дозволяє раціонально впливати на фізичний розвиток і спеціальну підготовку, в процесі якої увага хореографа максимально

сфокусована на формуванні так званої «школи» технічної підготовки вихованців [34, 63, 83, 156].

Специфічні особливості виконання хореографічних вправ, особливості організації проведення занять з хореографії дозволяють найбільш успішно вирішувати задачі виховання підростаючого покоління. Виконання рухових дій в хореографії обумовлено специфічною технікою їх виконання, існує детально регламентований порядок занять, свої традиції організації процесу навчання. Все це дисциплінує спортсменів, сприяє вихованню працелюбності, волі та характеру [147].

Фізична підготовка спортсмена – це процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки [66, 399]. Вона підрозділяється на загальну і спеціальну. Загальна фізична підготовка (ЗФП) передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагожденість їх прояву в процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість пов'язується з різнобічною фізичною досконалістю взагалі, і з рівнем розвитку якостей і здібностей, що надають опосередкований вплив на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту [66, 112, 123, 155].

Завданнями загальної фізичної підготовки є:

- 1) формування рухових якостей за допомогою засобів і методів, які не мають прямого відношення до обраного виду спорту;
- 2) зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток, удосконалення важливих для життя рухових навичок.

За допомогою засобів хореографії вирішується ціла низка завдань, пов'язаних з фізичною підготовкою, – вдосконалення загальної координації рухів, розвитку гнучкості та формування постави [145, 155].

Для розвитку фізичних якостей і рухових здібностей використовують різні засоби хореографії. Так, вправи класичної хореографії особливо важливі

на початкових етапах підготовки: для постановки корпусу, зміцнення опорно-рухового апарату, розвитку ритмічних і музичних здібностей. У спорт часто приходять діти з порушеннями постави – опущеними або піднятими плечами, випнутим животом, сутулою спиною або надмірно прогнутою в попереку. Завдання хореографа – приступити до методично грамотного процесу вироблення правильної постави [202]. Цей процес, по суті, не припиняється на всіх етапах багаторічного удосконалення.

Ефективність впливу хореографічних вправ на фізичний стан спортсменів знаходиться в прямій залежності від правильності (з точки зору техніки) їх виконання. У цьому роль хореографа надзвичайно важлива. Одним із завдань фізичної підготовки в ТЕВС є спеціальне розтягування м'язів та збільшення свободи м'язово-зв'язкового апарату [129]. Це досягається роботою на підлозі, біля станка та на середині залу.

Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних заходів, які спрямовані на формування вміння зберігати оптимальний психологічний стан (спокій, самовпевненість) під час сильного нервового напруження (втома, висока конкуренція, невдачі, лідерство тощо). Крім того психологічна підготовка вирішує завдання формування і вдосконалення основних психічних якостей і, виховні та освітні завдання Рівень художності виступів – це у великій мірі здатність до саморозвитку, що сприяє психологічній підготовленості [181, 239, 248, 302].

Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності [71, 348, 425]. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук про спорт.

У хореографії варіативність рухових інтерпретацій виконує завдання психологічного тренінгу, в ході якого спортсмен знаходить внутрішню свободу. Уява, можливості імпровізації під час занять розкріпає спортсменів, надає їхнім рухам вільну форму, витонченість, осмисленість, а самим спортсменам

психологічну впевненість, що дуже важливо для придбання високого рівня спортивної майстерності [84, 88, 116].

Теоретична, інтелектуальна підготовка. Хореографія – це яскравий приклад поєднання фізичного виховання та розумової освіти. Процес навчання заснований на широкому використанні, на вихованні вмінь володіти та керувати своїми діями, на творчому створенні нових рухових комбінацій, на розвиткові пізнавальних здібностей. Все це стимулює інтелектуальну діяльність, формує розумову активність, пластичність та мобільність центральної нервової системи [54, 106, 197, 402].

Теоретична підготовка спортсмена озброює його спеціальними знаннями, що належать до спортивної діяльності, включає знання з історії, теорії та методики спорту взагалі і даного виду спорту зокрема, фізіології та психології, гігієни, біомеханіки фізичних вправ, лікарському контролю, правилами організації та суддівства спортивних змагань. Теоретична підготовка здійснюється безпосередньо на навчально-тренувальних заняттях, але може проводитися також у вигляді лекцій, бесід, самостійного вивчення відповідної літератури.

В процесі теоретичної та інтелектуальної підготовки в ТЕВС немінуча постійна тісна взаємодія спортсменів з мистецтвом, знайомство як з його сучасним станом, так і ретроспективне його вивчення. Перегляд балетних вистав у версіях великих постановників – Маріуса Петіпа, Михайла Фокіна, Кас'яна Голейзовського та ін. – мають величезний емоційний та інтелектуальний вплив на спортсменів, дають повноцінні образи для наслідування [100, 130, 153].

У ТЕВС, де результат змагальної діяльності залежить також від прояву артистичності, виразності та культури рухів, виділяють також естетичну підготовку, як самостійний вид підготовки у загальній системі багаторічного удосконалення спортсменів.

Інтегральна підготовка – це синтез усіх видів підготовки спортсменів, в якому кожної зі складових частин відводиться належне місце у системі

багаторічного удосконалення. Інтегральність ХП полягає у її меті, завданнях, рішення яких забезпечує своєчасний вихід на цільову модель змагальної діяльності. Багатогранність спортивної підготовки, де ХП є однією зі складових частин загальної системи поруч з іншими видами підготовки обумовлює дефіцит часу на проведення хореографічної роботи у ТЕВС [6, 68, 127, 432].

У видах спорту, де змагальні вправи виконуються під музику, інтегруючим розділом у загальній системі спортивної підготовки є *композиційна підготовка* – це процес складання та вдосконалення змагальних і спортивно-художніх (показових) композицій [172, 211, 390, 444].

Композиційно-виконавча підготовка – це процес пошуку нових елементів і поєднань, робота з музичним матеріалом, складання і вдосконалення змагальних і показових програм, формування віртуозності, виразності, артистизму [123].

Музично-ритмічна підготовка – це процес засвоєння елементів музичної грамоти, формування вміння слухати, розуміти й переживати музику, виконувати рухи у зв'язку з її характером, темпом, ритмом, динамікою і знаходити рухи, що найбільше цьому відповідають [119, 138, 197, 241].

У нашому дослідженні ХП розглядається як самостійна одиниця, бо вона потребує втручання вузьких спеціалістів – акомпаніаторів, хореографів, хореографів-постановників, тренерів-хореографів. Вона має специфічні принципи, засоби та методи. Хореографічна підготовка – необхідний процес для виховання культури рухів, артистичності, виразності, розгорнутості, стрибучості, виховання правильної постави і вміння творчо мислити.

Слід зазначити, що серед видів підготовки, які забезпечують високий рівень майстерності спортсменів, саме система ХП найменш розроблена й обґрунтована, а методика її використання в основному базується на практиці класичної хореографії, прийнятій у балеті. Спроби науковців обґрунтувати ХП в спорті не дали змоги утворити цілісну систему, яка була б орієнтована на формування спеціальних умінь і навичок спортсменів.

Дослідження, які були присвячені проблематиці ХП в спорті, дозволяють розглядати її як систему, яка виконує технічну, спеціально-фізичну, естетичну, освітню функції, а також має велике значення у композиційному вирішенні спортивних вправ. Одним з найважливіших факторів досягнення високих і стабільних спортивних результатів є постійне вдосконалення технологій освоєння вправ і технології ХП, яка представляє собою складову частину, що прогресивно розвивається в системі багаторічного удосконалення спортсменів. Сучасні технології ХП, її засоби і методи, як правило, сполучаються з іншими видами спортивної підготовки [129, 167, 174, 434].

До вивчення проблем ХП в системі багаторічного удосконалення спортсменів на новому науково-обґрунтованому рівні спонукає інтенсивний розвиток сучасного спорту вищих досягнень з тенденціями до постійного підвищення вимог до результативності змагальної діяльності, зростання спортивно-технічних результатів, загострення конкуренції за високі спортивні титули та ін. Крім того до загальних тенденцій розвитку видів спорту додаються ще й специфічні тенденції, притаманні ТЕВС. До них можна віднести: зростання складності змагальних програм внаслідок суттєвої зміни правил змагань, розробка нових складних вправ, доведення технічних дій до рівня віртуозності, підвищення значення артистичності і виразності виконання та ін. [16].

Значення ХП у ТЕВС досліджувалось багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями: Ф. Морель [200], І. О. Вінер [69] П. М. Кизім [178], Т. С. Лисицька [168, 169], В. Ю. Сосіна [293, 294], Т. Ротерс [253], Т. Полищук [433] та ін. Можна констатувати той факт, що автори [244, 245, 278, 448], підкреслюючи значення хореографічної підготовки в спорті, розглядають її як:

1) важливий засіб естетичного виховання. У процесі хореографічної підготовки спортсмени стикаються з різними видами мистецтва, наприклад, використання музики на уроках хореографії знайомить з основами музичної грамоти, що дозволяє спортсменам виконувати рухи відповідно до ритму, темпу і характеру музичного супроводу. О. Г. Румба [256] вважала, що

грамотне використання нюансів танцю, таких як нахил голови, положення рук, поза, вдало використаний танцювальний елемент, допомогли б вирішити питання артистичності та виразності виконання спортивних вправ. Крім того, авторка підкреслює, що є всі підстави очікувати позитивного впливу хореографічної підготовки на весь комплекс естетичних складових майстерності спортсменів;

2)засіб розвитку творчих здібностей спортсменів. Виховується відчуття краси рухів, їхньої гармонії з музикою, формується здатність передавати в русі певні емоційні стани, різні настрої, переживання, почуття; все це дозволяє створити художній образ у змагальних вправах. С. В. Куценко розглядав хореографічну підготовку як спосіб формування творчо активної особистості, здатної сприймати, відчувати, оцінювати прекрасне в процесі оволодіння знаннями та вміннями на заняттях з теорії і методики народно-сценічного танцю [157];

3)засіб вирішення освітніх завдань. У процесі хореографічної підготовки у спортсменів розширюється обсяг рухових умінь і навичок за рахунок рухів класичного, історико-побутового, народно-характерного та сучасного танців; крім того, спортсмени знайомляться з історією, традиціями, звичаями різних народів світу. О. Г. Румба [257], Т. С. Лисицька [169], І. А. Шіпіліна [385] писали про те, що під час ХП, спортсмени знайомляться з різними видами мистецтва;

4)засіб підвищення функціональних можливостей спортсменів. ХП сприяє зміцненню здоров'я, усуненню перенавантажень, зміцненню опорно-рухового апарату, нормалізації тонуусу м'язів, а також зниженню негативного впливу надмірного психічного навантаження;

5)засіб розвитку необхідних фізичних якостей. За допомогою ХП вирішується цілий комплекс завдань. Наприклад, засоби хореографії використовують для спеціального розтягування м'язів та збільшення ступеня свободи м'язово-зв'язкового апарату [135, 257].

Визначаючи позитивний вплив ХП на поліпшення спортивних результатів та спортивної майстерності, автори звертають увагу на те, що хореографічна підготовленість повинна відбуватися на усіх етапах багаторічного удосконалення спортсменів [22, 264, 285].

На початкових етапах підготовки юних спортсменів ХП необхідна для формування правильною постави, оволодіння специфічним стилем виконання і правильного засвоєння техніки спортивних вправ, розвитку фізичних якостей засобами хореографії, досягнення чистоти і завершеності поз і положень тіла, розвитку музикальності та ін. [36, 185, 362].

На етапі попередньої базової підготовки ХП необхідна для вдосконалення техніки виконання вправ, виховання виразності, артистичності [43].

На етапі спеціалізованої базової підготовки від спортсменів вимагається висока стабільність та якість виконання хореографічних вправ, наявність власного амплуа, а також високий рівень виразності, артистичності і музикальності, які слід продемонструвати у змагальній композиції [165].

На етапі підготовки до вищих досягнень ХП передбачає освоєння хореографічних елементів високої складності, пошук індивідуального стилю, амплуа спортсмена [382].

Мета ХП на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей перекликається з попереднім етапом – підвищення хореографічної майстерності та забезпечення стабільності, надійності та артистичності виконання змагальних програм [223].

На етапі збереження вищої спортивної майстерності значення ХП виявляється у підтриманні на досягнутому рівні найкращих сторін підготовленості спортсмена, що дає можливість зберегти рівень спортивних досягнень [222].

Значення ХП на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень полягає у відновленні соматичного та психофізичного стану спортсменів засобами хореографії; використання засобів хореографії з корегувальною і профілактичною метою. ХП має значну роль у зміцненні

здоров'я [25, 257, 351], усуненні негативних наслідків перенавантаження [436], зміцненні опорно-рухового апарату [413], нормалізації тону м'язів; зменшенні негативного впливу надмірного психічного навантаження [381].

Висококваліфіковані спортсмени крім оволодіння оптимальної технікою виконання повноцінних і конкурентоздатних змагальних вправ повинні також проявляти артистизм, виразність, музикальність, володіти індивідуальним стилем виконання. Все це – в умовах загостреної змагальної боротьби, стресовій ситуації та напруженої психологічної атмосфери.

Важливо звернути увагу на те, що ХП в ТЕВС дає змогу сформувати індивідуальний, неповторний стиль, який має специфічні прояви у кожному виді спорту [69, 122, 127, 237]. При цьому обов'язковою умовою формування індивідуального амплуа спортсмена є використання засобів і методів ХП, обумовлених специфікою виду спорту.

1.3.2. Хореографічна підготовленість та її значення в змагальній діяльності спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Спортивні змагання в олімпійському спорті є центральним елементом, який визначає всю систему організації, методики та підготовки спортсменів до результативної змагальної діяльності. Без змагань неможливо існування самого спорту, тому спорт значною мірою може розглядатися як сфера знань і діяльності, що спрямована на забезпечення функціонування та розвитку змагань [140, 147, 189, 405].

Змагання – це спортивне видовище. На стадіонах і в спортивних залах незалежно від бажання виступаючих автоматично вступають в дію споконвічні закони мистецтва: вміння красиво рухатися, вміння знайти емоціональній відгук у суддів та вболівальників, встановити з ними контакт і підпорядкувати своєму таланту. У спорті (особливо спорті вищих досягнень) спортсмен діє в присутності інших людей, які спостерігають за ним. У цьому плані діяльність спортсмена схожа з грою актора, оскільки він прагне «знайти контакт» з публікою, отримати її підтримку, відчути її схвильованість [15, 122].

Перш за все важливо враховувати, що сучасний спорт виконує важливу видовищну функцію. Під видовищною зазвичай розуміють таку дію, в якій досягається вирішення досить зрозумілого глядачам конфлікту за допомогою активних, побудованих за законами ігрової стратегії дій, які можуть бути сприйняті глядачем безпосередньо в їх розвитку і супроводжуються глибокими емоційними переживаннями учасників і глядачів [182, 201, 408].

Ці вимоги видовищності задовольняє спорт. Він є діяльністю, яка відбувається за суворо обумовленими, умовно створеними правилами. Ці правила заздалегідь відомі і добре зрозумілі глядачеві. Йому відомі мета дій спортсмена в змагальній боротьбі і способи, якими можна скористатися для її досягнення. У зв'язку з цим змагання виступають для глядача як певна смислова цілісність. Будь-яку приватну подію глядач може співвідносити з загальною ідеєю спортивної боротьби, що дозволяє йому легко оцінювати вплив цієї події на результат дій протиборчих сторін в цілому. Разом з тим важливо відзначити, що естетична довершеність у виконанні рухів здатна істотно підвищити видовищність спорту [70, 126, 418].

Американський філософ Р. Weiss зазначав з цього приводу, що одна з основних причин існування видовищних видів спорту пов'язана з бажанням людини сприймати досконалість із задоволенням, яке він отримує від такого сприйняття [123].

Необхідно враховувати, що естетичні явища в різних видах спорту мають різну «питому вагу». Наприклад, у ТЕВС, де суддівська оцінка безпосередньо пов'язана з урахуванням характеру рухів спортсмена, естетичні цінності належать до числа головних, провідних компонентів. У цих видах спорту естетичний компонент змагальної діяльності – не просто супутнє явище, але структурно виділений, підкреслений елемент спорту, звернений безпосередньо до спортивного результату [122, 148, 312, 398].

Спортивна техніка, спортивна досконалість у значній мірі пов'язані тут з реалізацією естетичної програми. Естетична цінність руху є тут первинним, конструктивним елементом, який становить предмет особливої турботи

тренера і спортсмена. Наприклад, у стрибках з трампліну на лижах спортсмени в такій же мірі дбають про красу польоту, скільки і про його дальність. В тих видах спорту, де критерієм виступає не міра, вага, кількість, а бальна оцінка точності, координації, віртуозності руху, краса є метою, оскільки вона органічно пов'язана зі спортивним результатом, спортивною перемогою [154, 158, 182, 409].

Перед спортсменами у ТЕВС стоїть мета – найбільш ефективно, естетично, виразно виконати певні дії для досягнення перемоги в змаганні. В психічно напружених умовах змагань досягнення цієї мети залежить від достатнього рівня хореографічної підготовленості.

Деякі дослідження свідчать про те, що менш стабільними у виступах на змаганнях є спортсмени, які мають недоліки в хореографічній підготовленості [171, 182, 446]. Деякі автори вважають, що у ТЕВС не потрібно безмежно розвивати свої фізичні можливості, досить високого рівня хореографічної та спеціальної технічної підготовленості для вільного та легкого виконання найскладніших елементів, яке так цінується в цих видах спорту [83, 286].

Однак ми вважаємо, що сучасний рівень і тенденції розвитку ТЕВС вимагають не максимального, а оптимального рівня розвитку фізичних якостей, що обумовлено правилами змагань (наприклад, рівень розвитку гнучкості у художній гімнастиці).

Змагальну діяльність можна розглядати, як керовану свідомістю психічну і фізичну активність, спрямовану за допомогою змагальних дій на досягнення перемоги над суперником в умовах специфічного протиборства і при дотриманні встановлених правил на змаганнях [147].

Зміст змагальної діяльності становлять змагальні, специфічні дії, які відповідають правилам змагань у кожному виді спорту. Окрема змагальна дія складається з рухів, об'єднаних в цілісну рухову дію. Змагальні дії у свою чергу можуть об'єднуватися в складні структури (зв'язки, комбінації та ін.). Освоєння спортсменом змагальних дій і вміння ефективно їх застосовувати на змаганнях формують у нього поведінкову структуру змагальної діяльності [15, 390, 414].

Слід зазначити, що у ТЕВС змагальна діяльність має програмний, наперед обумовлений характер і не змінюється в процесі змагання [217].

Для успішного виступу в змаганнях необхідна спеціальна змагальна підготовка, яка повинна здійснюватися на етапах, що передують основним змаганням в річному циклі, а також у багаторічному процесі підготовки. Однієї тренувальної діяльності, якою б вона не була якісною, для успіху в змаганнях недостатньо. Регулярна участь у змаганнях обов'язкова умова для розвитку і вдосконалення у спортсменів необхідних змагальних якостей. По відношенню до основних змагань усі попередні (підвідні та контрольні) служать цілям змагальної підготовки щодо ефективного виступу в основних змаганнях [220, 262, 400].

На сучасному етапі розвитку практично у всіх ТЕВС найважливішим критерієм оцінки у змаганнях, поряд із технічною складністю та якістю виконання програми, є композиція. Під композицією розуміється загальна побудова змагальних програм (комбінацій) з урахуванням: по-перше, специфічних для даного виду спорту закономірностей komponування (зв'язування) окремих елементів, вправ, з'єднань в єдине ціле відповідно до правил змагань і, по-друге, спеціальних вимог, що відображають сучасні тенденції в розвитку цього виду [186, 223, 390].

Вимоги, що пред'являються до композиції коротких і довільних програм, наприклад, у фігурному катанні на ковзанах, поділяються на дві групи. Перша група обумовлена динамікою функціонального стану організму спортсмена при виконанні програми. Розподіл елементів повинний відповідати оптимальним можливостям організму фігуриста для виконання того чи іншого елемента протягом композиції. Ця обставина зумовлює пошук найбільш раціональної послідовності елементів в програмі.

Друга група вимог обумовлює розташування елементів в просторі, тобто на льодовому майданчику з тим, щоб максимально підкреслити якість виконання і в той же час, при необхідності, приховати негативні деталі техніки, які можуть мати місце.

Крім цього велике значення надається малюнку композиції в цілому, а також інтервалам часу між елементами [186]. Довільна програма також повинна являти собою індивідуальний портрет фігуриста. Тому найскладніші стрибки повинні виконуватися відповідно до музичного супроводу, без тривалих підготовчих вправ, чисто та легко. Навіть при наявності різних стилів і шкіл у фігурному катанні на ковзанах існують дві основні тенденції: зростання складності довільної програми та підвищення ролі художньої складової виконавської майстерності [182].

Т. Н. Москвіна та І. Б. Москвін [202] розробили комплекс засобів по вдосконаленню довільної програми в парному катанні. По-перше, це вправи для вдосконалення фрагментів композиції: перелік основних стрибків, викидів, підтримок, підкруток, вузлових комбінацій (два-три складних елемента і зв'язки – кроки або рухи між ними). Вони виконуються кілька разів без відпочинку.

По-друге, відпрацювання окремих частин програми: багаторазове виконання під музику і без музики; виконання окремих частин в послідовності програми з відпочинком між ними (2-3 рази); рефесіонне виконання частин – спочатку дві частини разом, потім півтори і, нарешті, одна.

По-третє, різні варіанти виконання програми цілком: наприклад, пропускаючи надскладні елементи або виконуючи елементи через один; пропускаючи елементи вузлових комбінацій або елементи деяких музичних частин; виконання тільки стрибків і обертань; підтримок, викидів і підкруток тощо.

По-четверте, різні варіанти виконання програми кожним спортсменом окремо, замінюючи спільні елементи ковзанням. Даний підхід до складання композиції, а також до її розучування та вдосконалення може бути використаний і при підготовці спортсменом композицій в інших ТЕВС.

Дослідження, яке було проведено Г. В. Маняченко [182], включало деякі питання, що стосуються визначення та підтвердження значущості факторів, які обумовлюють успішність змагальної діяльності кваліфікованих фігуристів на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження

досягнень. У результаті проведеного дослідження автором було встановлено, що у фахівців, тренерів і суддів з фігурного катання на ковзанах не існує єдиної думки щодо факторів, що обумовлюють успішність змагальної діяльності спортсменів. Лише 10 осіб (40%) серед фахівців, тренерів і суддів вважають, що успішність змагальної діяльності кваліфікованих фігуристів залежить від їх рівня хореографічної та технічної підготовленості, 9 осіб (36%) віддають перевагу факторові, що характеризує стан здоров'я спортсменів, а 6 осіб (24%) вважають, що найбільш значимими факторами є ті, що обумовлюють функціональну та психологічну підготовленість спортсменів. Такий підхід призвів до того, що на чемпіонаті Європи 2010 року українці, які здавалося б, знаходилися в прекрасній фізичній формі, не завоювали вищих нагород та пропустили вперед у світовому рейтингу російських і німецьких спортсменів. Одним з факторів, який знизив результативність українських спортсменів (з 4 до 9 місця), автори вважають недостатню хореографічну підготовленість.

Композиції програмних виступів зі спортивної аеробіки складаються з різноспрямованих рухових дій, стрибків і стрибкових з'єднань значної складності, виконання яких пов'язане з точним, стійким приземленням, застосуванням основних та супутніх фізичних вправ, що характеризуються постійною зміною їхньої темпо-ритмових параметрів, перерозподілом м'язових зусиль, раціональним поєднанням напруження та розслаблення основних робочих м'язів, гарними лініями тіла в статичних та динамічних позах [223, 361, 308, 405].

У синхронному плаванні довільна програма – це творча композиція, яка виконується під музику та містить комбінації з елементів фігур, різноманітні пересування у воді, оригінальні побудови [181]. Майстерність синхроністок визначається за складністю, цілісністю і збалансованістю цієї програми, а також правильною технікою виконання елементів, їхньою різноманітністю, впевненістю і стабільністю виступу. Велику увагу приділяють красі, гармонійності рухів, єдності їх з музикою. У довільній

програмі спортсменки повинні яскраво проявляти індивідуальність, музикальність та художній смак [198].

Постійний рух є важливою вимогою, що пред'являють до програми, а виступ на суші має відповідати композиції у цілому. Від вибору музичного супроводу багато в чому залежить успіх виступу. Воно повинно бути ритмічним з чітко вираженими музичними акцентами. При виконанні парних композицій до її учасниць пред'являються підвищені вимоги, як до техніки виконання самих вправ, так і до синхронності й узгодженості дій. У парну програму включають як елементи з індивідуальних композицій, так і ті, які не можна виконати самотужки [258].

Зміст групових довільних програм відрізняють за змістом від одиночних і парних. Найбільша їхня складність полягає в правильності побудов і в збереженні малюнка під час перебудов [258]. Дія кожного члена команди має стати гармонійною частиною всієї композиції, а вся група в цілому виступати як єдиний злагоджений колектив. Це є важливим моментом також і в групових (трійки, шістки) композиціях спортивної аеробіки.

У спортивній гімнастиці, яку часто називають «спортом виразної форми», глядацький інтерес в значній мірі визначається складністю композиції. Однак існує й оптимальний для створення естетичного враження рівень складності, щоб зберегти оригінальність композицій, уникнути стереотипності програм [311]. Особливістю композиції вільних вправ є наявність у неї 3-4 акробатичних доріжок, які повинні логічне вписуватися у загальний зміст композиції. Останнім часом тенденція різкого ускладнення довільних чоловічих, а особливо жіночих вправ за рахунок збільшення акробатичних елементів призвела до втрати їх видовищності, художньої цінності. Лише спортсмени з високим рівнем хореографічної підготовленості здатні показати технічно складні акробатичні елементи, які вписуються у високохудожній зміст композиції, відтворити усі тонкощі музичного супроводу.

Особливі вимоги до композиційного рішення пред'являються у художній гімнастиці. Саме у цих музично-хореографічних виступах важко провести межу

між спортом і мистецтвом. У художній гімнастиці, як у єдиному ТЕВС у системі інтегральної підготовки виділено розділ «композиційно-виконавча підготовка» [127, 397]. Серед завдань, які розкривають сутність цього розділу підготовки і безпосередньо пов'язані з сучасними вимогами до композиційного вирішення змагальних програм, можна виділити:

1) пошук елементів і з'єднань, що найповніше відображають індивідуальну майстерність гімнасток, у тому числі й абсолютно нових і оригінальних;

2) пошук музики, яка достойно відображає духовне багатство спортсменок, стимулює їх емоційний розвиток, у повній мірі сприяє розкриттю технічної майстерності і фізичних здібностей;

3) складання композицій, що максимально відповідають сучасним вимогам правил змагань і індивідуальним особливостям гімнасток.

Враховуючи особливості змагальної діяльності гімнасток (спортсменка демонструє програми з різними за формою предметами: булави, обруч, м'яч, стрічка, які вимагають абсолютно різної техніки роботи з ними) складання композицій, доведення їх до рівня віртуозності – процес дуже складний і довготривалий, навіть для спортсменок високого класу [83, 88, 186].

Останнім часом увага фахівців з художньої гімнастики спрямована на відносно новий олімпійський вид програми (з 1996 року) – групові вправи, у якому одночасно виступають п'ять спортсменок. Вони вважаються найбільш складним видом змагальної програми, у якому необхідно продемонструвати різноманітні пересування, синхронні та асинхронні взаємодії гімнасток у поєднанні з високим рівнем технічної майстерності та артистичності виконання. Групові композиції майстринь художньої гімнастики представляють правдиві мистецькі шедеври, у яких логічне поєднані складні, ризиковані та оригінальні елементи, динамізм і віртуозність їх виконання, яскравий музичний супровід і творчий задум тренера-хореографа [229, 247].

Спортивна акробатика також офіційно входить в гімнастичну «сім'ю». Музично-акробатичні композиції – це закономірний результат розвитку

спортивної акробатики. Творче використання засобів класичної та сучасної хореографії, балету та пантоміми, індивідуальної акробатики, ризикованих парно-групових вправ і музичного супроводу сприяло підвищенню видовищності та визначило місце акробатики на стику спорту й мистецтва [273, 291].

Специфіка постановки парно-групових вправ спортивної акробатики полягає в тому, що хореографічні та акробатичні елементи повинні логічне поєднуватися і чергуватися між собою. Залежно від віку спортсменів на долю хореографічних елементів припадає від 25-30% до 40-45% всього часу композиції. Кожна пара або група має три композиції: балансову, динамічну та комбіновану. В старших категоріях – юніори та дорослі, після виконання більш складних пірамід або елементів вольтижування часу на хореографічну складову залишається ще менше. Як підсумок зазначимо, що хореограф за такий короткий проміжок часу повинен відобразити характер музичного супроводу та індивідуальність самих спортсменів, щоб в результаті отримати яскраву технічно-хореографічну композицію [291].

У парно-групових композиціях акробатів раніше використовувався музичний супровід різного характеру, а останнім часом стало модним використовувати декілька мелодій різного стилю і характеру для того, щоби показати різні сторони індивідуальності спортсменів [295, 390].

Композиції акробатів – стрибунів на доріжці, батутистів складаються з ланцюга вправ, які щорічно стають складнішими; комбінації майстрів парно-групової акробатики виглядають вишуканіше, якщо містять з'єднання складних вправ; а композиції гімнастів караються правилами, коли втрачають динамічний характер виконання [390].

Сьогодні неможливо уявити собі будь який ТЕВС без віртуозного виконання вправ рекордної складності, які логічне об'єднані у єдину композиційну побудову. Композиції з двох чи декількох вправ утворюють одне ціле за допомогою «зв'язок», покликаних зберегти й передати наступній

енергію кожної попередньої вправи. В деяких наукових працях такі «зв'язки» іменуються «динамічними з'єднаннями вправ» [43, 44].

При вирішенні головного завдання – перемоги у змаганнях, необхідно скласти композиції з точки зору їх складності, різноманітності, оригінальності виконання й артистичності. У зв'язку з цим фахівці виділяють три стилі змагальних композицій, притаманних ТЕВС: спортивний, етюдно-образний і танцювальний [128].

Спортсменам, які демонструють спортивний стиль композиції притаманні перш за все високий рівень технічної майстерності, великий арсенал технічних дій і віртуозність їх виконання. Етюдно-образний стиль визначає поряд з відмінною технічною підготовкою спортсменів високий рівень артистичності. Цей стиль вимагає особливого підходу до вибору і постановки змагальних композицій, а також відбору засобів виразності. Такі композиції добре запам'ятовуються, вони видовищні і часто приводять спортсменів до перемоги. Для танцювального стилю характерні високий рівень музичних і танцювальних здібностей спортсмена, що можна вигідно подати у змагальних композиціях за рахунок використання усього арсеналу хореографічних вправ.

У результаті узагальнення даних літератури, правил змагань, було виявлено, що структура виконавської майстерності у ТЕВС складається з трьох нерозривно пов'язаних компонентів: труднощі, композиції та виконання [171, 182, 262].

Таким чином, фахівці у всіх ТЕВС одностайно відзначають, що крім високого рівня технічної майстерності, на кінцевий результат в змаганнях впливає і побудова змагальної композиції, яка складена з урахуванням раціональності розподілу елементів і сполучень у комбінації для підвищення видовищності, демонстрації індивідуального стилю спортсмена, виконання композиції відповідно з характером, ритмом і змістом музичного супроводу.

1.4. Організаційно-методичні особливості хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту

1.4.1. Засоби хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дозволив охарактеризувати ХП як обов'язкову складову процесу підготовки спортсменів. Хореографія в спорті має свої історичні традиції, на які значно впливає специфіка спортивної діяльності. Однак основним видом хореографічної підготовки в спорті залишається класичний екзерсис, з якого починається вивчення основ хореографії у всіх ТЕВС [65].

Визначено, що всі напрями ХП (класичний, народно-сценічний, історико-побутовий, сучасний танці) сприяють естетичному вихованню, розвитку творчих здібностей, вирішенню освітніх завдань, підвищенню функціональних, психофізіологічних можливостей та необхідних фізичних якостей спортсменів [410, 447].

Характеризуючи засоби, що застосовуються на уроках хореографії, автори описують класичний, народно-сценічний, історико-побутовий, бальний танці, а також рухи вільної пластики, загальнорозвиваючі вправи, акробатичні, напівакробатичні елементи, рухи спортивно-гімнастичного характеру, ритміку, пантоміму [78, 88].

Для досягнення високого рівня хореографічної підготовленості в ТЕВС використовують загально прийняту методику ХП, яка переважно розроблена у хореографічному мистецтві.

Більшість фахівців зі спортивної хореографії використовують в своїх розробках, перш за все, класичний екзерсис – школу балетного мистецтва. На думку Ф. Р. Мореля [200], вміле застосування засобів і методів класичного танцю повинно сприяти вихованню спортсменів міжнародного класу.

Класичний екзерсис для спортсменів, зберігаючи свою загальну структуру, може змінюватись в залежності від етапу підготовки та підготовленості спортсменів. Вся система класичного екзерсису побудована на

доцільно підібраних, систематично повторюваних вправах, які поступово ускладнюються. В результаті їхнього виконання тіло становиться легким, гнучким, слухняним, а рухи набувають граціозності, пластичності й естетичної закінченості [195, 306] та інші науковці вважають класичний танець головним засобом розвитку виразності в спорті. Однак не можна прирівнювати та змішувати способи прояву виразності у спортсменів і артистів балету. За висловлюванням В. Ю. Сосіної [293], безсловесна мова хореографії відрізняється як за своєю тематикою, так і за технікою виконання основних елементів.

Заслужений тренер та відомий фахівець зі спортивної хореографії Ф. Морель вважав засобами хореографічної підготовки тільки вправи класичного танцю. У популярній роботі «Хореографія в спорті» автором було наведено основні вправи тренажу класичного танцю, які представляють інтерес для тренерів зі спортивної та художньої гімнастики, акробатики, фігурного катання на ковзанах, стрибків у воду и можуть бути використані в процесі технічної підготовки спортсменів. Засоби і методи навчання школи класичного танцю сприяють вихованню культури рухів, яка здобувається не механічним повторюванням однакових елементів, а дотриманням суворої послідовності методичних принципів. Спортсмен повинен вміти грамотно виконувати рухи, які специфічні для того чи іншого виду спорту, і елементи класичного танцю. Присутність у вправах різних за стилем елементів (наприклад, виконання акробатичних вправ з округленими руками, як в класичному танці) заважає правильному оволодінню ними і «засмічує» спортивні вправи рухами, що не мають відношення до фізичної культури [200].

Класичний танець є основою хореографії. Класика дозволяє пізнати всі тонкощі хореографії, відчувати гармонію рухів і музики. Вправи класичного танцю дозволяють розвинути гнучкість, координацію рухів, зміцнити опорно-руховий апарат, сприяють фізичному й інтелектуальному розвитку, а також вчать керувати своїм тілом. Різні комбінації дозволяють танцювати красиво і елегантно, навіть якщо це прості рухи рукою, ногою або головою. У дітей, що

займаються класикою, коригується і закладається правильна постава, виправляються деякі випадки викривлень хребта. Часто навіть досвідчені спортсмени продовжують займатися класичним екзерсисом, розуміючи його універсальність [14, 306].

Вправи класичного танцю можуть виконуватися у опори, на середині залу, на гімнастичної колоді. У опори – обличчям або боком до опори; на середині – рухи виконуються на місці, у напівповороті, з просуванням зі зміною місць у шеренгах, по діагоналі, по колу; при виконанні хореографічних вправ на гімнастичної колоді застосовуються як положення повздовжньою, так і поперек. На заняттях з класичного танцю навчають основним позиціям рук і ніг, правильній постановці корпусу, знайомлять з професійною термінологією, виховують музикальність і виразність, розвивають стійкість та координацію, а також готують невеликі класичні постановки у вигляді етюдів, адажіо або різних варіацій [14, 37, 59].

Фахівці зі ТЕВС суворо регламентують використання вправ школи класичного танцю на заняттях, і наполягають на встановленій послідовності, спрямованості на поступовий розігрів основних м'язових груп. Авторами визначено залежність ефективності вправ школи класичного танцю від правильної техніки руху [65, 363].

Ми погоджуємося з думкою деяких тренерів-хореографів, які вважають окремі вправи (наприклад, *plie*) необов'язковими в уроці хореографії у спортсменів. Вони вважають, що краще більше часу приділити виконанню *grand battement jeté* і його різновидів як більш ефективних. Однак, на думку В. Ю. Сосіної, немає більш або менш ефективних вправ школи класичного танцю, оскільки кожна вправа має свою певну мету і виконується у суворо встановленому порядку [293, с. 17].

Розвиток ТЕВС значно збагатив арсенал засобів ХП, необхідних для досягнення високих спортивних результатів у змагальній діяльності і відповідного рівня рухової підготовки спортсменів.

Якщо на початку свого становлення ХІІ спиралася переважно на засоби класичного танцю, то з часом розвиток як хореографічного мистецтва, так і ТЕВС сприяв впровадженню засобів інших видів хореографії для підготовки спортсменів (народно-сценічної, сучасної та ін.).

Народно-сценічний напрям хореографії з успіхом використовуються в ТЕВС. Так, наприклад, перший значний успіх з синхронного плавання українок – бронзові медалі чемпіонату світу в Барселоні в 2013 році, – був обумовлений високою хореографічною майстерністю виконання технічної програми на музику за українськими народними мотивами; довільної програми – з індійським акцентом і, нарешті, в комбінації – композиція під саундтрек «Одного разу в Мексиці», що не залишило байдужим нікого з уболівальників.

З. Д. Вербова [66], Т. П. Маркова та М. С. Семенова [183] вважають, що елементи народних танців можуть бути складовою частиною розминки в художній гімнастики (та інших видів спорту), оскільки вони дають позитивний ефект у вихованні культури рухів та артистизму. При цьому З. Д. Вербова наполягає на багаторазовому повторенні рухів народно-сценічного екзерсису та високих вимогах до техніки їх виконання.

Народно-сценічний танець базується на рухах класичного. Але якщо екзерсис в класиці – це рухи біля опори, які виробляють силу ніг, виворотність, стійкість, розвивають еластичність м'язів, то мета народно-сценічного екзерсису, крім перерахованого вище, вивчити і відпрацювати основні елементи народних танців, основні положення рук, корпусу, голови, а також познайомитися з народною музикою, виховати умінням передати характер народу, його темперамент, особливості його внутрішнього світу і душевного стану [257]. Велика увага приділяється правильній роботі рук, так як саме руки надають багатьом рухам національне забарвлення.

Народно-сценічні танцювальні етюди на середині є невеликими танцювальними комбінаціями, які займають від 32-х до 64-х тактів музики і виконуються в характерах різних народності. Будуються вони на основі раніше

вивчених біля опори рухів з подальшим їх ускладненням і додаванням до них нових рухів [256].

На нашу думку, також як і на думку багатьох авторів, координаційна складність окремих народно-сценічних елементів є вкрай високою і не є виправданою при підготовці спортсменів. Тому, в процесі ХП спортсменів використовуються засоби народних танців, які, по-перше, дозволяють сформулювати уявлення про характер того чи іншого народу і про його танцювальне мистецтво, по-друге, можуть послужити необхідним доповненням до спортивної композиції, що виконується під народну музику, по-третє, не мають надмірної координаційної складності [157, 256].

Засобами народно-сценічного танцю є вправи характерного екзерсису, які включають до себе повороти стопи і стегна; удари стопою, п'яткою, півпальцями; рухи на напівзігнутих ногах; рухи вільною стопою; різкі присідання, стрибки, підскоки; велике значення надається перегинам корпусу *port de bras* (пор де бра). Вправи у опори побудовані за принципом чергування рухів: розслаблення – напруження, різкі – м'які та ін. [302].

Широко використовуються у спортивних композиціях елементи українських, російських, білоруських, молдавських, іспанських, італійських, циганських, угорських, польських, ірландських, татарських, мексиканських, східних, латиноамериканських, кавказьких, болгарських та ін. танців).

У комбінації народно-сценічного характеру крім танцювальних рухів і поз включаються стрибки, повороти, рівноваги, елементи малої акробатики, які повинні вивчатися поступово. Тільки після досконального оволодіння манерою, стилем і нюансами рухів, типових для певного народу, слід переходити до розучування наступного народно-сценічного танцю, що належить до іншої культури [256, 407].

Освоєння елементів сучасних і бальних танців пов'язано з певним тренуванням тіла та має значне фізичне навантаження. Тому навчання передбачає спеціальні тренувальні заняття, побудовані на основних положеннях, позиціях і елементах сучасного бального танцю [99].

Бальний танець (безсумнівно, один з найелегантніший з усіх видів хореографії) вчить логічному, доцільно організованому, а тому граціозному руху. Ці якості танцю піднімають його значення в системі ХП. Бальний танець надає також великий вплив і на формування внутрішньої культури людини. Заняття бальним танцем органічно пов'язано з засвоєнням норм етики, неможливо без вироблення високої культури спілкування між людьми. Витримка, бездоганна ввічливість, почуття міри, увага до оточуючих, їх настрою – ось ті риси, які виховуються у спортсменів в процесі занять бальною та сучасною хореографією і стають невід'ємними в спортивній діяльності. Бальний танець включає до себе як народно-сценічні танці (гавот, полька, мазурка, полонез та ін.), так і сучасні танці (танго, фокстрот, самбо, румба, ча-ча-ча, рок-н-ролл та ін.).

Деякі автори вважають, що елементи бальних танців доцільно використовувати в підготовчій частині заняття з хореографії: у першій частині розминки в поєднанні з бігом, підскоками, а також в заключній частині. Вправи бальних танців виконуються переважно на середині (без опори), як окремо, так і в різних зв'язках і поєднаннях [129, 228].

Засоби сучасних танців можуть використовуватись на етапах спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень і наступних етапах. На базі вже освоєної культури рухів виконання сучасного танцю буде особливо красиво, елегантно та виразно [322].

Модернізація вільних вправ дала можливість включати в ХП спортсменів стилізовані пози і положення тіла, характерні для сучасної музики, рухи сучасних танців, танцю модерн. Для удосконалення рівня виразності використовуються рухи танцю-модерн, які вчать красномовному жесту, його свободи і розкутості. Крім того при виконанні рухів даної групи розвивається рівновага. Спортсмени, які використовують у своїй підготовці елементи танцю-модерн, володіють яскравою індивідуальністю виконання. Виконання рухів джаз-танцю вчить спортсмена прислухатися до свого тіла і точно керувати ним в залежності від поставлених завдань, що позитивно позначається на вирішенні

завдань технічної підготовки спортсмена. Крім того, вправи даного розділу хореографії дозволяють активно виховувати таку багато структурну фізичну якість, як координаційні здібності [99].

Важливим для спортсменів є вивчення такого технічного прийому джаз-танцю, як ізоляція. Використання даного прийому передбачає, що окремі сегменти тіла виконують рух самостійно, ізольовано від інших. У джаз-танці існують і інші технічні прийоми, такі, як мультиплікація, координація (два способи: паралелізм і опозиція) і ін. Всі ці прийоми необхідно вивчати на заняттях хореографією [10, 27].

У той же час відомий спортивний хореограф Д.Є. Бегак [22], стверджує, що на ранніх етапах підготовки спортсменів недоцільно змішувати різні напрями хореографії, оскільки це не дає позитивного результату. На думку майстра, засвоївши основи класичного танцю, неважко перейти до елементів характерного. А ось для вправ, що виконуються «на середині залу», він рекомендує складати комплекси характерних танцювальних вправ, розкриваючи характер музики, її стиль, темперамент, і виховуючи тим самим виразність. За словами Н. О. Белової і Р. Н. Терьохіної, елементи танців та їх комбінації завдяки характеру рухів і емоційності виконання створюють бадьорий, веселий настрій і налаштовують на активну фізичну роботу, а тому грають на тренуваннях допоміжну роль та виконують своєрідну рекреаційну функцію [27].

До більш складних вправ, які виконуються на середині (без опори), відносяться стрибки, рівноваги, повороти. В ТЕВС цих рухів налічується величезна кількість, а постійний розвиток та ускладнення цих видів спорту сприяє розробці нових елементів. Т. С. Лісицька [164], О. В. Бірюк, Н. А. Овчинникова [222] вважають, що будь-яка спроба класифікувати ці рухи не буде вичерпною.

Стрибки можна віднести до самої різноманітній групі засобів ХП. У гімнастичному спорті існують два визначення стрибків: підскоки і власне стрибки. Перше з них означає стрибки, що виконуються з невеликими

амплітудою і висотою польоту, друге – це великі амплітудні стрибки, під час виконання яких фаза польоту значно збільшена [281, 293].

Особливість стрибків полягає в тому, що спортсмени повинні виконати рух з граничною амплітудою, легкістю і грацією, відобразивши емоційний характер музичного супроводу. Стрибки в ТЕВС постійно збагачуються новими формами: за рахунок зміни положення тіла під час фази польоту; об'єднання двох простих стрибків у один складніший; додавання обертального руху в фазі польоту. Стрибки відрізняються різним ступенем труднощі, що дозволяє спортсмену отримати додаткові бали на змаганнях за складність їх виконання [293]. Тренери в ТЕВС не радять спортивним хореографам захоплюватися балетними формами стрибків, так як вони дещо відрізняються за технікою виконання. Виняток становлять ті види стрибків, які мають подібну структуру і техніку (стрибок у шпагат, перекидний). Деякі форми стрибків у ТЕВС запозичені з народно-сценічних танців (наприклад, стрибок поштовхом двома з розведенням ніг в сторони – «жабка», стрибок поштовхом двох в шпагат, зігнувши ноги та ін).

До наступної групи засобів ХП відносяться повороти. Це обертальні рухи, які виконуються переважно навколо вертикальної осі тіла на двох або одній нозі [385]. Існує також група поворотів, які виконуються в інших положеннях тіла (на колінах, спині, грудях).

Найбільш складними вважаються повороти, які виконуються на одній нозі з високим положенням вільної ноги – піруети. Для їхнього якісного виконання потрібно високий рівень розвитку координації, рівноваги, вміння тримати правильну поставу від початку і до кінця повороту. Останнім часом ці ефективні і красиві рухи почали втрачати різноманітність форм, тому що тренери і хореографи захопилися збільшенням кількості обертань в опорних (повороти) і безопорних (стрибки) положеннях з метою отримання додаткових балів за виконання елементів труднощі. Розглядаючи цю проблему, дослідники відзначають, що з вправ зникли повороти в випаді, в положенні *attitude* (нога зігнута назад), *arabesque* (нога назад), із захопленням ноги, зі

зміною пози під час обертання та ін. Це призвело до зниження видовищності композицій [253, 385].

Рівноваги в ТЕВС – це група статичних та динамічних елементів з утриманням точного положення тіла не менше двох секунд. Рівноваги на двох ногах прості у виконанні і не вимагають спеціальної підготовки. Статичні (фіксовані) рівноваги виконуються в одному положенні тіла, динамічні – зі зміною положення голови, ніг, рук всього тіла. Рівноваги на одній нозі досить складні. Їх складність визначається положенням тулуба (передня, задня, бокове), положенням вільної ноги (пряма, зігнута, захопленням рукою), положенням опорної ноги (на всій стопі, на носках, на прямий, на зігнутій). Рівноваги в низьких і змішаних положеннях у змагальних вправах використовуються як сполучні та декоративні рухи. Вони вимагають розвитку як функції рівноваги, так і сили м'язів [238].

Навчання рівновагам – тривалий і складний процес, який пов'язаний із розвитком як психомоторних так і фізичних якостей [215]. Міцно увійшли в арсенал засобів хореографічної підготовки елементи вільної пластики. Це прості рухові дії, яким слід навчати дітей з перших днів занять хореографією, і які використовуються як декоративні рухи у змагальних вправах. До них відносяться різновиди кроків і бігу (на носках, з носка, м'який, пружинний, гострий, високий, перекаатний, приставний, змінний і ін.), а також хвилі, помаху, нахили, розслаблення, пружинні рухи.

Л. С. Луценко [177] також відносить ці елементи до засобів ХП в спорті. Авторка пише, що такі вправи сприяють мобілізації уваги, готують суглобово-м'язовий апарат, серцево-судинну та дихальну системи для подальшої роботи. Вирішення поставлених завдань досягається застосуванням великого арсеналу різноманітних рухів: елементів класичного танцю, елементів народно-сценічних танців, елементів вільної пластики, акробатичних і вправ для загального розвитку. Цей поділ, звичайно, є умовним, оскільки різні засоби ХП збагачуються, взаємно проникаючи та доповнюючи одна одну. У тренувальному занятті прості вправи найчастіше виконуються в різних

поєднаннях одна з одною, а також з елементами обраного виду спорту (рівновагами, поворотами, стрибками, елементами акробатики, рухами вільної пластики).

Хвилі і помаху – найбільш складні елементи вільної пластики. Вони виконуються як окремими частинами тіла (кістю, руками, тулубом), так і всім тілом вперед, назад і в сторони (цілісний помах і цілісна хвиля). При виконанні таких рухів послідовно включаються в роботу всі суглоби, що вимагає хорошої координації. Наприклад, цілісна хвиля з подальшим переходом в рівновагу на півпальцях однієї ноги вважається найскладнішим елементом і входить до складу груп труднощі [293]. Хвиля виконується м'яким, послідовним, злитим, згинально-розгинальним рухом сусідніх ланок тіла або кінцівки.

Ефективність виконання хвиль і змахів залежить від зливої участі всіх ланок тіла або кінцівки у виконанні, фінального руху головою, кистями і естетичності фінальної пози. Найбільш часто їх використовують для подальшого освоєння більш складних рухів, як підвідні вправи. Необхідно відзначити, що вправи вільної пластики досить ефективно розвивають координацію, силу м'язів ніг, чистоту ліній [59]. Елементи вільної пластики використовуються як декоративні рухи для поєднання окремих елементів у вправі. Усі засоби ХП бажано вивчати послідовно з подальшим поєднанням їх у логічно пов'язані один з одним вправи, безпомилкове освоєння яких дасть можливість оволодіти високим рівнем майстерності [293].

Таким чином, більшість фахівців зі спортивної хореографії вважають, що основний зміст ХП складають рухи класичного, народно-сценічного, сучасного та бального танців. У самостійну групу виділено стрибки, повороти, рівноваги, елементи вільної пластики, які відрізняються від канонів класичного танцю. Важливе значення має також ритміка, яка навчає вмінню узгоджувати свої рухи з музикою.

1.4.2. Особливості методики проведення хореографії в техніко-естетичних видах спорту. Заняття з хореографії в спорті проводиться за

традиційною схемою, у який виділено три частини: підготовчу, основну та заключну [22, 200]. Кожна з частин має чітко визначені завдання і засоби, що використовуються.

У структуру заняття з ХП Ф. Морель [200] рекомендував у першу частину включати такі засоби: пружинні рухи (ізолювані та цілісні); рухи типу «хвилі» та танцювальні рухи. До спеціальних засобів хореографічної підготовки він відносив: вправи, що формують правильну поставу; які розвивають плечовий пояс, м'язи тулуба, а також виворотність в кульшових суглобах.

Згідно з принципами спортивного тренування, призначення першої частини заняття – підготовка організму до майбутньої роботи. У другій частині рекомендується використовувати певний комплекс вправ, який сприяє технічній підготовці спортсменів. Засобами для цієї частини автор називає: вправи фізичної підготовки, вправи класичного танцю та акробатичні елементи. Для зниження навантаження на організм у третій частині заняття використовуються такі засоби: вправи на розвиток пластичності, гнучкості, танцювальності та координації рухів. Ця схема заняття з хореографії ефективно використовується в ТЕВС.

Згідно з даними Т. С. Лисицької [166] і В. Ю. Сосіної [293] основна частина заняття може складатися з однієї частини – одночастинна форма (наприклад, урок класичного танцю біля опори або на середині); з двох частин – двох частинна форма (класичний екзерсис біля опори і на середині); і трьох частин, в якому учбовий матеріал розподіляється на три частини (наприклад, екзерсис біля опори, на середині, стрибкова або поворотна підготовка). Для кожної частини уроку відведена особлива функція, визначені конкретні завдання, на вирішенні яких призначена певна кількість часу (підготовча частина – 10-15%; основна – 80% і заключна 5-10% від загального часу).

Уроки хореографії у ТЕВС розрізняються залежно від педагогічних завдань (навчальні, тренувальні, контрольні, розвивальні, розминочні та змішанні); від місця їх проведення (біля опори, на середині, в партері, на колоді, на льоді, у воді, комбіновані); та від засобів, що використовуються

(урок класичного, народно-сценічного, сучасного, бального танцю, етюдно-тематичний та ін.) [166, 177, 195]. Автори відзначають, що приведені класифікації уроків цілком умовні, однак вони здатні відобразити усе різноманіття роботи, яке виконує тренер-хореограф.

Для проведення уроків хореографії тренер-хореограф використовує різні методи навчання та вдосконалення хореографічних вправ, серед яких найчастіше застосовують загальновідомі методи: наочний, словесний, практичний, змагальний. Вибір методів ХП залежить від віку, підготовленості спортсменів, а також етапу підготовки.

Методика проведення й організація занять з ХП може розрізнятися в різних видах спорту, що пов'язано зі специфікою виду та особливостями змагальної діяльності та правилами змагань [200].

Наприклад, для представниць художньої гімнастики ХП може включати елементи вільної пластики (хвилі, змахи, спіральні повороти та ін.), значну кількість вправ на розвиток активної та пасивної гнучкості, нахили та рівноваги. Ж. О. Білокопитовою і О. О. Тимошенко [29] докладно розглянуто ХП на етапі початкової підготовки в художній гімнастиці; Т. С. Лисицькою [165] удосконалено класифікацію та структуру хореографічного уроку в спортивній і художній гімнастиці, визначено спрямованість ХП в річному циклі тренувань.

На думку І. О. Вінер [69] ХП у художній гімнастиці є додатковим засобом підготовки на шляху до вищих спортивних досягнень, а програма з хореографії входить в загальну програму підготовки гімнасток. ХП проводиться у формі розминок, класичного, народно-характерного і сучасного змісту, а також під час розучування танцювальних і спортивно-танцювальних комбінацій. На думку автора урок хореографії в художній гімнастиці розрахований від 45 хвилин до двох академічних години залежності від етапу підготовки.

Урок хореографії в спортивній гімнастиці включає класичні «pas» (рухи), які чергуються з гімнастичними елементами та елементами малої акробатики [60, 160]. Авторами розроблено приклади уроків хореографії, які виконуються

на колоді [51, 311]. У цих уроках використані елементи базової ХП на колоді, до яких віднесені: виконання елементів класичного, історико-побутового і народного танців; оволодіння навичкою прямих позиції під час пересування по колоді; навичкою відштовхування на вузькій опорі; технічно правильною навичкою рівноваги; і виконання вправ для загального розвитку, рухів спортивно-гімнастичного стилю на обмеженій опорі [52]. В спортивній гімнастиці присутні високі вимоги до виконання хореографічних елементів як у дівчат, так і у хлопців.

Сучасна школа акробатики відрізняється високою виконавською майстерністю, широким діапазоном різноманітних стилів, цілістю композиції, що досягається за допомогою ХП. ХП в акробатиці має ряд характерних особливостей, серед яких – необхідність оволодіти великим обсягом різнохарактерних рухів (індивідуальна і парно-групова робота). Слід зазначити, що у спортивній акробатиці існує єдина програма з ХП для всіх видів змагальної програми (акробатичні стрибки, вправи жіночих, змішаних і чоловічих пар, групові вправи для жінок і чоловіків), а кожному хореографу приходится розробляти і впроваджувати свою методику навчання, виходячи з особистого спортивного і педагогічного досвіду. В той же час в акробатиці пред'являються надзвичайно високі вимоги до загальної культури рухів, хореографічної і технічної підготовки спортсменів [291].

Дослідженнями Е. О. Серебрянської [278] встановлено, що застосування хореографічних комплексів цільової спрямованості забезпечило більш високий приріст показників гнучкості, сили і координаційних здібностей, ніж при традиційній методиці організації ХП у акробатив-стрибунів. Авторка стверджує, що за рахунок раціонального використання хореографічних засобів можна підвищити ефективність спеціальної фізичної підготовленості без збільшення обсягу тренувального навантаження і залучення високоінтенсивних засобів і методів.

Особливості ХП у спортивної аеробіці, обумовлені появою нових напрямів, таких як гімнастична платформа і танцювальна гімнастика. Фахівці зі

спортивної аеробіки вважають необхідним використання поруч з класичним та народно-сценічним танцями, сучасних напрямів хореографії – джаз, модерн, степ, хіп-хоп, латина та ін., які є засобами підвищення ефективності виконання змагальних програм [11, 13, 358, 389].

Важливою складовою у спортивній аеробіці є хореографія у самому широкому своєму розумінні з використанням різноманітних засобів. Це необхідно, як вважає автор, для формування правильною постановки корпусу, що забезпечує надійну опору і артистичне забарвлення вправ; укріплення м'язів ніг а особливо стопи; формування красивих ліній і виразної пластики верхньої частини тіла; вдосконалення прийомів виконання різних піруетів [427].

Крім того особливого значення набуває партерна хореографія, яка дозволяє підвищити рухливість суглобів, поліпшити еластичність м'язів і зв'язок та збільшити силу м'язів. Починати займатися хореографією необхідно з юними гімнастами для того, щоби привчити їх до оволодіння простором змагальної площадки (майданчика), правдивої манери поведінки; вміння рухатися у різних темпах і ритмах [11, 23, 33, 93].

У фігурному катанні на ковзанах за основу береться та ж сама «танцювальна» хореографія, але не всі її елементи можливо перенести на лід, що й визначає специфіку ХП у даному виді спорту [1, 92].

Особливостями хореографії у фігурному катанні на ковзанах є оволодіння навичками виконання підтримок, які у хореографії відносяться до дисципліни «дуетний танець». Значення ХП у фігурному катанні на ковзанах значно зростає у зв'язку з ранньою спеціалізацією і необхідністю привчити спортсменів до виконання хореографічних вправ з перших днів занять.

Згідно з думкою І. Гінкевич [85], якщо перші два роки тренувань проходять без необхідного рівня навчання базовим основам хореографії, то цей час навчання можна вважати втраченим. В перші роки занять необхідно встигнути виховати в дітей ритмічність, танцювальність, вміння слухати музику, розвинути силу м'язового корсету, природні дані, що повинен зробити тренер-хореограф. Під час постановки композиції роль тренера-хореографа

значно зростає. Хореографічні елементи та деякі специфічні рухи на льоді не завжди можливо поєднати, крім того, особливість ХП фігуристів визначає і ряд зовнішніх факторів (взуття спортсмена, льодове покриття та ін.) [199, 246].

Специфіка ХП в стрибках у воду криється у самій назві цього виду спорту, тобто акцентування робиться на стрибках. Незважаючи на те, що основними засобами підготовки стрибунів у воду є акробатика, батут, «сухий» трамплін, тренерами-практиками широко використовується великий арсенал засобів і методів ХП, основними з яких, знову таки, є школа класичного танцю. Фахівці акцентують увагу на важливості постановки позицій рук і ніг до початку і під час стрибка [249]. Засобами хореографії у стрибунів в воду розвивають необхідний рівень гнучкості.

Вправи на батуті також мають власні «хореографічні» особливості. Засобами хореографії, в першу чергу, формується пластика, точність рухів, вміння володіти своїм тілом у просторі, легкість виконання вправ [301]. На заняттях з хореографії зі стрибунами на батуті підвищується культура рухів, формується правильна постановка тіла, набувається так зване «відчуття пози», розвивається стійкість, координація рухів, гнучкість, вміння виконувати рухи максимально чітко, що особливо важливо для батутистів [107].

При дослідженні впливу хореографії на результативність стрибків на батуті використовують комплекси хореографічних вправ для підвищення розвитку гнучкості і координації рухів [107].

У роботі І. Анса зі співавторами [393], показано поліпшення силових здібностей батутистів у процесі занять з хореографією. Правила змагань і особливості виконання елементів у стрибках на батуті вимагають від спортсмена наявності стрункою фігури, а також виконання рухів з великою амплітудою і правильною поставою. Сутула спина і недостатньо відтягнуті стопи завжди будуть негативно впливати на оцінку змагальної вправи. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту, спрямованості, особливостям ХП в ТЕВС. В даний час існують окремі методичні рекомендації

з прикладами хореографічних занять для різних видів спорту та етапів багаторічного тренувального процесу [22, 35, 52, 65].

Таким чином, аналіз методичних та організаційних засад ХП спортсменів свідчать про те, що автори у своїх методичних розробках наголошують на необхідності врахування специфіки змагальної діяльності в різних ТЕВС в процесі ХП, однак в більшості випадків користуються методикою, детально розробленою у класичній хореографії.

1.5. Основні напрями вдосконалення хореографічної підготовки в контексті сучасних тенденцій розвитку техніко-естетичних видів спорту

Сучасна система підготовки спортсменів розвивається у відповідності з основними тенденціями еволюції спорту [67, 74, 106]. Зрозуміло, що у кожному виді спорту ці тенденції мають свої особливості, однак загальні, притаманні для більшості видів спорту, можна окреслити як:

- зростання конкуренції на світовій арені;
- розширення географічного представництва;
- значне зростання обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень (ця тенденція притаманна і сучасному хореографічному мистецтву);
- постійне зростання кількості змагань;
- вузька спеціалізація спортивної підготовки та всього тренувального процесу;
- вдосконалення техніки спортивних вправ;
- підвищення вимог до функціональної підготовки спортсменів;
- різке омолодження спорту, особливо ТЕВС.

Виходячи з цього, основними напрямами вдосконалення системи спортивної підготовки можна вважати:

- розширення нетрадиційних засобів підготовки (електростимуляція, стретчинг, методи розвитку фізичних якостей, методи розвантаження, східні системи та ін.);
- створення особливих кліматичних, географічних та інших умов під час підготовки до змагань;
- збалансований режим відпочинку і навантажень, харчування, засобів відновлення та стимуляції працездатності;
- збільшення кількості стартів (змагальних днів) як засіб підвищення функціональних резервів організму;
- раціоналізація обсягів та інтенсивності навантаження з метою збереження здоров'я спортсменів;
- забезпечення відповідності системи тренування вимогам виду спорту (відповідність засобів, методів тренування, характеру активного відпочинку тощо);
- максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і властивості спортсмена;
- підготовка спортсменів на основі модельних характеристик (морфофункціональних, фізичних і психічних якостей, рівня здоров'я) [235].

Специфіка ХП, її спрямованість не змінює логіку і зміст спеціальної підготовки, тому все перераховане притаманно й хореографії.

Аналіз робіт фахівців дозволив виділити шляхи вдосконалення ХП, яка може відбуватися в певних напрямках.

1. Створення методик, які передбачають бажану варіативність окремих параметрів тренувального процесу залежно від віку, рівня підготовленості, стану організму спортсменів, виду діяльності та етапу тренувального макроциклу. Згідно з цим напрямом, П. М. Кизім [178] зі співавторами рекомендують, розробляючи структуру тренування, чітко розуміти взаємозв'язок структурних компонентів, що належать до різних сторін підготовки. Плануючи структуру тренувального процесу в ТЕВС, необхідно чітко уявляти собі місце, завдання і зміст ХП у загальній системі багаторічного

удосконалення спортсменів, орієнтуючись на показники, які свідчать про якість та особливість змагальної діяльності, функціональних можливостей основних систем забезпечення підготовленості спортсменів. Створення відповідних методик ХП припускає поєднання індивідуального та колективного підходів під час планування і проведення хореографії на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки. Особливо це важливо під час проведення ХП в індивідуальних і командних видах програм у ТЕВС. При цьому створення адекватних методик хореографічної підготовки повинно відбуватися на всіх етапах багаторічного удосконалення спортсменів, урахувавши етап відбору і початкової підготовки, особливістю якого в ТЕВС є рання спеціалізація.

2. Удосконалення нормативних документів. Про це свідчать роботи сучасних авторів, фахівців зі спортивної хореографії, у яких йдеться про те, що здебільшого хореографічна підготовка має не системний, а часто фрагментарний характер, не отримує належного програмно-нормативно забезпечення. Однак, за нашими даними, незважаючи на офіційну фрагментарність і необов'язковість хореографічних занять у системі підготовки спортсменів, засоби хореографічної підготовки викликають зацікавленість тренерів і спортсменів різної кваліфікації. Основними нормативними документами, який регламентує завдання і зміст ХП на етапах початкової, попередньої, спеціалізованої базової підготовки і етапі підготовки до вищих досягнень, є навчальні програми для ДЮСШ, ШВСМ, СДЮСШОР із видів спорту. Слід зазначити, що навчальні програми з техніко-естетичних видів спорту, рекомендовані Міністерством молоді та спорту України, переважно мають застарілу інформацію, розроблені ще у 1996 – 2001рр. і не відповідають тенденціям розвитку сучасного спорту. Проте їх детальний аналіз з рекомендаціями щодо удосконалення буде викладений у розділі 3.

Правила змагань, зберігаючи свою аутентичність, можуть сприяти або гальмувати пошук нових елементів і розвиток видів підготовки. Ще 1960 року Ю. Н. Шишкарьова [386] пропонувала розмежувати обов'язки суддів під час оцінювання якості композиції та якості виконання в художній гімнастиці.

Тільки через 40 років (2001 р.) суддівство стали проводити три бригади, що дозволило вивести критерії оцінювання вправ на більш високий рівень. Удосконалення об'єктивності суддівської системи в техніко-естетичних видах спорту розглядали у спортивній гімнастиці, художній гімнастиці, фігурному катанні на ковзанах, синхронному плаванні та ін. Це зумовлено тим, що судді, виставляючи бали, висловлюють власне ставлення до виконання вправ спортсмена. Для уникнення суб'єктивності в цих видах спорту потрібно проводити пошук шляхів об'єктивізації критеріїв виконання вправи. Одночасно зі зміною основного документа, що регламентує проведення занять, ускладнюються вимоги, які висувають до спортсменів. Нові правила, які розробляють на кожний олімпійський цикл, стимулюють розвиток складності, насичуючи техніко-естетичні види спорту динамікою, елементами ризику, трюками. Зупинити цей напрям неможливо, тому що він і далі розвиватиметься. Реалізація нових змін вимагає наукового, методичного та практичного розв'язання.

3. Урахування специфіки та тенденції розвитку виду спорту. Конкуренція на міжнародній спортивній арені передбачає, що першість зберігатиметься за тими спортсменами, які зможуть поєднувати різноструктурну складність у неординарних композиціях з віртуозним виконанням та особливою виразністю, емоційністю, артистизмом. Підвищення вимог до техніки та поява нових хореографічних елементів зумовлена ускладненням програм. Наприклад, у композиції танцювальних пар у фігурному катанні на ковзанах вводять нові складні елементи, які вимагають оригінальності. За правилами змагань додають другу підтримку, яку виконують партнери у складних позах. Це спонукає сучасних фахівців і тренерів до пошуку нових підходів до методики тренування та звернення до індивідуальних методів хореографічної підготовки. В аеробній гімнастиці можливість удосконалення хореографічної підготовки Л. С. Луценко [177] бачить у використанні аеробних хореографічних з'єднань, спрямованих на навчання базових і додаткових кроків аеробіки, що поєднуються з рухами

руками, умінні з'єднувати хореографічні рухи з високим і низьким ударним навантаженням, які повністю відповідають музиці, творчій інтерпретації її динаміки, ритму. Однією з сучасних тенденції розвитку техніко-естетичних видів спорту є не тільки складність, але й насиченість змагальних програм, у які спортсмени згідно з правилами змагань повинні додати велику кількість елементів різних груп складності. Інтенсифікація змагальних програм передбачає вдосконалення ХП у ТЕВС. Це повинно відобразитися у конкретиці змісту програм ХП і методиці її проведення.

Таким чином, перспективою удосконалення ХП можна вважати розроблення науково-методичних рекомендацій, а також науково обґрунтованих сучасних програм ХП у техніко-естетичних видів спорту, у яких враховано тенденції розвитку та специфіка спортивної діяльності.

4. Розробка системи контролю за хореографічною підготовленістю. Продуктивність занять хореографією в багатьох випадках залежить від правильного та доцільного планування, яке забезпечує системність, підпорядкованість і послідовність уроків. Облік повинен відбуватися систематично на протязі усіх етапів спортивної підготовки. Традиційні форми контролю – у вигляді прийому технічних нормативів, – обов'язкові в заняттях хореографією [293]. Під контролем повинні бути й спеціальна фізична підготовка спортсменів [316], в яку входять обов'язкові хореографічні елементи (утримання ніг в рівновазі). Контроль необхідно здійснювати декілька разів на рік, коли завершується певний етап у підготовці спортсменів. Оцінка за виконання повинна виставлятися групою тренерів (старших спортсменів) об'єктивно на основі розроблених показників якості виконання.

5. Удосконалення способів виховання виразності. У сучасній науковій і методичній літературі дотепер немає чіткого визначення понять «рухова виразність», «емоційна виразність». Визначаючи поняття «артистизм», автори послуговуються такими поняттями, як «виразний жест», «виразний малюнок» тощо. Проблемними залишаються способи виховання виразності рухів у спортсменів у тих видах спорту, де відповідність їх виступу до вимог

естетичності, артистизму та виразності становить значну частину суддівської оцінки. Більшість авторів відзначає, що в техніко-естетичних видах виразність залежить насамперед від характеру і змісту музичного твору, від того, наскільки зрозумів та інтерпретував його виконавець. У деяких дослідженнях вказано на взаємозв'язок спортивної техніки як раціонального способу виконання рухів і виразності, оскільки недосконала техніка не дасть змоги проявитися виразності повною мірою, зосередитися на образному вирішенні як окремих елементів, так і композиції загалом. Виразність і техніка взаємопов'язані.

На думку Т. С. Лисицької [164], техніка (біомеханічне правильне, раціональне виконання) є цією необхідною базою, на якій будується виразність. Недосконала техніка не дозволяє спортсменам рухатися впевнено, розкуто, зосередити увагу на образному вирішенні окремих елементів, з'єднань, комбінацій загалом, вводити «декоративні елементи». Доведення рухової навички до певної міри автоматизму є необхідною умовою виразності. Виховання виразності у спорті – одне з найскладніших завдань становлення виконавської майстерності, яке визначають як уміння показати фізичні, спортивно-технічні можливості спортсмена, а також передати їх у художньо оформленій композиції.

Так, С. І. Борисенко [52] розробила методику виховання рухово-пластичної виразності, що складалася з таких компонентів: музично-ритмічної підготовки; оволодіння навичками виразного руху; вивчення елементів народного й бального танцю; ХП, яка сприяла значному збільшенню амплітуди й поліпшенню точності рухів, якості використання додаткових рухів, динамізму, швидкості, інтенсивності, гармонії та емоційного зв'язку з музикою, хореографічності, артистичності і яскравості рухів гімнасток, а також пластичності, музикальності й створення художнього образу загалом.

Практичні кроки з розвитку та вдосконалення ХП у ТЕВС відбуваються. З одного боку, здійснюються спроби зміцнити союз спорту і мистецтва, об'єднати, спільно й гармонійно використовувати їх для розв'язання певних

соціально-педагогічних і культурних завдань. З другого – зусилля спрямовуються на зближення, «згладжування» відмінностей між спортом і мистецтвом на основі підвищення естетичного й духовно-морального потенціалу спорту [396, 429, 433, 449].

Таким чином, у процесі хореографічної підготовки необхідно враховувати сучасну тенденцію розвитку техніко-естетичних видів спорту, згідно з якою відбуватиметься подальше вдосконалення емоційної та рухової виразності виконання змагальних програм.

4. Удосконалення композицій змагальних програм, що відображається у пошуку елементів і поєднань, роботі з музичним матеріалом, складанні й удосконаленні змагальних програм, якості їх виконання, формуванні віртуозності, виразності та артистизму. Удосконалення композицій змагальних програм у ТЕВС є одним із найскладніших і завдань ХП. Удосконалення композицій змагальних програм може відбуватися за такими напрямками:

- 1) використання елементів і поєднань, що найповніше відображають індивідуальні особливості спортсменів;
- 2) конструювання абсолютно нових і оригінальних елементів і поєднань;
- 3) складання змагальних програм, які найбільшою мірою відповідають сучасним вимогам правил змагань;
- 4) удосконалення виконавської майстерності спортсменів: технічності, музикальності, танцювальності, виразності та артистизму.

Особливого значення удосконалення композиції змагальних програм набуває у висококваліфікованих спортсменів, коли технічна і хореографічна підготовленість є на високому рівні, і єдине, завдяки чому вони можуть вибороти спортивні титули, є вдало складена, яскрава та оригінальна композиція [390].

Визначаючи порядок чергування елементів у комбінації, необхідно дотримуватися певних принципів. Серед них автори виокремлюють такі: принцип підпорядкованості музичному супроводові, рівномірного розподілу

складності, логічності з'єднань, різноманітності і динамічності переміщень та ін [223].

Удосконалення структури та змісту системи підготовки спортсменів у ТЕВС є однією з центральних проблем теорії та методики підготовки спортсменів. Сучасний рівень світових досягнень у ТЕВС вимагає пошуку нових науково обґрунтованих, ефективних методик підготовки спортсменів, які відповідають сучасним тенденціям розвитку спорту.

Висновки до розділу 1

Модернізація галузі фізичної культури і спорту в Україні вимагає принципово нових підходів до формування особистості спортсменів, створення сприятливих умов для її всебічного творчого розвитку, максимального розкриття внутрішніх потенціалів у напрямів самореалізації. Особливим культурно-спортивним явищем є процес ХП у ТЕВС, під час якого повинна здійснюватися різнопланова робота з формування світогляду, естетичного смаку, характеру, емоцій, краси та виразності рухів. Реформування галузі фізичної культури та спорту дозволяє використовувати ХП як засіб досягнення фізичної та духовної досконалості людини з метою утвердження позитивного міжнародного іміджу держави.

Детальний аналіз факторів, що визначають можливі шляхи інтеграції спорту та хореографічного мистецтва, дозволив виділити їх спільні риси: історичну обумовленість виникнення обох видів діяльності людини; естетичний спосіб представлення рухових дій; значення виразності та артистичності виконання рухів, композицій; перелік основних структурних груп рухів (стрибки, повороти, елементи вільної пластики тощо) і методику їх навчання та виконання; вимоги до морфологічних, функціональних і фізичних показників; способи оформлення виступів, костюмів тощо. До головних

відмінних рис спорту та хореографічного мистецтва можна віднести: наявність змагальної діяльності з вираженими елементами суперництва і суворою регламентацією виступів правилами змагань у спорті і проведення танцювальних конкурсів з детальним описом правил проведення (положення) з відсутністю явного суперництва між учасниками; особливості створення художнього образу і засоби для його вираження в хореографії та спорті; ХП – основний вид діяльності у хореографічному мистецтві, в спорті – це один з видів підготовки; відмінності у техніці виконання хореографічних елементів, пов'язані зі спортивним стилем їх презентації, вимогами правил змагань з виду спорту.

Хореографічна підготовка в спорті, згідно даних наукової та методичної літератури, трактується як процес формування культури рухів на основі використання адаптованих засобів хореографії, що дозволяє досягти високого спортивного результату та виконавчої майстерності. При цьому авторами зазначається, що культура рухів є базою формування техніки виконання вправ у техніко-естетичних видах спорту. В нашій роботі була зроблена спроба авторського трактування хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту як процесу, 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.

Сучасна система підготовки спортсменів є складним, багатогранним явищем, яке включає різні види підготовки, що забезпечує досягнення найвищих спортивних результатів. Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дозволив охарактеризувати ХП як обов'язкову складову системи багаторічного удосконалення спортсменів у ТЕВС. В нашому дослідженні хореографічна підготовка розглядається як самостійна одиниця, яка має специфічні принципи, засоби, методи, вирішує чітко визначену мету і завдання, спрямовані на своєчасний вихід на цільову модель змагальної діяльності. Інтегральність хореографічної підготовки полягає в

тому, що вона виконує соціально-культурні функції, а також має велике значення у композиційному вирішенні спортивних вправ.

Встановлено, що у всіх ТЕВС окрім високого рівня технічної майстерності на кінцевий результат у змаганнях впливає побудова змагальної композиції, яка складена з урахуванням раціональності розподілу елементів і сполучень у комбінації для підвищення видовищності, демонстрації індивідуального стилю спортсмена, виконання композиції відповідно до характеру, ритму і змісту музичного супроводу.

До засобів ХП, які використовуються у ТЕВС, належать: рухи класичного, народно-сценічного, сучасного та бального танцю. У самостійну групу виділено стрибки, повороти, рівноваги, елементи вільної пластики, техніка виконання яких відрізняється від канонів класичного танцю. Важливе значення має також засоби музично-ритмічного виховання, які сприяють вмінню узгоджувати свої рухи з музикою. Аналіз організаційних та методичних особливостей ХП у ТЕВС спортсменів свідчить про необхідність врахування специфіки змагальної діяльності, тенденцій розвитку, а також правил змагань і особливостей техніки виконання хореографічних елементів у різних техніко-естетичних видах спорту. Встановлено, що попри це більшість фахівців користуються методикою, детально розробленою у класичній хореографії.

Удосконалення структури та змісту системи підготовки спортсменів у ТЕВС є однією з центральних проблем теорії та методики підготовки спортсменів. Сучасний рівень світових досягнень у ТЕВС вимагає пошуку нових науково обґрунтованих, ефективних методик підготовки спортсменів, які відповідають сучасним тенденціям розвитку спорту. Удосконалення системи ХП у ТЕВС може відбуватися за такими напрямками: пошук і удосконалення методики проведення занять зі спортсменами; розробка сучасних нормативних документів з урахуванням специфіки та тенденцій розвитку виду спорту; удосконалення способів виховання виразності; розробка системи контролю за хореографічною підготовленістю; удосконалення композицій змагальних програм спортсменів та ін.

Проблемне поле ХП у ТЕВС полягає у необхідності адаптації наукових досліджень з теорії та методики підготовки у галузі хореографічного мистецтва до сучасних тенденцій розвитку і особливостей використання хореографії у техніко-естетичних видах спорту; у невідповідності між об'єктивними потребами у постійному зростанні майстерності та вимогами правил змагань до хореографічної підготовленості спортсменів у ТЕВС і змістом діючих навчальних програм, що регламентують процес багаторічного удосконалення; у необхідності науково обґрунтованої цілісної концепції ХП, яка би дозволила керувати процесом багаторічного удосконалення спортсменів у ТЕВС.

Основні положення, викладені у першому розділі дисертаційного дослідження, представлено у наукових працях [319, 321, 324, 331, 344, 348, 440].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методологія дослідження

Достовірність результатів нашого наукового дослідження значною мірою забезпечена коректним застосуванням та узгодженим поєднанням комплексу методів наукового пізнання, відповідної методологічної бази, якістю обробки та узагальнення отриманих наукових даних.

Особливого значення набуває застосування новітньої методології наукового дослідження в зв'язку з сучасним темпами розвитку науки, зокрема в межах галузі фізичної культури та спорту.

Методологія дослідження ґрунтувалася на загальній методології наукового дослідження [19, 67, 102] фундаментальних положеннях загальної теорії підготовки спортсменів в Олімпійському спорті [134, 188, 234], загальнотеоретичних та методичних положеннях підготовки спортсменів в ТЕВС [44, 69, 83, 128], загальних закономірностях та принципах системи спортивного тренування [82, 188, 235], періодизації багаторічного удосконалення [5, 49, 188, 384], загальних закономірностях навчання техніці виконання хореографічних вправ [59, 103, 215, 352, 391], особливостях викладання спортивної хореографії [166, 200, 293, 385], положенні рівневої теорії управління рухами [31, 32], теоретичному та методичному обґрунтуванні засобів, методів, методик контролю різних сторін підготовленості та змагальної діяльності у ТЕВС [92, 191, 226, 269].

На підставі цього, відбувалося обґрунтування доцільності застосування методів дослідження відповідно до об'єкту, предмету, мети і завдань дисертаційного дослідження.

2.2. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані такі методи наукового дослідження:

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів використано для з'ясування проблемного поля хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту та стану його науково-методологічного опрацювання; аналіз документальних матеріалів використано для визначення структури, змісту й особливостей тренувальної та змагальної діяльності спортсменів зі спортивної аеробіки; для створення теоретичних засад концепції хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту застосовували методи індукції, дедукції, аналізу (функціонально-структурного аналізу), синтезу, узагальнення, порівняння, абстрагування, аналогії);

2. Соціологічні методи, зокрема опитування – для визначення ролі, структури, методів, напрямів, обсягу хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів; за допомогою аналізу документів з'ясовано нормативний рівень хореографічної підготовленості спортсменів;

3. Метод експертних оцінок – для з'ясування рівня «хореографії програм» у спортивній аеробіці, визначення адекватності розробленої методики оцінки хореографічної підготовленості спортсменів, виявлення рівня хореографічної підготовленості на етапах спортивного тренування;

4. Педагогічне спостереження з використанням тестування застосовано для визначення рівня хореографічної підготовленості на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів;

5. Педагогічний експеримент дав змогу перевірити ефективність реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки у спорті (на матеріалі спортивної аеробіки);

6. Методи математичної статистики використано для аналізу сукупностей емпіричних даних на різних етапах виконання дисертаційного дослідження.

1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних наукових і методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів, 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 ТЕВС. Для розробки, впровадження та обґрунтування основних результатів емпіричних досліджень використано спектр наукових та методологічних результатів фундаментальних досліджень з галузі фізичної культури та спорту.

Метод логічного аналізу літературних джерел застосовували під час опрацювання теоретичних положень, викладених у науковій літературі, документальних, методичних джерелах і реалізованих у практичній діяльності фахівців з та спорту, тренерів і хореографів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

У результаті застосування теоретичних методів було уточнено методологію, теоретичні передумови, мету і завдання дослідження. Використання даної групи методів дозволило: встановити, що виділення ХП як самостійного виду підготовки у ТЕВС є адекватним сучасним тенденціям їх розвитку, обґрунтувати робочу гіпотезу, скорегувати шляхи вирішення завдань у процесі роботи. Всього було вивчено 449 літературних джерел, з яких 60% опубліковані за останнє десятиріччя.

2. Соціологічні методи. Дослідження літературних даних доповнювалось ознайомленням з досвідом роботи педагогів і тренерів. Протягом 2012–2017 рр. проводилися бесіди з тренерами та спортсменами зі спортивної аеробіки. Бесіда застосовувалась як додатковий метод з метою отримання необхідної інформації або роз'яснень для уточнення отриманого під час спостережень фактичного матеріалу.

Опитування. Найбільш поширеною формою опитування є анкетування, проведення якого передбачало отримання інформації від респондентів шляхом письмової відповіді на систему стандартизованих питань і завчасно підготовлених анкет. В опитування було залучено 90 фахівців і 5 експертів з 26-х міст, 14-ти областей України (Волинська, Дніпропетровська, Донецька, Житомирська, Запорізька, Івано-Франківська, Київська, Луганська, Львівська, Миколаївська, Одеська, Тернопільська, Черкаська, Чернігівська). З них: суддів міжнародної категорії – 6 осіб; національної категорії – 20 осіб; вищої категорії – 10 осіб, тренерів першої та другої категорії – 59 осіб. Опитування проводилося для визначення пріоритетних напрямів, оптимального обсягу хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів, особливостей хореографічної підготовки в різних ТЕВС, а також з метою виявлення значення хореографічної підготовки у спортивній аеробіці, визначення внеску даного виду підготовки для досягнення високих спортивних результатів (додатки Б, В).

Окрім того анкетування застосовувалось для визначення критеріїв контролю хореографічної підготовленості в різних ТЕВС, а також для з'ясування значущості критеріїв хореографічної підготовленості для різних техніко-естетичних видів спорту (додаток Д). Отримані конструктивні пропозиції враховувалися під час розроблення концепції хореографічної підготовки у ТЕВС.

Анкети для тренерів в електронному вигляді були розміщені на сайті Одеської обласної федерації аеробіки (ООФА). Інформацію з запрошенням взяти участь в опитуванні було розіслано директорам ДЮСШ та президентам федерації областей України зі спортивної аеробіки, художньої гімнастики, спортивної гімнастики, фігурного катання на ковзанах, синхронного плавання, спортивної акробатики, стрибків на батуті, стрибків у воду. Тренери могли відповісти на питання анкет в on-line режимі.

Аналіз документів – один із широко застосовуваних і ефективних способів збору і аналізу первинної інформації. У процесі дослідження

здійснювали аналіз правил змагань з ТЕВС, метою якого було виділення найбільш значущих критеріїв хореографії програми в оцінюванні виступів спортсменів, складу елементів змагальної композиції, способів їх виконання та видів помилок тощо [13, 15, 77, 240, 242]. Аналіз документальних матеріалів дав змогу обґрунтовано визначити законодавчий та нормативний рівень забезпечення ХП в ТЕВС. Серед проаналізованих документів були такі:

1) Нормативно-правові документи: Закони України «Про фізичну культуру і спорт» [114], Укази Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту» [212], «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» [214].

2) Навчальні програми та плани підготовки для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ спортсменів у різних групах видів спорту.

3) Правила змагань и протоколи.

Аналізували ці документи з метою вивчення нормативних показників обсягів та спрямованості навантаження під час ХП в процесі багаторічного удосконалення спортсменів різної кваліфікації, вимог до засобів контролю та рівнів оцінювання хореографічної підготовленості спортсменів. Проаналізовано програми підготовки спортсменів у ДЮСШ зі спортивної аеробіки [227], художньої гімнастики [36], спортивної гімнастики [184], стрибків у воду [90], фігурного катання на ковзанах [199], стрибки на батуті [277], спортивної акробатики [295], що використовуються в Україні. За відсутності програм зі синхронного плавання нами було проаналізовано плани тренувальних занять спортсменів.

Цінні відомості були отримані в ході вивчення поточних документів планування та звітності спортивної роботи; планів підготовки спортивних команд тощо. Завдяки цьому було чітко визначено мету, окреслено завдання ХП на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів.

Велику роль відіграв збір та систематизація спортивних результатів і показників. З цією метою вивчались протоколи змагань, матеріали офіційних збірників. Було вивчено протоколи змагань команд України зі спортивної

аеробіки, матеріали змагань з чемпіонату світу зі спортивної аеробіки, що прийнято нами за підсумок багаторічної тренувальної роботи і стало цінним об'єктом дослідження.

3. Метод експертних оцінок використовувався при оцінюванні «хореографії програми» та рівня хореографічної підготовленості спортсменів на різних етапах спортивного удосконалення у спортивній аеробіці.

Експертне оцінювання складалося з п'яти етапів:

1) обґрунтування та складання бланків експертної оцінки;

2) підбір експертів за такими критеріями: компетентність, кваліфікація, стаж роботи. Таким чином, до визначення «хореографії програми» та рівня хореографічної підготовленості було залучено: Т. В. Пасічна (заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, МС СРСР, стаж роботи тренером 29 роки), С. І. Атаманюк (заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, МС СРСР, стаж роботи тренером 22 роки), Л. В. Мохорт (вища категорія, МС СРСР, стаж – 31 рік), Л. Л. Пойденко (тренер вищої категорії, КМС, стаж – 29 роки), О. В. Косянчук (тренер вищої категорії, МС СРСР, стаж – 18 років);

3) підбір та розповсюдження матеріалів для оцінювання «хореографії програми» (відеозаписів змагальних програм 8 дитячих команд України (6-8 років), 6 команд-юніорів та 2-х молодіжних команд, а також збірних команд Франції, Китаю, Монголії та України – учасниць чемпіонату світу, 2016 р.);

4) заповнення та збір бланків експертної оцінки;

5) аналіз результатів експертизи.

При оцінюванні рівня хореографічної підготовки у педагогічному експерименті на етапі початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки алгоритм проведення був таким самим. Експерти оцінювали сформованість кожного критерію хореографічної підготовленості 181 спортсменки, які були залучені до дослідження. При обробці результатів вираховувалася середня оцінка експертів, що визначалася як середнє арифметичне значення кожного з критеріїв хореографічної підготовленості.

Ступінь узгодженості відповідей експертів визначали за величиною коефіцієнта конкордації [100, 118, 381]:

$$W=(12 \times S) / (m^2 \times n \times (n^2-1)), \quad (2.1)$$

де S – сума квадратів відхилень сум рангів, отриманих кожним варіантом відповіді, від середньої суми рангів, m – кількість експертів, n – кількість варіантів відповідей.

Розрахунки виконували за допомогою електронних таблиць Excel for Windows та програми IBM SPSS Statistics 21. Нормальність розподілу емпіричних рядів перевіряли за тестом Шапіро–Уїлка.

4. Педагогічне спостереження. Важливе місце в процесі досліджень актуальних питань хореографічної підготовки мали педагогічні спостереження. Педагогічне спостереження за рівнем хореографічної підготовленості спортсменів проводилося як окремо, так і в межах низки педагогічних експериментів, які були пов'язані з перевіркою реалізаційних положень концепції ХП загалом та окремих її компонентів.

Педагогічне спостереження проводилося протягом 2012–2017 рр. на об'єктах навчально-тренувальної діяльності та організації змагань спортсменів: в ЗОШ №81, ЗОШ №111, СДЮШОР № 10, ДЮСШ №1, КДЮСШ №3 м. Одеси. Всього було проведено 60 педагогічних спостережень на уроках хореографії зі спортсменами у різних ТЕВС. Шляхом педагогічних спостережень було виявлено пріоритетні засоби та методи, що використовуються в процесі занять хореографією. Під наглядом було 181 спортсменів різних вікових груп м. Одеси та Одеської області. Педагогічні спостереження фіксувалися в протоколі (додаток Ж).

Педагогічне спостереження із застосуванням відеозапису проводилося з метою визначення переліку хореографічних елементів різних груп складності у змагальних композиціях спортсменів вищої кваліфікації. Було проаналізовано 132 композиції зі спортивної аеробіки.

Зовнішнє спостереження було безперервним за часом та у великій мірі невиключеним за стилем, тобто дисертант не брав безпосередньої участі в процесі, який аналізував і оцінював.

5. Педагогічний експеримент. Для розв'язання завдань дослідження ми використовували констатувальний та формувальний педагогічні експерименти.

Констатувальний педагогічний експеримент проводився серед спортсменів на етапах ПП, ПБП та СБП у спортивній аеробіці. Типологічно ці педагогічні експерименти належали до природного (за умовами проведення), відкритого (за поінформованістю), абсолютного (за спрямованістю). Формувальний педагогічний експеримент проведений на відповідних етапах спортивної підготовки з аналогічним контингентом спортсменів.

Ці два педагогічні експерименти мали типологічну приналежність: формувальний (за метою), природний серед спортсменів зі спортивної аеробіки, відкритий (за поінформованістю), порівняльний (за спрямованістю), паралельний (за способом доказу гіпотези) та експериментальні заняття (за способом комплектації груп).

До дослідження залучено три об'єкта (ЗОШ №81, ЗОШ №111 (м. Одеса), ГО «Федерація аеробіки м. Одеса»). До педагогічного експерименту залучено 59 спортсменів на етапі ПП, 61 – ПБП та 61 спортсмен на етапі СБП. Ми сформували експериментальну групу (ПП – 30 осіб, ППБ – 30 осіб, СБП – 30 осіб) та контрольну групи (ПП – 29 осіб, ППБ – 31 осіб, СБП – 31 осіб).

У період від 09.08.16 до 02.08.17 проводилися тренувальні впливи з хореографічної підготовки у ЕГ. Тривалість визначалась етапом спортивної підготовки та досвідом спортсменів та передбачала використання в тренувальних заняттях засобів хореографічної підготовки. Основними при реалізації засобів були повторний метод та метод практичних вправ.

На кожному окремому тренувальному занятті ЕГ реалізовувалися різні засоби хореографічної підготовки. Для контрольної групи було використано засоби традиційної спортивної підготовки, передбачених програмою для кожного з трьох етапів. Експеримент в ЕГ та КГ проводились паралельно впродовж навчального року.

6. Методи математичної статистики слугували апаратом для об'єктивного аналізу результатів досліджень протягом педагогічного експерименту.

Метод ранжирування. Експертам було запропоновано розставити оцінювані об'єкти за рангами в порядку зменшення їхньої значущості. Місце, зайняте кожним об'єктом, визначалось кількістю балів: чим більше сума балів, тим вище зайняте місце.

Метод шкалювання був використаний для привласнення цифрових показників (балів) характеристикам, що досліджуються. Для цього була розроблена 5-рівнева шкала оцінок технічного і музикально-виразного компонентів хореографічної підготовленості, яке проводилася експертною бригадою, що складалася з хореографів та тренерів зі спортивної аеробіки. Експертам було запропоновано набір критеріїв технічного та музикально-виразного компонентів хореографічної підготовленості з детальним описом кожного з них. В основу розробки шкали і способів оцінювання хореографічної підготовленості спортсменів були покладені вимоги до виконання хореографічних елементів, задекларовані у правилах змагань з ТЕВС [78, 144, 196, 228]. Логіка оцінювання ґрунтувалась на тому, що у кожного спортсмена може бути різний рівень сформованості критеріїв, який залежить від його хореографічної підготовленості.

Метод середніх величин. В процесі дослідження був визначений середній показник, який вказував на співвідношення суми оцінок експертів до їх кількості для окремо взятого критерію та вираховувався за формулою:

$$k = \Sigma O / N \quad (2.2)$$

де k – загальна оцінка критерію; Σ – сума; O – індивідуальна оцінка; N – кількість експертів.

Індивідуальний індекс хореографічної підготовленості спортсмена (I) визначали як середню арифметичну величину індивідуальних оцінок (k) за всіма критеріями. Для характеристики групового рівня сформованості окремих критеріїв розраховували груповий індекс сформованості (I_{gp}), який

визначали як середню арифметичну оцінку індивідуальних оцінок (k) всіх випробуваних у вибірці.

Для спрощення подання та інтерпретації фактичної інформації була розроблена тривінева інтерпретаційна схема, в основі якої покладено визначення границь середнього рівня хореографічної підготовленості спортсменів на підставі середнього арифметичного значення та середнього квадратичного відхилення ($M \pm SD$) [118]. Для цього розраховане середнє арифметичне ($M=1,52$) та середнє квадратичне відхилення ($SD=0,21$) індивідуальних індексів хореографічної підготовленості всіх учасників тестування та визначено інтервали оцінок, які покладено в основі авторської схеми інтерпретації результатів: низький рівень ($\leq 1,2$ бала), достатній (від 1,3 до 1,7 бала) та оптимальний ($\geq 1,8$ бала).

Для визначення однорідності групи показників хореографічної підготовленості було використано коефіцієнт варіації, запропонований К. Пірсоном. Він дає уявлення про ступінь однорідності сукупності: чим менше його значення, тим менше варіанти ознаки відрізняються одна від одної, тим більш однорідною є статистична сукупність. Опрацювання результатів дослідження відбувалося за допомогою використання програмного забезпечення (Microsoft Excel та IBM SPSS Statistics 21).

2.3. Організація дослідження

Дисертаційне дослідження проводилося чотирма етапами аналітичного, діагностичного, проектувального та контрольного. Етапи дослідження були взаємопов'язаними та мали власний зміст, мету та завдання, які розв'язувалися за допомогою визначених методів дослідження.

У таблиці 2.1 представлено види проведених досліджень, терміни, місце проведення і загальну характеристику контингенту дослідження на різних етапах.

Види, терміни, місце і загальна характеристика дослідження

№, назва етапу	Зміст етапу (вид досліджень)	Характеристика контингенту			Місце проведення
		К-сть	Вік	Кваліфікація	
1. Аналітичний	1. Аналіз документальних матеріалів: - офіційних і неофіційних документів - правила змагань ФІЖ - відеоматеріали змагань	350 7 132 змаг. композиції	16-23	МС, МСМК	Одеса, Львів, Київ, 2013 Київ, 2013-2014 Одеса, 2014
	2. Аналіз опитування: - тренери (анкетування, опитування) - гімнастки (бесіди)	140 181	22-65 9-23	II - I р-д, КМС, МС	2012-2014, ООФА, Федерація аеробіки України
	3. Аналіз педагогічних спостережень: - юні гімнастки - кваліфіковані спортсменки	60 30	6-11 16-23	III-I р-д КМС, МС	2014-2015, Одеса Федерація аеробіки Одеси
2. Діагностичний	Констатувальний педагогічний експеримент: юні гімнастки кадети юніори	59	6-10	III-I р-д КМС, МС	2014-2015, Одеса
		61	11-14		
		61	15-17		
3. Проектувальний	Розробка концепції ХП у ТЕВС	-	-	-	Одеса, 2015-2016
4. Контрольний	Формувальний педагогічний експеримент ЕГ: юні гімнастки кадети юніори КГ: юні гімнастки кадети юніори	90	6-11 12-14 15-17	III-I р-д I р-д, КМС КМС, МС	2016-2017, ООФА, Федерація аеробіки України
		30			
		30			
		30	6-11 12-14 15-17	III-I р-д I р-д, КМС КМС, МС	
		91			
		29			
31	6-11 12-14 15-17	III-I р-д I р-д, КМС КМС, МС			
31					

Кожен з етапів був призначений вирішенню поставленої мети і завдань дослідження, які дозволяли поступово розв'язати головні завдання дисертаційної роботи (табл. 2.2).

Перший етап – аналітичний (2012–2014 рр.).

Метою даного етапу було з'ясування стану проблеми ХП у ТЕВС, уточнення об'єкту, предмету, мети, завдання та програми дослідження.

Завданнями цього етапу було:

1. Виявити значення хореографічної підготовки у ТЕВС.
2. Вивчити теоретичні та методичні особливості підготовки у галузі хореографічного мистецтва та можливості їх адаптації до сучасних тенденцій розвитку і особливостей використання у ТЕВС.
3. Вивчити наявний досвід ХП у ТЕВС.
4. Визначити місце і відповідність програмно-нормативного забезпечення сучасним вимогам і тенденціям розвитку ТЕВС.

Діяльність на аналітичному етапі передбачала:

- теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури та документальних матеріалів;
- інформаційний пошук із зазначеної наукової проблеми за наступними напрямками: хореографічна підготовка, ТЕВС, спортивна аеробіка, система підготовки спортсменів;
- проведення опитування тренерів зі спортивної аеробіки та інших ТЕВС, бесід із спортсменами різного віку і спортивної кваліфікації;
- виконання педагогічного спостереження на навчально-тренувальних заняттях;
- консультації з представниками федерації гімнастики національного та міжнародного рівнів, фахівцями-практиками, тренерами зі ТЕВС з метою уточнення об'єкту та предмету дослідження, конкретизації проблеми і напрямку дослідження, формулювання мети та завдань роботи.

Зміст етапів проведення дисертаційного дослідження

Етапи	Мета	Завдання	Методи
1 етап аналітичний	Виявити проблемне поле хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виявити проблемне поле і актуальні проблеми хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. 2. Вивчити теоретичні та методичні особливості підготовки у галузі хореографічного мистецтва та можливості їх адаптації до сучасних тенденцій розвитку і особливостей використання у техніко-естетичних видах спорту. 3. Вивчити наявний досвід ХП у техніко-естетичних видах спорту. 4. Визначити місце і відповідність програмно-нормативного забезпечення сучасним вимогам і тенденціям розвитку техніко-естетичних видів спорту 	Загальнонаукові методи теоретичного пізнання (індукції та дедукції, аналізу та синтезу, порівняння, абстрагування, аналогії); опитування (анкетування); педагогічне спостереження
2 етап діагностичний	Науково обґрунтувати хореографічну підготовку в техніко-естетичних видах спорту.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виявити значення хореографічної підготовки на результат змагальної діяльності спортсменів зі спортивної аеробіки; 2. Виділити та систематизувати критерії хореографічної підготовленості спортсменів у різних техніко-естетичних видах спорту 3. Розробити систему контролю хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту згідно виділених критеріїв 4. Проаналізувати показники хореографічної підготовленості спортсменів зі спортивної аеробіки за виділеними критеріями 	Методи аналізу та синтезу; Педагогічне спостереження; аналіз документальних матеріалів; констатувальний експеримент; метод експертних оцінок; методи математичної статистики
3 етап проектувальний	Розробка концепції хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проектування структурно-змістовної моделі хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту; 2. Створення програм хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки) 	Метод теоретичного пізнання та моделювання (концептуального, системного, процесуального)

4 етап контрольний	Експериментальна перевірка реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки	1. Впровадити розроблені програми хореографічної підготовки у навчально-тренувальний процес на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів зі спортивної аеробіки. 2. Дослідити динаміку показників хореографічної підготовленості спортсменів і перевірити реалізаційні положення концепції хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення (на матеріалі спортивної аеробіки)	Формувальний експеримент та методи математичної статистики; метод шкалювання; узагальнення даних; обговорення результатів; формулювання висновків
-----------------------	---	---	---

Другий етап – діагностичний (2014–2015 рр.)

Метою цього етапу було наукове обґрунтування хореографічної підготовки в ТЕВС. Завдання етапу:

1. Виявити значення хореографічної підготовки на результат змагальної діяльності спортсменів зі спортивної аеробіки;
2. Виділити та систематизувати критерії хореографічної підготовленості спортсменів у різних ТЕВС.
3. Розробити систему контролю хореографічної підготовленості спортсменів ТЕВС згідно виділених критеріїв.
4. Проаналізувати показники хореографічної підготовленості спортсменів зі спортивної аеробіки за виділеними критеріями.

Змістом діагностичного етапу було проведення констатувального педагогічного експерименту. Було отримано емпіричні дані для обґрунтування концепції хореографічної підготовки в ТЕВС. Опрацювання отриманих даних здійснювалося за допомогою методів математичної статистики.

Метою третього – проектувального етапу (2015–2016 рр.) стало створення концепції хореографічної підготовки у ТЕВС. Завданнями етапу виступило:

1. Проектування структурно-змістовної моделі хореографічної підготовки в ТЕВС.

2. Створення програм хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів у ТЕВС (на матеріалі спортивної аеробіки).

В даний період здійснювалось проектування концептуальної моделі ХП у ТЕВС, у якій було визначено принципи, засоби та методи використання хореографічних вправ на різних етапах багаторічного вдосконалення. Для цього було використано методи теоретичного пізнання та моделювання.

На четвертому – контрольному етапі (серпень 2016 – серпень 2017 р.) метою дослідження було – експериментальне обґрунтування та визначення ефективності реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки в ТЕВС.

Завдання етапу:

1. Впровадити розроблені програми хореографічної підготовки у навчально-тренувальний процес на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів зі спортивної аеробіки.

2. Дослідити динаміку показників хореографічної підготовленості спортсменів і перевірити реалізаційні положення концепції хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення (на матеріалі спортивної аеробіки).

Діяльність на контрольному етапі полягала у:

- проведенні формувального педагогічного експерименту, який передбачав впровадження у навчально-тренувальний процес гімнасток експериментальних груп розробленої програми хореографічної підготовки;

- завершенні педагогічного експерименту;

- обробці отриманих даних, узагальненні результатів дослідження;

- формування висновків та оформлення дисертаційної роботи.

Означені етапи спрямовані на вирішення загальної мети та завдань дисертаційного дослідження та сприяють підтвердженню робочої гіпотези, що вдосконалення хореографічної підготовки в ТЕВС на основі систематизації

засобів і розподілу їх на різних етапах спортивного удосконалення, дозволить підвищити рівень виконавської майстерності спортсменів.

Дисертацію оформлено та подано для попереднього розгляду на розширеному засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури. Апробація основних результатів дослідження та їх оприлюднення відбувалися на всіх етапах виконання дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 3

КРИТЕРІЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

3.1. Аналіз програмно-нормативного забезпечення хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту

Одним із пріоритетних завдань фізичної культури і спорту в Україні є затвердження міжнародного авторитету у світовій спільноті. Це завдання реалізується завдяки досягненням і перемогам українських спортсменів на Олімпійських іграх, чемпіонатах Світу та Європи, міжнародних змаганнях різного рангу.

Реалізація концепції олімпійської підготовки, а також численних її рекомендацій, вимагає приведення у відповідність існуючого програмно-методичного, програмно-нормативного та правового забезпечення, що дозволить реалізувати ефективний механізм її оптимізації, починаючи від початкового навчання видам спорту і закінчуючи завершальними етапами такої підготовки. Діюча нормативна і перспективна програмно-методична база повинна відповідати вимогам олімпійської підготовки, а також, за принципом зворотного зв'язку, покликана оптимізувати всю систему й створити умови для організації цієї діяльності [43].

Критична економічна та політична ситуація, яка складається останнім часом в Україні, змусили уряд доповнити та прийняти низку законодавчих актів стосовно фізичного виховання та спорту.

Згідно з Концепцією Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. (розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. N 828-р.), до підготовки спортсменів у ТЕВС висувається низка певних вимог, зокрема це стосується підвищення ролі естетичного компонента, видовищності та артистичності їх виступів. Усе це

значно підвищує значення ХП, метою якої є формування культури рухів спортсменів, виховання виразності та артистичності виконання, створення високохудожніх спортивно-змагальних композицій. ХП повинна мати багатоаспектний характер і бути складовою виховання (зокрема й фізичного). Слід зазначити, що ХП визначається важливою складовою естетичного виховання, розвитку творчих здібностей спортсменів, підвищення їхніх функціональних можливостей, розвитку необхідних фізичних якостей, що відповідає завданням фізичної культури та спорту, наведеним у концепції їх розвитку [114, 141, 214, 299].

До документів програмно-нормативного забезпечення підготовки спортсменів слід віднести навчальні програми з видів спорту, які визначають обсяг знань, умінь і навичок виконання рухових дій, що підлягають засвоєнню протягом навчання і сприяють розвитку індивіда відповідно до державних вимог у цій галузі. Іншими словами, навчальна програма – це сукупність теоретичного і практичного матеріалу, спеціально підібраного для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання та спорту. Навчальний матеріал спортивних програм складається на основі затвердженого нормативними документами режиму навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ, ШВСМ, СДЮСШОР [36, 90, 184, 199, 227, 273, 301].

Аналіз діючих навчальних програм з ТЕВС (спортивна та художня гімнастика, спортивна аеробіка, спортивна акробатика, стрибки на батуті, стрибки у воду, фігурне катання на ковзанах, що викладені на сайті Міністерства молоді та спорту України) дозволив визначити їх позитивні сторони, що сприяють розвитку виду спорту, а також такі, які вимагають термінового удосконалення, пов'язаного з сучасними тенденціями і особливостями кожного конкретного виду спорту.

Діючі навчальні програми повинні висвітлювати комплекс напрямів підготовки спортсменів у видах спорту на увесь багаторічний період тренувань – від початкового навчання до спортивного удосконалення. У програмах в узагальненому аспекті розкрито положення сучасної теорії та методики

спортивної підготовки, які визначають її структуру. Загальні положення програм охоплюють етапи підготовки, основні завдання цих етапів та зміст роботи. Найбільша увага приділяється навчальному матеріалу, який перш за все охоплює розділи технічної та фізичної підготовки спортсменів. Поряд з цим описана спеціально-рухова підготовка, спрямована на розвиток координаційних здібностей, а також функціональна підготовка, завдяки якій поліпшується рівень функціональної підготовленості, що дає змогу спортсменам збільшувати обсяг і інтенсивність тренувального навантаження.

Аналізуючи зміст програм з ТЕВС, було відзначено, що разом зі завданнями, що розв'язуються в процесі спортивної підготовки, значне місце відведено вирішенню специфічних завдань ХП (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Обсяг хореографічної підготовки на різних етапах тренувального процесу в техніко-естетичних видах спорту (%)

Вид спорту, рік розробки	Етапи підготовки										
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень	
	Рік навчання										
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
Художня гімнастика (1999)	33,3	27,2	23,1	20,5	18,4	16,6	16,0	14,9	14,8	12,7	
Спортивна акробатика (2010)	16,3	17,3	13,9	12,3	11,3	10,8	10,2	9,6	9,0	8,1	
Стрибки на батуті (1999)	19,2	16,7	20,6	18,2	16,8	15,3	13,3	12	12,6	11,4	
Фігурне катання на ковзанах (1999)	16,6	22,2	7,4	–	–	11,1	6,6	–	–	10	
Стрибки у воду (1996)	–	2,4	3,2	2,7	3,2	2,8	2,4	2,2	2,3	1,8	
Спортивна аеробіка (2014)	3,2	4,8	8,0	8,2	6,6	6,7	6,0	6,2	6,1	5,7	

Поруч з констатацією факту важливості занять хореографією у ТЕВС, у програмах не визначено конкретних завдань, засобів і методів вдосконалення

хореографічної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення.

Слід вказати, що практично усі діючі програми для ДЮСШ, ШВСМ, СДЮСШОР з означених видів спорту, давно не оновлювалися, а рекомендовані теоретичні і практичні вимоги застарілі і не враховують тенденцій розвитку сучасних видів спорту. Так програми зі стрибків у воду, затверджені Міністерством Молоді та спорту України у 1996 році, з художньої гімнастики, стрибків на батуті, фігурного катання на ковзанах – у 1999 році, спортивної гімнастики – у 2003 році, спортивної акробатики – у 2010 році, спортивної аеробіки – у 2014 році. У багатьох програмах з ТЕВС ХП присутня у розділі технічної підготовки, а основним її змістом є навчання елементам класичного, історико-побутового, народного та сучасного танцю. В окремих програмах виділено музично-рухова та композиційна підготовка, які також віднесені до розділу технічної підготовки. У навчальній програмі зі стрибків на батуті хореографічну підготовку автори ототожнюють зі спеціальною фізичною підготовкою [301, с. 73].

Аналіз програм у різних ТЕВС дозволив виявити відмінності у розподілі навчального матеріалу, визначити обсяг, що відведений на хореографічну підготовку на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів (див. табл. 3.1).

У навчальних програмах з ТЕВС відзначено, що поруч із завданнями, що розв'язуються в процесі спортивної підготовки, значне місце відведено вирішенню специфічних завдань ХП, які мають відмінності як на етапах підготовки, так і у різних дисциплінах (табл. 3.2).

Коротко розглянемо особливості навчальних програм з видів спорту у контексті проблеми дослідження.

Художня гімнастика. У художній гімнастиці основна частина тренувального процесу спрямована на вдосконалення технічної підготовки без предмету, а особливо з предметами. В цьому виді спорту фахівцями і тренерами приділяється пильна увага хореографічній підготовці.

**Завдання хореографічної підготовки згідно навчальних програм з
техніко-естетичних видів спорту**

Види спорту	Етапи підготовки			
	Початкової	Попередньої базової	Спеціалізованої базової	До вищих досягнень
1	2	3	4	5
Художня гімнастика	Опанування найпростіших елементів класичного, історико-побутового, та народного танців	Опанування елементів у з'єднаннях, формування правильної постави та «школи» вправ	Удосконалення хореографічної підготовленості, творчих здібностей, пошук індивідуального стилю	Подальше удосконалення хореографічної підготовленості
Спортивна акробатика	Вивчення елементів «школи», музично-ритмічне виховання	Формування вміння розуміти музику, знати засоби музичної виразності та узгоджувати свої рухи з музикою	Удосконалення індивідуальної хореографічної, музичної підготовленості, пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей	Максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня виконавчої майстерності, артистизму
Стрибки на багуті	Вивчення позицій ніг та рук, вправ біля станка, найпростіших рухів з популярних бальних танців	Повторення вправ, але з більшою кількістю рухів, нескладних комбінацій	Удосконалення вправ на середині, елементів танців у поєднаннях у комбінаціях	Повторення раніш пройденого матеріалу
Фігурне катання на ковзанах	Навчання найпростіших елементів класичного, історико-побутового, та народного танців, виховання правильної постави	Оволодіння хореографією на льоді, надання елементам пластичної завершеності	Удосконалення різних видів стрибків на середині залу	Подальше удосконалення індивідуальної хореографічної підготовленості; досягнення високої виконавчої майстерності

1	2	3	4	5
Стрибки у воду	Вивчення позицій ніг та рук, вправ біля станка, найпростіших рухів, елементів класичного танцю, також прості стрибки-підскоки	Повторення вправ, але з більшою кількістю рухів, нескладних комбінацій	Удосконалення, легкості, чистоти, витонченості виконання усіх стрибків індивідуальної програми	Подальше удосконалення індивідуальної хореографічної підготовленості; досягнення високої майстерності
Спортивна аеробіка	Оволодіння найпростішими елементами класичного, характерного і народного танцю	Освоєння елементів різних танцювальних форм в найпростіших з'єднаннях; формування умінь сприймати характер, темп та ритм музичного твору	Виконання танцювальних елементів в складних умовах	Пошук та освоєння нових оригінальних елементів та композицій
Спортивна гімнастика	Оволодіння початковою хореографією; музична рухова підготовка	Формування правильної постави та гімнастичного стилю («школи вправ»)	Завдання ХІІ на цьому етапі не визначено	Максимальне розкриття індивідуальних можливостей, досягнення високого рівня виконавчої майстерності, артистизму

У програмі вказано, що класичний екзерсис з початку виконується біля опори, а згодом, в міру опанування, – на середині залу. На даному етапі пропонується відпрацювання простих рухів з I-III позиції ніг. На етапі початкової підготовки в навчально-тренувальних групах хореографії відводиться значне місце у технічній підготовці гімнасток. Звертається увага на те, що вибір музичних творів для занять хореографією має відповідати віковим особливостям гімнастики.

Оцінка перспективності на етапі спеціалізованої базової підготовки визначається тими ж чинниками, що й на попередньому, проте вимоги до виконання вправ підвищується. Перспективними вважаються спортсменки, які мають високий рівень фізичної, технічної, хореографічної та предметної підготовленості. Але на цьому етапі хореографічним вправам приділяється

значне менше часу в структурі заняття. Основна увагу тренерів та фахівців зосереджується на вдосконаленні предметної підготовленості.

У групах вищої спортивної майстерності ставиться завдання з'ясувати, чи спроможна гімнастка досягти результатів міжнародного класу, чи зможе вона витримувати напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосованих навантажень. На цьому етапі продовжується робота, яка була проведена на попередньому етапі, ефективність визначається тими ж чинниками, проте вони набувають більш специфічної спрямованості. Одним з основних показників є технічна підготовленість. Гімнастки опановують складні елементи, домагаючись стабільного їх виконання. Значна увага приділяється вихованню артистичності, виразності рухів. Однак слід вказати, що в навчальній програмі з художньої гімнастики відсутній програмний матеріал з підготовки спортсменок у групових вправах, які вимагають цілеспрямованого відбору, орієнтації та самого процесу підготовки спортсменок у процесі багаторічного вдосконалення [279].

Загальний обсяг ХП на етапі початкової підготовки становить 27,3–33,3%; на етапі попередньої базової підготовки – 16,6–23,1%; спеціалізованої базової підготовки – 14,8–16,0% та на етапі підготовки до вищих досягнень – 12,7% від загальної кількості запланованих годин тренування (див. табл. 3.1).

Спортивна акробатика. ХП підготовка акробатів – це важлива частина технічної підготовки. У навчальній програмі зі спортивної акробатики серед видів підготовки виділено окремий вид «Хореографічна і музично-ритмічна підготовка». У сучасній практичній роботі хореографічна підготовка здійснюється не тільки з акробатками, але й з акробатами. Хоча у програмному матеріалі особливості роботи з хлопчиками та дівчатами не відображено, не показано також різницю у вивченні хореографічних вправ з представниками різних видів спортивної акробатики (парно-групова, стрибкова).

Здебільшого у практиці роботи з акробатами використовується класичний екзерсис. Хореографічна та музично-ритмічна підготовка є дієвими засобами розвитку відчуття ритму, музичності, виразності, плавності, емоційності рухів.

Вона суттєво вирішує завдання початкової технічної підготовки акробатів і, передусім, спрямована на високоякісне засвоєння елементів «школи». Однак навички та якості, які розвивають в процесі ХП потребують постійного удосконалення і підкріплення, тому хореографія – постійний елемент підготовки не тільки початківців, але й акробатів високого класу.

З метою розвитку у акробатів музикальності, виразності у навчальній програмі рекомендується використовувати музичні завдання, вправи, ігри, музично-просторові композиції, танцювальні комбінації, завдання на імпровізацію, ритмічні етюди та ін.

Загальний обсяг ХП на етапі початкової підготовки становить 16,3–17,3%; на етапі попередньої базової підготовки – 12,3–13,9%; спеціалізованої базової підготовки – 9–10,2% та на етапі підготовки до вищих досягнень – 9,4–11,2% від загальної кількості запланованих годин тренування (див. табл. 3.1).

Стрибки на батуті. Для підготовки стрибунів на батуті у навчальній програмі використовуються засоби ХП, які дозволяють підвищити рівень спеціально-фізичної та технічної підготовленості спортсменів. Усі засоби ХП віднесені до розділу спеціально-фізичної підготовки. З елементів народно-сценічних танців у навчальній програмі зі стрибків на батуті пропонується використовувати польку і галоп, крок полонезу, різні поєднання кроків вальсу з нескладними стрибками, поворотами, рівновагами, нахилами. Для навчання переходу від одного темпу до другого, зміни швидкості руху у відповідності з темпом музики використовуються також елементи сучасних танців [301]. У навчальній програмі зі стрибків на батуті визначено місце ХП у структурі тижневих мікроциклів для різних етапів і періодів підготовки. Для спортсменів груп початкової підготовки, спортивного удосконалення і вищої спортивної майстерності заняття з хореографії проводяться 2 рази на тиждень з різною інтенсивністю залежно від характеру мікро- або мезоциклу.

Обсяг хореографічної підготовки складає: на етапі початкової підготовки – 16,7% - 19,2%; попередньої базової підготовки – 15,3% - 20,6%;

спеціалізованої базової підготовки – 12% -13,3%; підготовки до вищих досягнень – 11,4% (див. табл. 3.1).

Фігурне катання на ковзанах. Аналіз навчальної програми з фігурного катання на ковзанах показав, що основними завданнями, які повинні бути вирішені у процесі спортивної підготовки, є: засвоєння техніки й тактики; забезпечення потрібного рівня розвитку рухових якостей та можливостей функціональних систем організму, які виконують значну роботу; опанування засад хореографії, розкриття артистичних можливостей, прищеплення музичного смаку; виховання моральних і вольових якостей; забезпечення відповідного рівня спеціальної психічної підготовленості; придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для досягнення високих результатів; комплексне удосконалення і виявлення у змагальній діяльності різних сторін підготовленості. В навчальній програмі з фігурного катання на ковзанах на жодному етапі багаторічного удосконалення не виділено засоби і методи хореографічної підготовки. У навчальній програмі ХП розглядається не як самостійна, а виключно як складова технічної або спеціально-фізичної підготовки, однак визначено відсоток часу, відведеного на ХП у навчально-тренувальному процесі: на етапі початкової підготовки 16,6% – 22,2%; попередньої базової підготовки 7,4% – 11,1%; спеціалізованої базової підготовки – 6,6%; підготовки до вищих досягнень – 10,0% [199].

Стрибки у воду. Згідно навчальної програми зі стрибків в воду хореографічні засоби використовуються в спеціальній фізичній підготовці, яка спрямована на освоєння і вдосконалення підвідних вправ на суші, розвинення координаційних здібностей і фізичних якостей. Для груп початкової підготовки на ХП відводиться від 10 до 20 годин (3-5%), навчально-тренувальних груп – 20-30 годин (3%) і для груп спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності від 30 до 34 годин (3%) від загального часу тренування у річному циклі (див. табл. 3.1).

Згідно навчальних програм зі стрибків у воду матеріалом з хореографії пропонується опановувати з другого року навчання. Для цього використовують

вивчення найпростіших елементів класичного танцю біля опори, позицій рук, ніг і тіла, а також простих стрибків і підскоків. На подальших етапах вивчені вправи ускладнюються, вони стають звичними і виконуються самостійно головним чином для удосконалення легкості, чистоти, витонченості виконання усіх стрибків індивідуальної програми.

Спортивна аеробіка. В спортивній аеробіці хореографічна підготовка реалізується також на всіх етапах спортивної підготовки. На етапі початкової підготовки здійснюється початкова ХП, завданням якої є оволодіння простішими елементами класичного, народно-сценічного танцю, а також початкова музично-рухова підготовка – рухові ігри, виконання вправ.

Згідно навчальних програм у перший рік навчання на неї відводиться 3,2,% тренувального часу, а у другій – 4,8%. На другому етапі (попередньої базової підготовки) здійснюється базова хореографічна підготовка – освоєння елементів різних танцювальних форм в найпростіших з'єднаннях та формування умінь розуміти музику, підбирати вправи, які відповідали б характеру, темпу та ритму музичного твору. На неї відводиться: 1-й рік – 8,0%, 2-й рік – 8,2%, 3-й рік – 6,6%, 4-й рік – 6,7% від загального часу тренувань. На третьому етапі (спеціалізованої базової підготовки) здійснюється вдосконалення ХП – виконання танцювальних елементів в складних умовах і вдосконалення музично-рухової підготовки, пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей спортсменів. Частина хореографічної підготовки складає: 1-й рік – 6,0%, 2-й рік – 6,2%, 3-й рік – 6,1% від загального часу тренувального процесу. Що стосується четвертого етапу (підготовки до вищих досягнень), то на ньому відбувається подальше вдосконалення базової та технічної підготовленості, досягнення високого рівня надійності у виступах, пошук та освоєння нових оригінальних елементів та композицій. На вдосконалення хореографічної частини технічної підготовки відводиться 5,7% від загального часу (див. табл. 3.1).

Спортивна гімнастика. В програмі зі спортивної гімнастики пропонується використання елементів класичного, народно-сценічного танців у групах

початкової підготовки (1-й рік навчання), а також вправи на рівновагу та стрибки. У програмному матеріалі для цих груп перевагу віддають початковій хореографії та музично-ритмічній підготовці. На другому та третьому році навчання у групах початкової підготовки, поряд із перерахованими засобами, додаються елементи вільної пластики, повороти та стрибки на колоді, що удосконалюються у групах попередньої базової (3, 5-ий рік навчання) та спеціалізованої базової підготовки і підготовки до вищих досягнень. На цих етапах ХП спрямована на розвиток індивідуальних виконавських можливостей гімнастів, розвиток виразності та артистизму. Однак засобів і методів розвитку і удосконалення цих якостей не визначено. Більше інформації про ХП у навчальній програмі зі спортивної гімнастики немає.

Таким чином, на основі аналізу науково-методичної літератури, змісту навчальних програм для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ з художньої та спортивної гімнастики, спортивної акробатики, стрибків на батуті, фігурного катання на ковзанах, стрибків у воду, спортивної аеробіки було визначено місце ХП у ТЕВС. Відзначено, що ХП у цих видах спорту розрізняється за тривалістю (від 1,8% до 33,3% загального часу тренувань). Однак у навчальних програмах з ТЕВС не враховуються специфічні особливості, які пов'язані з різними завданнями та особливою технікою виконання окремих хореографічних елементів, а навчальний матеріал переважно спирається на теорію, методику і практику підготовки у галузі хореографічного мистецтва. Дефіцит часу на проведення хореографічної роботи в спорті пояснюється багатогранністю спортивної підготовки, де ХП не виділена в окремий вид підготовки. У більшості проаналізованих програм ХП відноситься до розділу технічної або спеціальної фізичної підготовки. Найбільш значний обсяг ХП має на етапах початкової та попередньої базової підготовки. Однак слід зауважити, що у окремих навчальних програмах відсутні дані про тривалість проведення ХП; засоби, що використовуються на різних етапах підготовки спортсменів; а також про контроль за виконанням хореографічних вправ. Крім того у навчальних програмах не завжди враховуються особливості змагальної діяльності у ТЕВС,

вид змагальної програми, статеві відмінності, які набувають суттєвого значення у процесі ХП в різних ТЕВС.

Розділ хореографічної підготовки здебільшого має ідентичний зміст у програмах з різних видів спорту і не враховує змісту і методичних особливостей проведення хореографічної підготовки для хлопців і дівчат, а також особливостей діяльності спортсменів у конкретному виді. Водночас у правилах змагань з техніко-естетичних видів спорту висувуються досить високі вимоги до хореографічної підготовленості спортсменів.

У зв'язку з цим, тренери-хореографи, не маючи належного програмно-нормативного забезпечення, повинні спиратися на власний досвід та інтуїцію під час проведення занять з хореографії. Це підтверджує суперечності між наявною програмно-нормативною базою і необхідністю на відповідному рівні забезпечувати хореографічну підготовку спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Слід зазначити, що програми з ТЕВС вимагають термінового оновлення у зв'язку з сучасними тенденціями розвитку видів спорту, змінами у правилах змагань.

Під час складання програм для різних етапів багаторічної спортивної підготовки слід урахувувати такі чинники: вік, в якому почалося спеціальне тренування; середній стаж регулярного тренування, необхідного для досягнення вищої спортивної майстерності; вік, в якому зазвичай досягають найвищих результатів; рівень підготовленості й природної обдарованості спортсмена.

3.2.Сучасні вимоги правил змагань щодо хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту

Питання про вплив хореографічної підготовленості на поліпшення підсумків тренувальної та змагальної діяльності розглядалося в роботах Б. В. Кокарева [140]; О. О. Новікова [220]; Ф. Мореля [200]; В. Ю. Сосіної

[293], І. А. Шіпіліної [385] та ін. Аналіз робіт фахівців, тенденції розвитку техніко-естетичних видів спорту та правил змагань показав, що однією з найважливіших вимог до змагальної діяльності спортсменів є досягнення високої технічної майстерності у поєднанні з артистичністю та виразністю виконання.

Для прикладу розглянемо сучасні вимоги змагальної діяльності в окремих техніко-естетичних видах спорту.

Художня гімнастика. Напередодні кожного нового Олімпійського циклу питання про те, яким шляхом піде подальший розвиток гімнастики, найбільш гостро обговорюється фахівцями [217, 243]. Поряд з традиційними питаннями про технічні складності і зміст змагальних композицій спортсменок, предметом дискусій в технічному комітеті Міжнародної федерації гімнастики є естетична сторона виконавської майстерності. Конкуренція на міжнародній гімнастичній арені припускає, що першість буде зберігатися за тими спортсменками, які зможуть поєднувати різноструктурну складність у неординарних композиціях з віртуозним виконанням і особливою виразністю, емоційністю, артистизмом [29, 129, 169, 386].

Досягнення високої технічної майстерності в художній гімнастиці є результатом вдосконалення техніки виконання труднощів тіла (стрибки, повороти, рівноваги), труднощі та майстерності роботи з предметом і виразності виконання. Рівень виконання індивідуальних вправ оцінюється двома бригадами суддів. Перша бригада суддів оцінює трудність (D), яка включає: труднощі тіла; комбінацію танцювальних кроків; фундаментальні та інші технічні групи рухів предметами; динамічні елементи з обертанням і кидком; преакробатичний елемент; майстерність володіння предметом; оцінка труднощі вправи. Щодо групових вправ суддями оцінюється: труднощі без обміну (трудність тіла); труднощі з обміном; комбінація танцювальних кроків; динамічні елементи з обертанням і кидком; елементи співпраці між гімнастками; з і без обертання тіла; оцінка труднощі вправи. Друга бригада судить виконання (E), яке включає в себе артистичний компонент, наявність технічних помилок виконання [243].

Правилами змагань у художній гімнастиці передбачена спеціальна цінова таблиця труднощі елементів різних структурних груп для кожного виду багатоборства, яка приймається в розрахунок при суддівстві. Цінові таблиці труднощі елементів і з'єднань, по суті, є програмним документом для складання вправи і повинні бути єдиним критерієм визначення їх труднощі. Технічне виконання оцінюється також відповідно до розрахункових параметрів техніки елементів фундаментальних груп. Оскільки специфіка даного виду полягає в використанні предметів (обруч, скакалка, м'яч, булави, стрічка), то гімнастки повинні продемонструвати хорошу здатність до маніпуляцій з предметом. За високоякісну техніку виконання композицій передбачена «боніфікація», тобто заохочувальні бали. Таке заохочення дозволяє виділити гімнастку серед багатьох і більш точно ранжувати спортсменок за рівнем їхньої технічної майстерності [243].

Судді, які оцінюють компонент артистичності, уповноважені виставляти збавки за недостатність хореографічної підготовленості гімнасток. Так в правилах змагань передбачені збавки: за характер та ідею вправи (коли вони недостатньо розвинені або відсутні); недостатність гармонії між рухами і музичними акцентами, фразами, темпом; невідповідність рухів гімнастки динамічним змінам у музиці; відсутність експресії (краси, елегантності, інтенсивності) в рухах тіла гімнасток; відсутність балансу в амплітуді перебувань або переважання одного типу малюнка перебувань; відсутність різноманітності кидків; недостатнє різноманітність у використанні напрямків і типів переміщень; відсутність колективної роботи в композиції.

Аналіз правил змагань з художньої гімнастики дозволив виділити «змагальні» критерії хореографічної підготовленості спортсменів, а саме: стиль і характер рухів; ритм, гармонія рухів; енергія, міць, швидкість, інтенсивність рухів; виразність рухів тіла; «контрастне» виконання (швидше – повільніше; сильно, потужно, енергійно – плавно, лірично і ін.); взаємодія з партнерками / предметами.

Пріоритет художньої гімнастики, як відзначає І. С. Борисенко [51], обумовлений не тільки високою спортивно-технічною майстерністю, але й особливою естетичністю, яка відображається у виступах. Саме застосування засобів хореографії у підготовці гімнасток у 70-і роки стало тим «раціональним зерном», яке дозволило виділити їх за рівнем виконавської майстерності.

Спортивна акробатика. З 1974 року проводяться чемпіонати світу зі спортивної акробатики, учасниками яких є понад 30 країн. Сучасна спортивна акробатика характеризується надзвичайною складністю змагальних програм і високою майстерністю виконавців [171].

Бурхливий розвиток спортивної акробатики в багатьох країнах, а також розгляд у даний час питання про включення акробатики в програму олімпійських ігор, є причиною різкого загострення конкуренції на міжнародних змаганнях. З одного боку, вдосконалення теорії та методики спортивної акробатики, розробка нових допоміжних приладів призводять до нівелювання фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсменів високого класу. З іншого – в кожному виді спортивної акробатики на будь-якому турнірі 3-6 пар і груп мають приблизно однаковий рівень спортивно-технічної підготовленості, але переможець завжди тільки один, який відрізняється за інших рівних умов ще й високою хореографічною підготовленістю [179].

Структуру змагальних дій акробатів складають п'ять основних компонентів: техніка виконання вправи, складність програми, ритмічна структура вправи, композиційна побудова вправи, виразність рухів, що в складній взаємодії один з одним визначають змагальну оцінку.

У парно-групових видах оцінюються: загальна трудність програми, техніка виконання окремих парно-групових елементів, висота кидкових елементів, узгодженість дій партнерів, динамічність вправи, відповідність рухів музичному супроводу і їх виразність, краса ліній спортсменів, оригінальність вправи, логічний зв'язок частин вправи, легкість виконання елементів музично-спортивної композиції [201, 204]. Особливої видовищності набули сьогодні

змагальні програми змішаних пар найсильніших акробатів світу, які за рівнем майстерності та віртуозності прирівнюються до виступів у балеті.

Поняття артистизму в спортивній акробатиці пов'язано з хореографічною композицією і задумом вправи, а також різноманітністю змісту, включаючи підбір елементів труднощі. Він також включає взаємодії між партнерами, рухом і музикою. Артистизм відображає унікальні якості і стиль пари або групи, експресію і музикальність – тобто здатність перевершити всі вимоги спорту, захопивши увагу аудиторії і суддів. Вправа повинна виявляти специфічну особливість і неповторність кожної пари або групи і створювати завершеність поставленої хореографії [201]. Суддівство артистизму починається разом з початком вправи і закінчується одночасно з фінальною позою [267].

Хореографія у спортивній акробатиці є структурною складовою різних рухів тіла (гімнастичних і артистичних) щодо простору і часу, а також інших партнерів. Це естетичне з'єднання елементів труднощі з допомогою хореографічних кроків, стрибків і поворотів, що вимагає творчого використання простору та різноманітності переміщень, рівнів, напрямків, форм тіла, ритму і швидкості. Хореографія повинна демонструвати оригінальність і створювати індивідуальну неповторність пари або групи. Рухи повинні виконуватися з амплітудою, максимально використовуючи можливий простір, з тонкістю і нюансами, як це визначає музика [247].

Всі вправи повинні бути гармонійними, логічно і естетично узгоджуватися з ритмом і настроєм музичного супроводу. Безперервність вправи не повинна порушуватися паузами або зупинками між хореографічними елементами та елементами труднощі, хоча допускаються логічні паузи, які не руйнують безперервності вправи. Партнери повинні передавати емоції, пов'язані з музикою протягом всього виступу, мати здатність вийти за межі власних відносин, щоб зачепити аудиторію [247].

Судді роблять збавки за втрату гнучкості або амплітуди, втрату натягнутості тіла (стоп, ніг, колін, рук, спини), відхилення руху від правильного напрямку (траєкторії), нестабільність положення тіла, рух кистей не відповідає

формі елемента, відсутність точності рухів ніг, нестійкість, недостатність плавності виконання елемента в фазі руху, не завершення елемента, слабе партнерство.

Таким чином, основними «змагальними» критеріями хореографії є амплітудність, натягнутість тіла та ніг, стійкість, точність рухів (рук, ніг), завершеність рухів, плавність, злитність рухів, музикальність, виразність, ритмічність.

У стрибках на батуті на змаганнях спортсмени мають демонструвати вправу із різноманітністю елементів з обертанням вперед і назад, з піруетами і без них. Акробатичні стрибки характеризуються виконанням з обертанням ритмічно з рук на ноги і з ніг на ноги з постійною швидкістю без зупинок і проміжних кроків [248]. Акробатична комбінація може включати серію стрибків з переднім, заднім і бічним обертанням. Вправа повинна виконуватися з хорошою координацією, технікою і збереженням темпу. Оцінюють пози тіла, техніку, збереження висоти стрибків, розкриття у всіх стрибках для демонстрації чудового володіння тілом в польоті. Хорошою технікою стрибків вважається утримання пози, натягнутість рук (де можливо) і ніг (повинні бути прямі і триматися разом (до 180°, якщо в перехід), поза (повинна бути чіткою, пряма, зігнувшись), ритм, висота і плоскість руху [301]. Судді призначають бонуси за положення тіла під час стрибків на акробатичній доріжці.

Фігурне катання на ковзанах. Сучасне фігурне катання на ковзанах характеризується виконанням складних за координацією вправ, які відбуваються під музику певного ритму, і в одночас вимагає від фігуриста високої швидкості ковзання, виразності, артистичності, невимушеності. І все це здійснюється в умовах незвичайної опори тіла (лезо ковзана). Стрибки і м'яке приземлення на одну ногу в ковзанні супроводжуються багаторазовими обертаннями, що вимагає точності рухів в часі і просторі [242].

Фігурне катання на ковзанах – вид спорту, в якому оцінка результатів змагань залежить від точності і виразності, складності та краси рухів

спортсмена при виконанні змагальних програм. У зв'язку з цим фахівці акцентують, що спортивні змагання є тим центральним елементом, яке визначає всю систему організації, методики підготовки спортсменів для досягнення найвищих результатів [199,].

При складанні бригади для суддівства змагань з даного виду спорту на міжнародних змаганнях, що включають також змагання з одиночного і парного катання, для включення в бригаду спочатку розглядаються судді, які мають право судити лише танці на льоду. Судді ставлять оцінки за вміння кататися на одній нозі, утримувати рівновагу і робити дуги на крутому ребрі; сполучні елементи – вміння переходити з елементів в зв'язки і назад, складність і різноманітність зв'язок; артистизм, краса виконання, єдність партнерів, побудова програми, оригінальність, здатність задіяти весь каток, передача музики і образу рухами на льоду. Спеціальна увага має бути приділена хореографії, виразності, інтерпретації музики і складності роботи ніг [246].

У парному катанні має створюватися враження катання в унісон і гармонійності композиції, програми.

Оригінальний танець оцінюється двома оцінками. Перша оцінка – за «композицію», друга оцінка – за «виставу».

В оцінці за «композицію» враховують: складність (трудність), оригінальність та різноманітність подання; чистота рухів; впевненість катання; плавність ковзання; малюнок танцю і використання льодового майданчика.

В оцінці за «виставу» враховують такі вимоги: правильний вибір музики і відповідність призначеним ритмам; катання пари відповідно до ритму музики (музикальність); гармонійність композиції всього танцю і узгодженість рухів з обраною музикою (хореографія композиції); інтерпретація характеру музики (виразність); посава (природне положення корпусу, рук, вільної ноги); стиль; рівновага (без додаткових рухів); впевнене виконання; узгодженість рухів партнерів (унісон).

Об'єктивними критеріями технічної майстерності в фігурному катанні на ковзанах виступають кількість і складність елементів, які фіксуються суддями в

особистому протоколі спортсмена; різноманітність і технічність виконання елементів в гармонійному їх співвідношенні. При домінуванні однієї з груп елементів виробляються відповідні знижки. Суттєво знижує оцінку неправильний малюнок, спотикання, повернення, падіння [242]. Основними «змагальними» критеріями хореографічної підготовленості фігуристів є: чистота рухів, постава, впевненість катання; точність рухів (рук, ніг), завершеність рухів, легкість (плавність ковзання), музикальність, виразність, ритмічність, стійкість, узгодженість рухів, стійкість.

Стрибки у воду. Аналіз тенденцій розвитку змагальної програми зі стрибків у воду за останні 30 років виявив поступове її ускладнення та удосконалення техніки виконання стрибків, опанування «погашеним» входом у воду, зміну правил змагань і системи суддівства, введення в програму змагань синхронних стрибків з трампліну і вишки, а також стрибків з трампліну 1 метр [90, 240].

Для досягнення високих спортивних результатів у стрибках у воду згідно сучасним тенденціям розвитку виду спорту, необхідно використання ефективної ХП нарівні з усіма іншими видами підготовки. Цього можна досягти, максимально використовуючи засоби хореографії в тренувальному процесі стрибунів [249].

В основі управління складнокоординаційними рухами в польоті лежить здатність розрізняти мінімальні зміни часу. Доведено наявність тісного взаємозв'язку між показниками спортивно-технічної підготовленості і точності розрізнення часових і просторових параметрів рухів. Хореографічна підготовленість дозволяє відточити елементи стрибка, швидко проаналізувати правильність виконання і скорегувати помилки. У елітних спортсменів хореографічна підготовленість вище, ніж у початківців. Це свідчить, з одного боку, про те, що хореографічна майстерність удосконалюється під час систематичних занять стрибками у воду, а з іншого боку, що наявність саме цієї підготовки дозволяє досягати високих спортивних результатів.

Моментами, які повинні враховуватися при складанні загального враження про стрибок, повинні бути техніка і витонченість стартового положення і підходу, відштовхування, польоту, входу в воду. Збавки передбачаються в разі, якщо стартове положення не було вільним і природним, в стрибках не зафіксовано стійку рівновагу, розбіг не був плавним, естетично приємним, а також відштовхування не було чітким, високим і впевненим.

Таким чином, було виділено «змагальні» компоненти хореографічної підготовленості у стрибках у воду: легкість рухів, естетичність, плавність рухів, чіткість і впевненість.

Спортивна аеробіка. Для сучасної спортивної аеробіки також характерно ускладнення змагальних програм, що вимагає високої надійності і стабільності технічної майстерності спортсменів [383]. Останнє обумовлює пошук нових шляхів інтенсифікації тренувального процесу спортсменів, що може бути досягнуто при високому рівні усіх видів їх підготовленості, в тому числі й хореографічної [288].

У сучасному спорті аеробіка виступає як самостійний вид спорту у складі Міжнародної федерації гімнастики (FIG) поряд з такими видами спорту як спортивна та художня гімнастика, стрибки на батуті, спортивна акробатика. Підвищення результативності виступів на змаганнях зі спортивної аеробіки є складним тривалим процесом, результати якого детерміновані високими показниками орієнтування в просторі та часі; домірністю рухових дій; чітким відтворенням форми різноманітних рухів різних груп складності; рівнем сформованості раціонального рухового ритму, а також іншими умовами та факторами [13].

Ефективність змагальної діяльності аеробістів значною мірою визначається хореографічної підготовленістю при високому рівні артистичності. Однак, на думку деяких фахівців до теперішнього часу в теорії і практиці спортивної аеробіки провідне місце займає загальна фізична та технічна підготовка, що забезпечує засвоєння елементів різних груп

складності при недостатній увазі до віртуозності та артистичності їх виконання [33, 119]. Недооцінювання значення хореографічної підготовки призвело до того, що українські спортсмени на Європейських іграх в Баку (2015р.) посіли 9-е місце, пропустивши вперед команди країн-учасників чемпіонату.

Всі рухи повинні бути виконані з максимальною точністю без помилок. Суддя виконання оцінює технічні навички всіх рухів, включаючи елементи складності, хореографію, переходи, з'єднання, партнерство та підйоми, синхронізацію. Збавки за хореографію – відхилення від відмінного виконання, з'єднання аеробних рухів, переходи і з'єднання, підйоми та фізичні взаємодії.

«Змагальні» критерії хореографії вправи зі спортивної аеробіки наступні: музика та музикальність, аеробний зміст, загальний зміст, використання простору майданчика, артистична майстерність.

У спортивній гімнастиці остаточна оцінка формується за сумою балів за зміст вправи і сума збавок за виконання і артистичність. Хореографічна підготовленість гімнаста відображається як в техніці виконання так і в артистизмі. Так, зміст вправи включає і танцювальні елементи [245].

Збавки за виконання і артистичність (віднімання від 10 балів): зігнуті руки або коліна (недостатня натягнутість), розведення ніг або колін; недостатня висота елементів (відсутність або недостатня легкість виконання); недостатня точність рухів; недостатня рівновага при приземленні, нездатність зберегти положення (стійкість); невпевненість під час виконання елементів і рухів; постава і помилки в положенні тіла; положення ніг в елементах (стопа не натягнута).

Правилами змагань пред'являються спеціальні вимоги як загальні, так і для кожного окремого приладу, які постійно змінюються і удосконалюються відповідно до розвитку самого виду спорту. При виконанні стрибка суддями враховується кут в кульшовому суглобі; прогинання; зігнуті коліна; розведені ноги або коліна; зігнуті руки, неточне положення в групуванні або в сальто.

Тобто оцінюється точність рухів, натягнутість стоп і ніг, закінченість рухів, стійкість.

У вправі на брусах включається 8 елементів, серед яких 3 танцювальних. Оцінку технічної бригади суддів формують також збавки за поганий ритм в елементах, недостатнє розгинання стоп (натягнутість), недостатня амплітуда рухів, надмірне згинання в кульшовому суглобі – те, що можна віднести до технічної частини хореографічної підготовленості спортсмена.

Поряд з труднощами, критерієм оцінки у спортивній гімнастиці є композиція вправи. Виключно важливим є не тільки зміст вправ, їх насиченість надскладними елементами, але й те, як вони об'єднані в єдине ціле – композицію, яка розглядається фахівцями в двох аспектах [184]. При виконанні вправи з артистичністю гімнастка перетворює композицію у «виставу», де вона повинна показати творчість, впевненість, індивідуальний стиль і бездоганну техніку.

Композиція вправи на колоді складається з комплексу елементів виконуваних гімнастом, а також хореографією цих елементів, тобто, розподілом гімнастичних і акробатичних елементів по колоді з хорошим ритмом і варіацією темпу. Композиція повинна збалансовувати складні елементи з артистичністю [105].

Хореографічна підготовленість гімнаста більш відображається в структурі композиції (це «що» виконує гімнаст): ритм і темп повинні змінюватися, іноді бути швидкими, іноді повільними, але в основному динамічними і без зупинок; перехід між рухами повинен бути гладким і плавним без непотрібних зупинок або довгих підготовчих рухів перед елементами; вправа не повинна бути комплексом окремих елементів.

Збавки за артистичність присуджуються за недостатню впевненість, відсутність індивідуального стилю, недостатню варіацію в ритмі та темпі рухів, виконання вправи як комплексу окремих елементів, непотрібні кроки і рухи, надмірні махи руками перед танцювальними елементами, паузи, погана постава (положення голови, плечей, тулуба і рук), стопи не натягнуті, розслаблені;

недостатня амплітуда махів ногами, додаткові рухи тіла для збереження рівноваги. Звертається увага на правильне положення і робляться збавки за точність і закінченість рухів. Другий аспект – художня виразність композиції, гармонійне поєднання в ній елементів з різних структурних груп, логічна послідовність і злитість рухів [83]. Найбільш яскраво це проявляється у вільних вправах як жіночих, так і чоловічих, хоча вони істотно розрізняються між собою за цими критеріями.

При виконанні вправи з артистичністю головна мета – це створити і показати унікальну та врівноважену вправу, що гармонійно поєднує рухи і виразність гімнастики з темою і характером музики. Композиція вільних вправ складається з комплексу елементів, які виконуються гімнасткою, а також хореографією цих елементів, тобто, розподілом гімнастичних і акробатичних елементів за часом і площі килима в гармонійному поєднанні з музикою. Хореографія повинна показувати плавний перехід між рухами з контрастами в швидкості і інтенсивності. Вправа показує творчу хореографію, коли вона складається з оригінальних елементів і рухів, включає нові ідеї, форми, інтерпретації та оригінальність.

Основними ознаками чоловічих вільних вправ є їхня акробатичність, хореографічність та атлетичність. Однак саме акробатичні стрибки становлять основу вільних вправ у чоловіків, визначають їхню технічну складність і композиційну побудову. Разом з тим гімнасти все рідше закладають у своїх програмах видовищні елементи хореографії й стрибково-танцювальні рухи [52, 185]. Незважаючи на те, що рівень акробатичного змісту, як у чоловіків, так і жінок, має першорядне значення, основне емоційне забарвлення всій програмі надають сполучні рухи, що дозволяють домогтися органічності композиції та розкрити індивідуальні здібності гімнастів.

Судді враховують виразність виконання – діапазон емоцій (міміка і рухи під час вправи). Це включає також здатність контролювати вираз обличчя під час виконання складних елементів [245]. Гімнасти повинні «створити образ» і показати не лише техніку виконання, але й гармонію і грацію.

Сучасні вільні вправи при всій своїй складності все ж можуть зберегти оригінальність композиції та відобразити індивідуальність кожного спортсмена, що буде задовольняти естетичні запити глядацької аудиторії. Для цього в композиції, як у закономірному поєднанні частин в єдине ціле, необхідно керуватися правилами єдності, наростання і контрасту. Під час вправи рухи повинні відповідати музиці.

Музикальність – це здатність спортсмена інтерпретувати музику і показувати не тільки ритм і швидкість, але також переходи, форму, інтенсивність та експресію. Музика повинна відповідати виконанню, під час виконання спортсмен повинен передати тему музики глядачам і суддям. Збавки за артистичність і хореографію, передбачені кодексом оцінок: недостатня артистичність під час змагальної вправи; жести і вираз обличчя не відповідають музиці; нездатність залучити глядачів до вправи; нездатність висловити ідею (тему) музики через рух; виконання вправи як комплексу окремих елементів і рухів; рухи не збігаються з ритмом і темпом музики; неузгодженість музики і рухів; пауза; непотрібні кроки, надмірні махи руками перед танцювальними елементами; погана постава (положення голови, тулуба, плечей і рук); стопи не натягнуті, розслаблені; недостатня амплітуда рухів.

Таким чином, «змагальними» критеріями хореографічної підготовленості у спортивній гімнастиці є: постава, натягнутість ніг, стійкість, точність рухів (рук, ніг), завершеність рухів, легкість, злитність рухів, музикальність, виразність, амплітудність, ритмічність.

Синхронне плавання. Міжнародна федерація плавання (FINA) підтримала ідею перейменування синхронного плавання в артистичне [198]. Змагальна діяльність з синхронного плавання передбачає виконання у воді різних фігур під музику. Чемпіонати світу з цього виду спорту проводяться з 1973 року, в програму Олімпійських ігор він включений з 1984 року. Змагання складаються з технічної (обов'язкової) і довгої (довільної) програм, де судді оцінюють складність і артистичність. У першому випадку спортсменки виконують певні

елементи у встановленому порядку. У довгій програмі ніяких обмежень щодо музичної або хореографічної композиції немає.

Суддійська колегія складається з двох груп – по п'ять чоловік у кожній: одна група оцінює техніку виконання програми, а інша – «художнє враження» [244]. Судді за «художнє враження» виставляють оцінки за хореографію, інтерпретацію музики та манеру подання. Береться до уваги різноманітність, творчий підхід, покриття площі басейну, побудови, переходи. Суддівство обов'язкової програми звертає увагу на «задум», «дизайн» – точність виконання позицій і переходів відповідно до опису фігури. Враховують натягнутість, висота, стабільність, чіткість, рівномірність руху. У довільній і комбінованій програмах перша оцінка також ставиться за техніку (виконання гребків і їх частин, техніка пересувань, точність побудов. Синхронізація з один одним і музикою); друга – за художнє враження (хореографія, різноманітність, творчий підхід, покриття площі басейну, переходи, інтерпретація і використання музики, повний контроль).

Вимоги до техніки виконання в синхронному плаванні дуже жорсткі. Спортсменки можуть виконувати вправи під довільний музичний акомпанемент, але вони повинні виконати всі елементи в суворо встановленому порядку. Перелік необхідних (обов'язкових) до виконання елементів визначаються кожні 4 роки технічним комітетом зі синхронного плавання. На виконання кожного елементу програми дуетам дається 20 секунд, командам – 50 секунд. Для довільних вправ і команди, і дуети можуть самі обирати вправи і музику. Вони повинні не тільки створити єдину композицію, але і включити до неї складні елементи [258].

При виконанні довільної програми спортсменки також повинні використовувати всю площу басейну, змінювати в процесі темп виконання, включати нові елементи, несподівані малюнки рухів, їхню зміну, а також рухи над водою. Оцінюються три характеристики – правильність виконання, синхронність, складність. Спортсменкам необхідно знаходитися глибоко у воді, рухи повинні бути гнучкими і упевненими і повинні бути точними від початку до кінця виступу. Всім членам команди слід синхронно міняти положення тіла,

проводити поштовхи, здійснювати рух частинами тіла і переміщення. Все це досягається в результаті кропіткої технічної та ХП. У процесі виступу оцінюється артистизм, до якого відносяться чуттєвість виконання і зовнішнє враження, виконання вправ з погляду хореографії. Також перевіряється відповідність музичного акомпанементу виконуваним рухам [198].

Високий рівень техніки виконання та хореографічної підготовленості дозволив українським спортсменкам вперше за багато років завоювати бронзову медаль на Чемпіонаті світу в Барселоні (2013 р.).

«Змагальними» критеріями хореографічної підготовленості у синхронному плаванні є: точність виконання рухів; натягнутість корпусу, ніг, стоп; стабільність; чіткість; синхронність рухів; музикальність; чистота рухів; завершеність рухів; манера виконання або виразність.

Чирлідінг. Аналіз правил змагань, затверджених «Українською федерацією черліденга» свідчить, що для виконання вимог артистичності і презентабельності змагальна вправа, її хореографія повинні демонструвати творчість і новаторство. Згідно правил змагань хореографія змагальної вправи має бути наповнена змістом, що відповідає вимогам черлідінг, і демонструвати різноманітність рухів у гармонійному зв'язку з музикою і яскравими образами черлідерів. Виступ команди повинен бути видовищним, містити значний арсенал засобів виразності, бути яскравим, артистичним, а також викликати позитивну реакцію та ентузіазм у глядачів. Чирлідери повинні продемонструвати правильну поставу, високу координацію та амплітуду рухів, високий рівень розвитку фізичних якостей. Виступи чирлідерів відбуваються у двох номінаціях: «Чир» і «Данс». У програмі «Чир» спортсмени виконують різноманітні складні стрибки, піраміди, спеціальні «чи-данс-елементи, акробатичні елементи, що супроводжуються «кричалками». У номінації «Данс» спортсмени повинні представити рухи і музичні фрагменти різних танцювальних стилів (джаз, хіп-хоп, фанк, поп, реп, контемп тощо). Зрозуміло, що такі виступи неможливі без високого рівня хореографічної підготовленості, а ХП – невід'ємний атрибут тренувальних занять чирлідерів [241].

Основні критерії оцінювання змагальної програми у чирліденгу: техніка (командні дії); хореографія – музикальність (використання акцентів в музиці, ритму, стилю); складність вправи (рівень складності елементів, рухів); швидкість (зміни рівнів, темп); креативність (стиль, креативні і оригінальні руху відповідно до стилю дисципліни); видовищність композиції; загальне враження (виразність, вплив на глядачів); константи (стійкість, чітка фіксація в кінцевій точці стант); оцінка програми в цілому (перестроювання, оригінальність і швидкість переходу від одного стант до іншого); виразність.

Акробатичний рок-н-рол. Розвиток спортивної акробатики призвів до виникнення комбінованого виду спорту, який поєднує танець (рок-н-рол) і акробатику – акробатичний рок-н-рол. Підготовка спортсменів в акробатичному рок-н-ролі за своєю структурою відповідає змагальній діяльності в парному фігурному катанні та танцювальному спорті і характеризується, насамперед, синхронністю дій спортсменів. Невід'ємною складовою однієї зі змагальних програм категорії «М-клас» (основний клас) є акробатичні елементи ультра-сі. Саме ці вправи є візитною карткою спортсменів у акробатичного рок-н-ролі. Вони становлять найбільшу складність у підготовці кваліфікованих спортсменів, і вимагають відмінної базової акробатичної підготовки, а чистота і якість їх виконання базується на хорошій ХП [77].

Змагальні програми спортсменів характеризуються швидким темпом рухів і музики, підкресленістю акцентів, своєрідністю хореографії, оригінальністю підтримок і специфічністю акробатики. Зміст змагальних програм можна умовно класифікувати на елементи хореографії і акробатичні елементи[265]. В елементах хореографії можна виділити: основний хід і його різновиди, класичну хореографію, народно-характерну хореографію, елементи латиноамериканських і джазових танців, обертання (повороти на 180, 360, 540, 720, 1080 градусів), зміни (переміщення і перешиккування), інші елементи сучасної хореографії [155]. Всі рухи під час танцю, а також основний хід і його

різновиди складають «техніку ніг», яка оцінюється за правилами змагань з акробатичного рок-н-ролу.

Під «танцювальними фігурами» розуміється сукупність танцювальних рухів партнерів, які вони можуть виконати в парі та самотійно. Для того, щоб перераховані рухи відповідали вимогам даного виду спорту, вони повинні виконуватися під «рок-н-рольну» музику з переміщеннями в різних напрямках з поворотами, різноманітними за координацією та складністю виконання, поєднуватися з елементами акробатики. Як і у всіх групових видах спорту в акробатичному рок-н-ролі відбувається демонстрація індивідуальної хореографічної майстерності спортсменів, яка проявляється в однаковості, узгодженості, чіткості рухів та вмілому взаємодії спортсменів між собою.

У компоненті «Танцювальні фігури» оцінюється хореографічна підготовленість спортсменів, яка включає в себе: постановка корпусу (поставка), ніг, рук, голови; розтяжка, гнучкість, пластичність; координація рухів; виразність рухів; техніка виконання обертання. Згідно правилам змагань, компонент «танцювальна вистава» оцінюється за здатністю пари привертати до себе увагу глядачів. У підкомпоненті «презентація» враховується все – починаючи з появи танцюристів на майданчику, і закінчуючи відходом (в тому числі гармонія танцю, враження від танцю, використання танцюлу, професіоналізм виконання). У підкомпоненті «вистава» враховується ефектність, вираз обличчя і руху, харизма, легкість виконання, розслабленість, впевненість, акторська майстерність, задоволення від танцю.

Лінійні судді (група, яка оцінює основний хід, танцювальні фігури і композицію), оцінюють основний хід окремо у партнера і партнерки і виставляють відповідні збавки, виражені у відсотках, за технічні та естетичні помилки. Штрафні санкції призначаються за втрату ритму при виконанні основного ходу і його варіацій; незаплановану зупинку під час виконання; програми (за винятком зупинки, обумовленої падінням при виконанні акробатичного елемента); падіння в танцювальній частині (не у виконанні акробатичного елемента); «сліп» – будь-який ненавмисний рух ногою.

Аналіз правил змагань з акробатичного рок-н-ролу дозволив виявити основні «змагальні» критерії хореографічної підготовленості спортсменів, це: постава, натягнутість ніг, точність рухів (рук, ніг), завершеність рухів, легкість, злитність рухів, музикальність, виразність, ритмічність, стійкість, пластичність, зкоординованість руху.

Танцювальний спорт. Спортивний бальний танець, безсумнівно, розвивається в бік спорту, а не в бік мистецтва. Технічне виконання оцінюється за багатьма параметрами, а художнє залишається поза увагою суддів. На такий стан бальної хореографії впливають і критерії конкурсного суддівства, і принципи підготовки юних танцюристів. Незважаючи на те, що основний вплив на досягнення максимального спортивного результату має ХП, хореографія в правилах змагань має лише 1/5 частину від загальної оцінки – «хореографія і презентація». Суддями оцінюється: основний ритм руху – виконання танцювальних кроків і рухів корпусу відповідно до ритмічної структури основних фігур і елементів, характерних для даного танцю; техніка роботи ніг і стопи (позиції стоп; розподіл ваги на опорній стопі; напрямок руху ніг по відношенню до корпусу відповідно до малюнку виконуваної фігури, елемента; контроль руху стопою махової ноги; постановка стопи і ін.) відповідно до опису фігур, елементів і технічних дій [241].

Оцінюють лінії корпусу – елегантні, природні лінії пари, відповідні хореографії стилізованих бальних, спортивних танців. До них відносяться: лінія хребта; лінії стегон (положення таза); лінії плечей; лінії шиї і позиції голови; позиції рук; бічні лінії корпусу; становище корпусу, характерне для виконуваного танцю; позиції корпусу. Ставиться оцінка за динаміку руху, а саме: баланс, ведення, амплітуду і обсяг руху, відповідні основний ритмічній структурі фігур, елементів і технічних дій, характером стилізованого бального танцю. Важливим критерієм оцінювання є музикальність – емоційна чуйність, артистизм, можливість пари в єдиному психологічному стані шляхом створення образів і побудови сюжету розкрити характер і настроїв мелодії відповідно до ритмічної основи виконуваного танцю.

Виділені наступні «змагальні» критерії у танцювальному спорті: «збалансована хореографія», «постава», «партнерство», «амплітудність», «креативність», «виразність», «інтерпретація», «музикальність», «артистизм».

Аналіз правил змагань з ТЕВС дав змогу виявити вимоги до хореографічної підготовленості спортсменів та окреслити напрями їхньої хореографічної підготовки. Проведений аналіз вимог правил змагань у техніко-естетичних видах спорту спортсменів свідчить про необхідність виділення об'єктивних критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів, що дозволить об'єктивізувати способи оцінки виконавської майстерності, впровадити систему контролю за основними критеріями хореографічної підготовленості у видах спорту з високими вимогами до культури рухів.

3.3.Актуальні завдання хореографічної підготовки в різних техніко-естетичних видах спорту

Удосконалення спортивної майстерності у ТЕВС набуває особливого значення у зв'язку з вимогами до всього процесу підготовки спортсменів, які пов'язані зі специфікою діяльності у видах спорту зі складною координацією. Поряд з іншими видами спортивної підготовки ХП має бути спрямованою на досягнення високого змагального результату з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена й обраного виду спортивної діяльності. Це пояснює необхідність визначення напрямів удосконалення хореографічної підготовленості спортсменів з урахуванням практичного досвіду провідних тренерів (на матеріалі спортивної аеробіки).

У результаті анкетування 50 тренерів зі спортивної аеробіки було отримано дані, що свідчать про відсутність єдиного підходу до методики хореографічної підготовки у цьому виді спорту (додаток Б). Тому доцільним було наступне питання про необхідність ХП у спортивній аеробіці. Тренери

одноголосно (100%) відмітили необхідність використання хореографічної підготовки для вдосконалення спортивної майстерності спортсменів у спортивній аеробіці.

Більшість тренерів (60%) вважає, що головним серед завдань хореографічної підготовки є підвищення результату змагальної діяльності, для 22 % опитаних важливішим є необхідність оволодіння правильною технікою виконання вправ; для 18% – всебічна дія на особистість (естетичне виховання, духовний та фізичний розвиток).

Другим пріоритетним завданням 32% тренерів назвали оволодіння правильною технікою вправ, 34% зазначають досягнення високого результату в обраному виді спорту. Серед основних завдань 24% тренерів назвали забезпечення високого рівня розвитку необхідних рухових якостей, 6% опитаних відзначають, що завдяки заняттям хореографією у спортсменів формується правильна постава, яка необхідна для виконання елементів груп складності та композиції, 6% фахівців на друге місце ставлять завдання формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних у спортивній аеробіці. Останнє місце за важливістю посідає завдання формування стійкого інтересу до систематичних занять спортивною аеробікою, але, на наш погляд, фахівці недооцінюють важливість мотиваційного аспекту тренувального процесу.

Усі тренери на етапі початкової та попередньої базової підготовки вважають доцільним приділяти заняттям хореографією від 40–45 хв. Розбіжність у поглядах щодо тривалості занять хореографією починається на етапі спеціалізованої базової підготовки, де 28% тренерів зменшують час хореографічної підготовки до 35–30 хв. Зменшення тривалості занять хореографією на етапі підготовки до вищих досягнень до 30–20 хв, на погляд фахівців, є доцільним, тому що основний час приділяється удосконаленню техніки виконання елементів і композицій. Слід зауважити, що така розбіжність думок тренерів передусім пов'язана з відсутністю чіткої регламентації часу проведення занять хореографією на різних етапах спортивної підготовки в навчальних програмах з видів спорту.

Щодо кратності занять на тиждень тренери одноставно рекомендують проводити заняття хореографією на етапі початкової та попередньої базової підготовки 1 раз на тиждень, на етапі спеціалізованої базової підготовки – двічі на тиждень; на етапі підготовки до вищих досягнень – 1 раз на тиждень. Більшість тренерів (92%) вважає не обов'язковим дотримання розподілу годин, відведеного у навчальних програмах зі спортивної аеробіки на різні види підготовки, зокрема хореографічної. Більшість фахівців (96%) керується власним досвідом проведення занять, тому що перелік навчального матеріалу з хореографічної підготовки, наведений у програмах, не задовольняє потреб спортсменів та тренерів. Слід вказати, що досягти належного рівня хореографічної підготовленості спортсменів при одно – дворазових заняттях на тиждень практично неможливо. Рівень розвитку сучасних техніко-естетичних видів спорту висуває надзвичайно високі вимоги як до рівня хореографічної підготовленості спортсменів, так і до хореографії змагальних програм. У зв'язку з цим, у навчальних програмах необхідно передбачити не тільки відповідну кількість годин на тиждень, але й кратність занять хореографією на різних етапах спортивної підготовки.

У структурі окремого тренування заняття з хореографії проводять у підготовчій частині, але 36% респондентів використовують засоби хореографічної підготовки також у заключній частині.

Серед засобів хореографічної підготовки 52% тренерів використовують переважно сучасний танець, 28% – віддають перевагу класичному танцю та 20% фахівців вважають за доцільне використовувати різні засоби хореографії комплексно. Розбіжність думок тренерів можна пояснити також відсутністю чіткого розподілу засобів хореографії, які треба вивчати на різних етапах підготовки спортсменів, у навчальних програмах. Поєднання засобів хореографічної підготовки з елементами спортивної аеробіки вважає доцільним 98% опитаних тренерів. Серед форм проведення занять хореографією з початківцями 78% тренерів віддають перевагу хореографічній розминці, з кваліфікованими спортсменами більшість тренерів (86%) використовує урок

хореографії, а 12% – спрямовують заняття на відпрацювання окремих елементів хореографії.

Серед фізичних якостей, які визначають успішність діяльності спортсменів у спортивній аеробіці, на перше місце 26% опитаних тренерів поставили гнучкість, 25% – витривалість; 22% – координаційні якості; 15% – швидкісні якості та 12% – силові якості. Аналіз отриманих даних свідчить про важливість розвитку гнучкості, координації та швидкісно-силових якостей для досягнення майстерності у спортивній аеробіці. Слід зауважити, що систематичні заняття хореографією разом зі спеціальною фізичною підготовкою можуть забезпечити належний рівень розвитку цих якостей (рис. 3.1).



Рисунок 3.1. Фізичні якості, які визначають успішність діяльності спортсменів у спортивній аеробіці (за результатами анкетування тренерів,%)

Щодо особистісних якостей, від яких залежить досягнення високого спортивного результату, 58% тренерів на перше місце поставили розвиток наполегливості; 32% практиків зазначають важливість розвитку естетичного смаку, який сприяє прояву естетичних властивостей спортсмена.

Слід вказати, що хореографія, на думку респондентів, формує особистість спортсмена, привчає його до зосередженості (6%) та дисциплінованості (4%). Як уже вказувалося, хореографічна підготовка є засобом естетичного виховання спортсменів, тому їй слід приділяти належну увагу в процесі

вдосконалення психічних якостей, особливо в техніко-естетичних видах спорту (рис.3.2).



Рис. 3.2. Особистісні якостей, від яких залежить досягнення високого спортивного результату (за результатами анкетування тренерів,%)

Фахівці зі спортивної аеробіки вважають, що система хореографічної підготовки, яка прийнята у класичному танці, повинна відрізнятися від тієї, яку використовують у спортивній аеробіці, оскільки спортивна хореографія має насамперед відповідати специфічним вимогам виду спорту. На думку 76% опитаних тренерів, особливості хореографічної підготовки у спортивній аеробіці визначають особливості техніки виконання елементів хореографії; решта опитаних (24%) не має чіткої відповіді.

Таким чином, одним із шляхів удосконалення методики хореографічної підготовки у спортивній аеробіці, на думку тренерів, має бути посилена робота над технікою виконання елементів, притаманних виду спорту, а також хореографічних рухів. Для цього необхідно удосконалити програмний матеріал з хореографічної підготовки, систематизувати його відповідно до сучасних тенденцій розвитку виду спорту, а також етапів підготовки спортсменів, здійснювати контроль за рівнем хореографічної підготовленості спортсменів.

Окрім того, хореографічна підготовка повинна формувати спеціальні знання, уміння та навички, які необхідні в обраному виді спортивної діяльності.

Таким чином, аналіз даних дозволив окреслити напрями вдосконалення ХП у спортивній аеробіці: вдосконалення спортивної майстерності, робота над технікою виконання вправ, варіативність часу ХП в залежності від етапу та рівня хореографічної підготовленості спортсмена; використання засобів ХП у всіх частинах тренувального заняття, введення уроку хореографії у навчально-тренувальний процес, спрямованість засобів хореографії на виховання гнучкості, координації та швидко-силових якостей, використання засобів та методів хореографії для виховання наполегливості та естетичного смаку.

3.4. Місце хореографії у структурі змагальних програм

3.4.1. Сучасні вимоги до змагальних програм у спортивній аеробіці.

Сучасною тенденцією розвитку спортивної аеробіки, як й інших техніко-естетичних видів спорту, є суттєве зростання складності змагальних програм разом із підвищеними вимогами до рівня виконавчої майстерності, артистизму і виразності виконання вправ [238]. У зв'язку з цим одним із важливих аспектів науково-методичного спрямування, яке вимагає аналізу та вивчення, є побудова і методика вдосконалення змагальних програм зі спортивної аеробіки. При складанні змагальних програм тренери спираються на ряд загальних принципів і закономірностей побудови композицій, прийнятих у хореографії та гімнастиці, а також на спеціальні вимоги правил змагань. У правилах змагань зі спортивної аеробіки ці вимоги носять загальний характер і коротко розкривають зміст оцінки за артистичність і якість виконання (за хореографію програми). У зв'язку з цим виникають труднощі в однозначному розумінні термінів, використанні їх під час побудови і корекції змагальних вправ. Крім того неоднозначно трактується зміст змагальних композицій, а оцінка за артистичність і якість виконання хореографічних елементів носить суто

суб'єктивний характер. Усе це вимагає детального аналізу та вивчення з метою визначення місця хореографії у структурі змагальних програм спортсменів у спортивній аеробіці [13].

В офіційному документі – кодексі оцінок FIG (2013-2016 рр.) спортивна аеробіка трактується як вміння показувати тривалі рухи з високою інтенсивністю під музику. Ці рухи запозичені з ритмічних африканських і латиноамериканських танців [238].

Окрім танцювальних рухів у змагальній діяльності використовуються елементи різних груп складності (труднощі) зі спортивних видів гімнастики. Наприклад, з художньої гімнастики спортивна аеробіка запозичила стрибки, рівноваги, повороти; зі спортивної гімнастиці – елементи, у яких необхідно проявити динамічну силу і гнучкість; з акробатики – підтримки, піраміди, а також інші елементи, виконання яких вимагає високого рівня розвитку статичної та динамічної сили. Таким чином, можна стверджувати, що спортивна аеробіка виникла як конгломерат декількох видів спорту гімнастичної спрямованості, а її вправи поєднують танцювальні рухи і складні елементи споріднених видів спорту [227].

До кращих традицій, які притаманні спорту загалом і спортивній аеробіці в тому числі, О. С. Крючек [151] відносить систематичне тренування, прагнення до досягнення майстерності та високих результатів у відкритому і чесному змаганні; до кращих традицій мистецтва – демонстрацію емоційності, віртуозності виконання і унікальності змагальних програм, які виконуються під сучасний і оригінальний музичний супровід.

У той же час спортивна аеробіка має свої особливості, пов'язані з технікою виконання елементів і рухових дій, що обумовлено модифікацією гімнастичних вправ, а також відмінні прояви артистичності, які мають інший характер і стиль ніж у хореографії та гімнастиці. Треба відзначити, що в спортивній аеробіці є затребуваними засоби хореографії [152]. Однак як і в інших ТЕВС вони повинні бути адаптовані до особливостей змагальної

діяльності, техніки виконання, вимог правил змагань і сучасних тенденцій розвитку кожного з означених видів спорту.

Починаючи з 1995 року зі спортивної аеробіки регулярно проводяться чемпіонати Світу; з 1999 року – чемпіонати Європи; з 2000 року – Кубки Світу, її включено в програму Світових ігор з неолімпійських видів спорту, вона претендує на входження в офіційну програму Олімпіади. Постійно зростає кількість країн, що розвивають спортивну аеробіку під егідою і керівництвом своїх національних федерацій гімнастики [357].

Для сучасної спортивної аеробіки характерне ускладнення змагальної діяльності, що вимагає від спортсменів високої надійності та стабільності виконання змагальних програм [383]. Останнє обумовлює пошук нових шляхів інтенсифікації тренувального процесу спортсменів, що може бути досягнуто при високому рівні усіх видів їх підготовленості, в тому числі й хореографічної [45].

Сьогодні в спортивній аеробіці існує декілька варіантів правил змагань, що мають як загальні положення, так і відмінності у вимогах до змагальної програми і критеріях оцінювання різних її параметрів. Пріоритетними в Україні є правила, розроблені FIG (Міжнародна федерація гімнастики) і FISAF international (Міжнародна федерація аеробіки і фітнесу).

Аналіз спеціальної літератури з проблем розвитку спорту дозволив виявити такі специфічні тенденції світової та вітчизняної спортивної аеробіки:

- загострення конкуренції на змаганнях, як результат загального підвищення рівня підготовленості спортсменів;
- зростання та концентрація складності змагальних програм;
- пошук нових складних вправ;
- підвищення ролі та частки спеціальної підготовки у навчально-тренувальному процесі;
- доведення технічної майстерності до рівня віртуозності;
- інтенсифікація навчально-тренувального процесу;

– прискорення процесу підготовки спортсменів внаслідок постійного вдосконалення методики навчання зі швидкої девальвацією унікальності найскладніших елементів та їх поєднання;

– вдосконалення правил міжнародних змагань;

– доведення підготовленості спортсменів вищої кваліфікації до рівня перманентної готовності до змагальної діяльності [234].

Вимоги до змагальної діяльності складають основу програм тренувальної підготовки як в спортивній аеробіці, так і в інших техніко-естетичних видах спорту. Ці вимоги визначають структуру змагальних програм спортсменів [164, 327].

Змагальна програма в спортивній аеробіці – це довільне вираження, в якій спортсмени демонструють неперервний комплекс, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різноманітні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп) [120, 140]. Необхідно відзначити тенденцію зростання складності змагальних програм, що веде до пошуку нових оригінальних надскладних елементів та їх комбінацій, а також нових ідей побудови оригінальної хореографії програм і включення виразних рухів, що відповідають за критерій артистичність.

Так, О. С. Крючек [151] виділяє у змагальних програмах зі спортивної аеробіки три складові частини: хореографію, елементи складності і елементи акробатики. У свою чергу, в хореографії автор виділяє: базові аеробні кроки, їх різновидності й елементи танцю – народно-сценічного, сучасного.

Створення змагальної програми в спортивній аеробіці, її подальше розучування і вдосконалення – це складний багаторівневий процес, в якому задіяні, крім спортсменів і їх тренерів, багато інших дійових осіб. Це тренери-хореографи і хореографи-постановники, композитор або аранжувальник музики, звукооператор, модельєр зі спортивних костюмів, фахівець з відеозйомки.

Будь-яка програма складається для певного, конкретного спортсмена або групи (пари, трійки, групи) і орієнтована, перш за все, на існуючі правила

змагань; рівень технічної, хореографічної, спеціальної фізичної підготовленості; на музичні пріоритети та зовнішні дані виконавців [164].

Для успішного виконання довільних вправ, як підкреслюють Ю. М. Луценко [177], Р. М. Терехіна, С. І. Борисенко [311] спортсменам необхідно вміння показати відмінну фізичну, технічну, функціональну, хореографічну підготовленість, що становить основу виконавської майстерності. На думку низки дослідників, виконавська майстерність характеризує гранично раціональне технічне виконання вправ, що збагачено індивідуальною виразністю, стабільністю і надійністю [312]. Сучасний стиль змагальних програм у спортивній аеробіці характеризується максимальною амплітудою рухів, ритмічною обумовленістю дій, точністю і бездоганністю ліній, положень тіла, мистецтвом виразності і артистичним виконанням.

Як відомо, у змагальній програмі зі спортивної аеробіки спортсмени повинні демонструвати сім базових аеробних кроків у різних поєднаннях та елементи складності (відтискання, кола і перемахи ногами, «гелікоптери», вільні падіння, стрибки, упори, рівноваги, повороти і елементи гнучкості). Поряд з високим ступенем досконалості, інтенсивності та безперервності виконання всі ці елементи і рухи повинні бути оформлені в єдину гармонійну комбінацію і складають «хореографію програми» [357].

Єдність і гармонія досягається за допомогою танцювальних рухів, переходів і з'єднань, засобів оформлення; їх розподілу в часі програми (раціонального поєднання складних і простих елементів) і в просторі (баланс між елементами, виконаними в «партері», стоячи і з фазою польоту). Ця вимога відповідає законам композиції – нарощування і контрасту, та відноситься до побудови змагальної програми (її композиції).

У процесі вивчення спеціальної літератури були виділені показники, якими можна охарактеризувати зміст і композицію змагальних програм найсильніших спортсменів України у спортивній аеробіці (О. Бехтеревої, О. Пасічної, Ю. Пінчука, Г. Ляшенка та ін.).

Група «складність» – це обов'язкові елементи складності та їх комбінації (з'єднання двох елементів) у програмі.

«Простір» характеризує уміння збалансовано використовувати змагальний майданчик (включаючи як переміщення, так і всі рівні простору).

«Спортивний специфічний зміст» відображає наявність різноманітних з'єднань традиційних аеробних рухів і присутність оригінальних переходів та з'єднань. У цю групу входять наступні показники: базові кроки, елементи малої акробатики, стрибки оформлення, переходи.

При постановці вправ важливе значення має використання засобів оформлення, до яких відносяться рухи головою, руками і тулубом.

Група «музична відповідність» відображає «придатність» музики, тобто поєднання рухів і музики. Музика повинна бути адаптована до вимог аеробної гімнастики. Пересування повинні виконуватися відповідно до стилю, темпу і структури музики. Показники цієї групи – акцентні точки, танцювальні рухи, сюжетні елементи, темп музики та зміна ритму.

У спортивній аеробіці спортсмен повинен володіти здатністю виконання фізичної роботи на високому рівні функціонування серцево-судинної системи, тобто відповідати критерієм інтенсивності виконання програми. Дану групу характеризує темп виконання.

Аналіз змагальних вправ українських спортсменів високої кваліфікації зі спортивної аеробіки дозволив виявити кількісні показники співвідношення часу виконання рухів у змагальних програмах. Нами було проаналізовано 132 програми, які мали тривалість ± 92 секунди. З них в середньому 55 секунд (59,7%) припадає на базові кроки та їх різновиди. На переходи і малу акробатику відводиться в середньому 11 секунд (11,9%). «Стрибки оформлення» займають 2 секунди – 2,2%, а елементи складності – 21 секунда (22,8%). Танцювальні рухи і сюжетні елементи, які мають функцію оформлення, виконуються в 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 в спортивній аеробіці становить хореографія програми. Слід зазначити, що зміни у правилах змагань 2017-2020 рр. передбачають скорочення часу виконання програми дорослих до 80 с (± 5 с).

Таким чином вимоги до змагальної діяльності у спортивній аеробіці обумовлені вимогами правил змагань і сучасними тенденціями розвитку техніко-естетичних видів спорту та спорту взагалі. Структура змагальної програми включає два компоненти: зміст і композицію. Перший розкриває хореографію програми і труднощі програми. Другий компонент характеризується розподілом елементів у просторі і в часі. Основним змістом змагальних комбінацій є хореографія програми (базові кроки та їх різновиди, сполучення, рухів руками і переходи), які займають у спортсменів високого класу близько 77% загального часу композиції.

3.4.2. Рівень «хореографії програм» на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів та його вплив на результативність змагальної діяльності (на матеріалі спортивної аеробіки). У Правилах Змагань 2013-2016 рр. зі спортивної аеробіки «хореографія програми» умовно визначена «як малюнок з власних фізичних зусиль тіла, які виконуються по всьому майданчику, під час вправи і щодо інших партнерів виконання». Це також «збалансованість аеробних і гімнастичних елементів складності з артистичними компонентами для того, щоб створити зливу, чітку цілу вправу, а також продемонструвати унікальні здібності, індивідуальність і стиль гімнаста або гімнастів протягом виконання вправи» [220, с 4]. Бездоганна презентація хореографії у змагальних вправах визначає хореографічне мистецтво у спорті, яке базується на якісній хореографічній підготовленості спортсменів, хореографічному досвіду тренерів, на роботі хореографів, композитора або аранжувальника музики, звукооператора та ін. фахівців [16].

«Хореографія програми», згідно з міжнародними правилами зі спортивної аеробіки, складається з двох компонентів: «артистичність» і «виконання». Всі компоненти хореографії повинні бути логічно об'єднані разом, щоб перетворювати їх в артистично виконану спортивну вправу з творчими і винятковими характеристиками, що відповідає специфіці спортивної аеробіки [13]. Тому в основу попереднього дослідження покладена загальноприйнята схема оцінювання в спортивній аеробіці, де «артистичність» оцінюється за наступними критеріями: «музика і музикальність», «аеробний зміст», «загальний зміст», «використання простору майданчика», а також «артистична майстерність». «Виконання» оцінюється за «технічною майстерністю» і «елементами складності».

Компонент «Артистичність». В аспекті «хореографії програми» було виділено критерії оцінки кожного з компонентів згідно з правилами змагань. Так, «музика і музикальність» оцінюється за вибором музичного твору його драматургії, складом і структурою музики та музикальністю виконавця. Вибір музики і музикальність виконавця допомагає встановити структуру і темп, також як і тему вправи. Музика підтримує та висуває на перший план демонстрацію вправи. Вона також повинна використовуватися для того, щоб надихнути на використання хореографії від початку до кінця вправи і зробити свій внесок у стиль та якість виконання, також як і у виразність гімнастів [26, 154].

«Аеробний зміст». Виконання з'єднань аеробних рухів (ЗАР) на протязі всієї вправи відображає відповідність вправи аеробної гімнастики. «Аеробний зміст» складають «координаційна складність (різноманітність) рухів», «творчість» та «інтенсивність».

«Загальний зміст» включає до себе всі рухи крім з'єднань аеробних хореографічних рухів: переходи, з'єднання, підйоми (ліфти) і фізичні взаємодії. «Загальний зміст» оцінюється також за координаційною складністю та різноманітністю, творчістю та злитності елементів.

Згідно з критеріями «використання простору майданчика» судді артистичності оцінюють ефективне використання майданчика змагання, напрямки переміщень, використання трьох просторових рівнів, розміщення і розподіл рухів у вправі. Вправа має бути добре збалансованою у всіх областях. «Використання простору майданчика» включає до себе кількість ЗАР і напрямки переміщень, розподіл і баланс, побудову та формування рухів що є основою хореографії програми.

«Артистична майстерність» – здатність гімнаста(ів), перетворити зміст від добре-структурованої вправи в артистичне уявлення, щоб виразити себе через високоякісний рівень рухів, підібраних з урахуванням їхнього роду (чоловік, жінка, вікова група). «Артистична майстерність» проявляється також у модуляції (зміни тональності) і в амплітуді (діапазоні рухів) та швидкості, що демонструє характеристики вправ аеробної гімнастики [237]. Безпосередньо «артистична майстерність» оцінюється за показниками якості виконання, виразності (експресії) і партнерства.

Компонент «виконання». Виконання вправи оцінюється за «технічною майстерністю» і «елементами складності».

Показниками «технічної майстерності» виступили: «форма рухів», «поза та постава», «точність рухів». «Елементи складності хореографічних рухів» оцінюються за збалансованістю вибору і розташуванням усіх рухів, за різноманітністю рухів, творчістю та плавністю з'єднань елементів складності та рухів.

Правилами FIG визначена максимальна оцінка 2 бали за кожний критерій. За шкалою, наведеною у кодексі оцінок зі спортивної аеробіки [16, с. 21]: «відмінно» – 2,00 бала; «дуже добре» – 1,8 – 1,9 бала; «добре» – 1,6 – 1,7 бала; «задовільно» – 1,4 – 1,5 бала; «погано» – 1,2 – 1,3 бала; «неприпустимо» – 1,0 – 1,1 бала.

Як було показано вище, критерії складаються з трьох рівноцінних показників, тому оцінку, відповідно, було поділено на три. Таким чином, оцінка кожного з показників хореографії програми дорівнюватиме: «відмінно» – 0,64 -

0,70; «дуже добре» – 0,60 - 0,63; «добре» – 0,53 - 0,59; «задовільно» – 0,46 - 0,52; «погано» – 0,40 - 0,45; «неприпустимо» – <0,39. Слід зазначити, що оцінка показника визначалась за нижньою границею шкали оцінки, передбачаною FIG, верхня – була визначена нами за нижньою границею наступної оцінки.

Оцінка компонентів хореографії програми визначалась як середня арифметична величина загальної оцінки критеріїв. Таким чином був визначений рівень «хореографії програми»: «високий» – 1,92-2,1 бали; «вище за середній» – 1,8-1,91 бали; «середній» – 1,59-1,79 бали; «нижче за середній» – 1,38-1,58 бали; «низький» – <1,37 бали.

На основі оціночної шкали критеріїв виконання змагальних програм за правилами змагань 2013-2016 рр. нами було проведено аналіз «хореографії програм» 16 команд-учасниць Чемпіонату України зі спортивної аеробіки (травень, 2014), серед яких 8 команд – це учасники у віці 6-10 років (Донецька, Сумська, Житомирська, Запорізька області), 6 команд-юніорів віком 11-14 років (Донецька, Сумська, Житомирська, Запорізька, Одеська області), 2 молодіжні команди, учасники яких були старші 15 років (Житомирська, Сумська області).

Юніори (12-14 років). Аналіз компоненту «Артистичність» показав, що найгіршими в командах юніорів визначено показники критерію «артистична майстерність» – у 75% випадків був низький рівень. У третини команд-юніорів на низькому рівні зареєстровані показники критерію «загальний зміст» і «використання простору майданчика». За компонентом «виконання» у 84% випадків показники критерію «технічна майстерність» і в 75% – «елементи складності» знаходяться на рівні «нижче за середній».

Молодіжні команди (від 15 років). У спортсменів молодіжних команд України, в основному, оцінки компоненту «артистичність» знаходяться на рівні «вище за середній» та «середній». Однак, команда, яка посіла друге місце на Чемпіонаті України, має за критерієм «артистична майстерність» рівень «нижче за середній».

У таблиці 3.3 наведено рівень «хореографії програм» спортсменів різних вікових груп з урахуванням критеріїв «артистичності» і «виконання».

Рівень «хореографії програм» спортсменів різних вікових груп на основі аналізу виступів на чемпіонаті України зі спортивної аеробіки 2016 року (%)

Рівень Критерії	Діти (n=8)					Юніори (n=6)					Молодь (n=2)				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Компонент «Артистичність» (бали)															
Музика та музикальність	-	-	12,5	50	37,5	-	-	33	67	-	-	100	-	-	-
Аеробний зміст	-	-	25	50	25	-	-	50	50	-	-	50	50	-	-
Загальний зміст	-	-	25	37,5	37,5	-	-	33,3	33,3	33,3	-	-	100	-	-
Використання простору майданчика	-	-	-	25	75	-	-	33,3	33,3	33,3	-	-	100	-	-
Артистична майстерність	-	-	25	37,5	37,5	-	-	-	25	75	-	-	50	50	-
Компонент «Виконання» (бали)															
Технічна майстерність	-	-	-	25	75	-	-	-	16	84	-	-	-	100	-
Елементи складності	-	-	25	62,5	12,5	-	-	-	25	75	-	-	50	50	-

Примітки: «5» - високий рівень; «4» - рівень вище за середній; «3» - середній рівень; «2» - нижче за середній; «1» - низький.

Показники «виконання», які відповідають рівню «вище за середній», відсутні. У всіх спортсменів молодіжної збірної команди України показники критерію «технічна майстерність» і у половини членів команди показники критерію «елементи складності» знаходяться на рівні нижче за середній. Отримані дані вказують на недостатню хореографічну підготовленість усіх вікових груп зі спортивної аеробіки. Це вимагає більш детального аналізу отриманих даних з метою виявлення конкретних показників, які лімітують рівень «хореографії програм» гімнастів.

Проведене дослідження дозволило встановити взаємозв'язок рівня «хореографії програми» з результатами змагань. Так, аналіз протоколів змагань суддів з «артистичності» показав, що команди-лідери мають найвищий бал за «хореографію програми», а команди-аутсайди відповідно – найнижчий.

Наприклад, команда, що посіла 1 місце серед дітей віком 6-10 років, має найвищий середній бал (1,64) за «хореографію програми»; а команда, яка зайняла останнє місце, відповідно найнижчий бал – 1,24.

Таблиця 3.4

Експертна оцінка «артистичності» в «хореографії програм» команд дітей 9-11 років – учасниць чемпіонату України 2016 року (бали)

Критерії	Показники	Команди (n=8)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Музика та музикальність	вибір музики	0,54 ±0,021	0,47 ±0,11	0,49 ±0,017	0,49 ±0,007	0,5 ±0,015	0,51 ±0,009	0,49 ±0,011	0,51 ±0,013
	склад музики	0,57 ±0,012	0,52 ±0,007	0,53 ±0,007	0,53 ±0,007	0,53 ±0,011	0,52 ±0,007	0,5 ±0,007	0,49 ±0,015
	Музикальність	0,48 ±0,021	0,35 ±0,011	0,43 ±0,011	0,35 ±0,011	0,34 ±0,015	0,36 ±0,013	0,37 ±0,022	0,37 ±0,015
Оцінка критерію		1,59	1,34	1,45	1,37	1,37	1,39	1,36	1,37
Аеробний зміст	координаційна складність	0,56 ±0,036	0,58 ±0,015	0,52 ±0,007	0,49 ±0,011	0,52 ±0,011	0,5 ±0,017	0,5 ±0,012	0,47 ±0,007
	Творчість	0,57 ±0,039	0,52 ±0,015	0,49 ±0,017	0,47 ±0,007	0,48 ±0,020	0,49 ±0,027	0,38 ±0,031	0,38 ±0,018
	Інтенсивність	0,6 ±0,030	0,51 ±0,009	0,52 ±0,011	0,47 ±0,011	0,53 ±0,012	0,42 ±0,034	0,4 ±0,022	0,43 ±0,020
Оцінка критерію		1,73	1,61	1,53	1,43	1,53	1,41	1,28	1,28
Загальний зміст	координаційна складність	0,57 ±0,012	0,56 ±0,011	0,47 ±0,011	0,5 ±0,007	0,46 ±0,007	0,47 ±0,015	0,45 ±0,015	0,41 ±0,006
	Творчість	0,56 ±0,030	0,61 ±0,015	0,53 ±0,007	0,46 ±0,011	0,49 ±0,007	0,38 ±0,036	0,39 ±0,030	0,37 ±0,025
	Злитність	0,45 ±0,009	0,47 ±0,017	0,52 ±0,012	0,43 ±0,011	0,45 ±0,009	0,4 ±0,022	0,37 ±0,022	0,38 ±0,014
Оцінка критерію		1,58	1,64	1,52	1,39	1,4	1,25	1,21	1,16
Використання простору майданчика	кількість ЗАР	0,51 ±0,018	0,51 ±0,021	0,44 ±0,012	0,42 ±0,009	0,4 ±0,011	0,43 ±0,011	0,40 ±0,011	0,38 ±0,011
	розподіл і баланс	0,48 ±0,027	0,47 ±0,011	0,46 ±0,007	0,43 ±0,007	0,34 ±0,017	0,43 ±0,011	0,45 ±0,013	0,41 ±0,015
	побудова та формування рухів	0,55 ±0,021	0,5 ±0,011	0,47 ±0,011	0,43 ±0,015	0,45 ±0,016	0,42 ±0,013	0,37 ±0,012	0,34 ±0,007
Оцінка критерію		1,54	1,48	1,37	1,28	1,19	1,28	1,22	1,13
Артистична майстерність	Якість	0,6 ±0,015	0,56 ±0,011	0,53 ±0,007	0,52 ±0,006	0,49 ±0,012	0,42 ±0,027	0,41 ±0,022	0,41 ±0,015
	Виразність	0,63 ±0,021	0,62 ±0,017	0,57 ±0,013	0,54 ±0,013	0,52 ±0,007	0,53 ±0,020	0,5 ±0,020	0,46 ±0,015
	Партнерство	0,54 ±0,018	0,59 ±0,015	0,47 ±0,015	0,41 ±0,022	0,41 ±0,026	0,42 ±0,027	0,38 ±0,020	0,4 ±0,036
Оцінка критерію		1,77	1,77	1,57	1,47	1,42	1,37	1,29	1,27
Оцінка компоненту		1,64	1,57	1,49	1,39	1,39	1,34	1,27	1,24

Аналіз «хореографії програм» свідчить про те, що компонент «артистичність» кращої команди серед дітей віком 9-11 років знаходиться на «середньому рівні» і становить 1,64 бали, а у команди-аутсайдера – на рівні «нижче за середній» (табл. 3.4).

Найвищі оцінки зареєстровані у спортсменів за показниками критерію «артистична майстерність», які знаходиться на «середньому» рівні (загальна сума балів – 1,77). Експерти оцінили «якість виконання» у 0,6 бали, «виразність» – у 0,63 бали, що відповідає високому рівню показника. За критерієм «музика і музикальність» рівень «вище за середній» був притаманний показнику «склад музики» у команди-лідера.

Таблиця 3.5

**Експертна оцінка «виконання» команд дітей 9-11 років – учасниць
чемпіонату України 2016 року (бали)**

Критерії	Показники	Команди (n=8)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Технічна майстерність	форма руху	0,52 ±0,015	0,54 ±0,009	0,50 ±0,012	0,44 ±0,011	0,48 ±0,009	0,45 ±0,021	0,41 ±0,015	0,38 ±0,020
	поза та постава	0,49 ±0,017	0,53 ±0,017	0,47 ±0,011	0,45 ±0,006	0,47 ±0,011	0,48 ±0,009	0,38 ±0,017	0,40 ±0,011
	точність	0,53 ±0,012	0,51 ±0,009	0,45 ±0,009	0,42 ±0,009	0,39 ±0,016	0,37 ±0,022	0,34 ±0,015	0,31 ±0,015
Оцінка критерію		1,54	1,58	1,42	1,31	1,34	1,3	1,13	1,09
Елементи складності	розташування рухів	0,63 ±0,021	0,59 ±0,011	0,56 ±0,007	0,54 ±0,009	0,53 ±0,007	0,53 ±0,006	0,53 ±0,006	0,47 ±0,011
	різноманітність рухів	0,53 ±0,015	0,52 ±0,011	0,47 ±0,011	0,47 ±0,011	0,50 ±0,006	0,50 ±0,007	0,50 ±0,007	0,44 ±0,006
	творчість і плавність	0,49 ±0,024	0,48 ±0,013	0,38 ±0,011	0,40 ±0,011	0,37 ±0,026	0,36 ±0,031	0,35 ±0,027	0,38 ±0,020
Оцінка критерію		1,65	1,59	1,41	1,41	1,4	1,39	1,38	1,29
Оцінка компоненту		1,59	1,58	1,42	1,36	1,37	1,34	1,26	1,19

Такі ж оцінки отримали дві перші команди за показниками «координаційна складність» аеробного і загального змісту, «творчість» та «інтенсивність». За критерієм «загальний зміст» – найнижчі оцінки були поставлені суддями за показники «злитність» (0,45 балів – команда-лідер; 0,37 – команда-аутсайдер). Слід зазначити, що команда, яка посіла останнє місце, отримала найнижчий бал за показник «побудова та формування рухів» (0,34

бали). Команди, починаючи з четвертого місця, значно поступаються лідерам за всіма показниками критеріїв «виконання»

Згідно таблиці 3.5 загальний середній бал «виконання вправи» у сильнішої команди серед дітей відповідає «середньому» рівню (1,59), а «найслабша» команда за підсумком балів знаходиться на «низькому» рівні (1,19). Три останніх команди значно відстають від суперників за результатами оцінки показника «точність» та «творчість і плавність» виконання, що негативно впливає на рівень «виконання», який визнано найгіршим показником у цієї вікової групи (0,31 та 0,35 бали відповідно).

Таблиця 3.6

Експертна оцінка «артистичності» в «хореографії програм» команд юніорів (12-14 років) - учасниць чемпіонату України 2016 року

Критерії	Показники	Команди (n=6)					
		1	2	3	4	5	6
Музика та музикальність	вибір музики	0,65 ±0,015	0,6 ±0,009	0,57 ±0,009	0,55 ±0,011	0,52 ±0,011	0,51 ±0,009
	склад музики	0,61 ±0,015	0,55 ±0,012	0,52 ±0,012	0,49 ±0,012	0,48 ±0,019	0,51 ±0,019
	музикальність	0,52 ±0,015	0,52 ±0,015	0,48 ±0,016	0,45 ±0,016	0,46 ±0,017	0,49 ±0,017
Аеробний зміст	координаційна складність	0,61 ±0,015	0,58 ±0,022	0,55 ±0,022	0,52 ±0,022	0,50 ±0,020	0,47 ±0,020
	творчість	0,57 ±0,021	0,56 ±0,020	0,53 ±0,020	0,50 ±0,020	0,47 ±0,022	0,47 ±0,015
	інтенсивність	0,55 ±0,017	0,54 ±0,021	0,51 ±0,021	0,48 ±0,021	0,45 ±0,021	0,42 ±0,021
Загальний зміст	координаційна складність	0,59 ±0,015	0,56 ±0,020	0,53 ±0,020	0,50 ±0,020	0,47 ±0,020	0,44 ±0,020
	творчість	0,55 ±0,011	0,52 ±0,012	0,49 ±0,012	0,46 ±0,012	0,43 ±0,012	0,44 ±0,07
	злитність	0,52 ±0,015	0,50 ±0,020	0,47 ±0,020	0,44 ±0,020	0,43 ±0,015	0,40 ±0,012
Використання простору майданчика	кількість ЗАР	0,58 ±0,015	0,56 ±0,018	0,53 ±0,018	0,50 ±0,018	0,48 ±0,013	0,45 ±0,013
	розподіл і баланс	0,55 ±0,011	0,52 ±0,012	0,49 ±0,012	0,46 ±0,012	0,44 ±0,007	0,4 ±0,011
	побудова та формування рухів	0,56 ±0,022	0,54 ±0,021	0,51 ±0,021	0,48 ±0,021	0,46 ±0,017	0,41 ±0,020
Артистична майстерність	якість	0,54 ±0,027	0,52 ±0,030	0,48 ±0,029	0,47 ±0,036	0,45 ±0,031	0,42 ±0,031
	виразність	0,49 ±0,11	0,46 ±0,011	0,43 ±0,012	0,40 ±0,012	0,39 ±0,009	0,40 ±0,012
	партнерство	0,49 ±0,015	0,48 ±0,013	0,44 ±0,015	0,41 ±0,015	0,4 ±0,015	0,37 ±0,015
Оцінка компоненту		1,67	1,6	1,51	1,42	1,36	1,32

Найкращими показниками «виконання» визнано «розташування рухів», яке у команди лідера становить – 0,63 бали, у команди-аутсайдера – 0,47 бали. Так само, як і в групах дітей, українські юніори (три перші команди) отримали високі бали за показники «вибір музики» та «склад музики» – 0,65-0,52 бали (табл. 3.6).

Дуже низьку оцінку (1,48 бали) отримала команда-лідер за компонент «виконання», що відповідає рівню «нижче за середній». Відповідно, команда, яка опинилась на останньому місці має «низький» рівень «виконання», який судді оцінили у 1,07 бали (табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Експертна оцінка «виконання» в «хореографії програм» команд юніорів (12-14 років) - учасниць чемпіонату України 2016 року (бали)

Критерії	Показники	Команди (n=6)					
		1	2	3	4	5	6
Технічна майстерність	форма руху	0,47 ±0,017	0,44 ±0,017	0,41 ±0,018	0,38 ±0,018	0,35 ±0,015	0,36 ±0,009
	поза та постава	0,47 ±0,015	0,44 ±0,015	0,41 ±0,015	0,38 ±0,015	0,35 ±0,015	0,36 ±0,013
	точність	0,49 ±0,015	0,46 ±0,015	0,43 ±0,015	0,40 ±0,015	0,38 ±0,011	0,35 ±0,011
Елементи складності	розташування рухів	0,53 ±0,011	0,50 ±0,015	0,47 ±0,014	0,44 ±0,014	0,41 ±0,014	0,38 ±0,014
	різноманітність рухів	0,50 ±0,011	0,47 ±0,011	0,44 ±0,011	0,41 ±0,011	0,40 ±0,006	0,34 ±0,007
	творчість і плавність	0,49 ±0,011	0,45 ±0,011	0,43 ±0,011	0,40 ±0,015	0,38 ±0,012	0,35 ±0,012
Оцінка компоненту		1,48	1,39	1,3	1,2	1,14	1,07

Найгіршими показниками у команди-аутсайдера «різноманітність рухів» (0,34 бали), «точність» (0,35 бали), «творчість і плавність» (0,35 бали). За результатами виступів молодіжних команд було визначено, що компонент «артистичність» у них відповідає «середньому» рівню і становить від 1,69 до 1,77 бали. Експертами були високо оцінені показники «вибір і склад музики», «координаційна складність», «кількість ЗАР» у команди-лідера. Найнижчі у цієї вікової категорії показники «виразність», «партнерство», які у команди-лідера становлять 0,52 бали, у команди-аутсайдера – 0,50 бали (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Експертна оцінка «артистичності» в «хореографії програм» команд молоді (15 років і старше) - учасниць чемпіонату України 2016 року (бали)

Критерії	Показники	Команди(n=2)	
		1	2
Музика та музикальність	вибір музики	0,67±0,015	0,66±0,016
	склад музики	0,64±0,015	0,62±0,012
	Музикальність	0,56±0,012	0,53±0,011
Аеробний зміст	координаційна складність	0,64±0,015	0,62±0,015
	Творчість	0,6±0,021	0,57±0,21
	Інтенсивність	0,58±0,017	0,56±0,015
Загальний зміст	координаційна складність	0,62±0,015	0,58±0,011
	Творчість	0,59±0,07	0,56±0,007
	Злитність	0,56±0,011	0,53±0,011
Використання простору майданчика	кількість ЗАР	0,62±0,018	0,59±0,018
	розподіл і баланс	0,58±0,012	0,55±0,012
	побудова та формування рухів	0,59±0,017	0,56±0,017
Артистична майстерність	Якість	0,57±0,027	0,56±0,020
	Виразність	0,52±0,012	0,50±0,006
	Партнерство	0,52±0,015	0,50±0,011
Оцінка компоненту		1,77	1,69

Показники «музикальність» та «злитність» також можна віднести до найгірших за оцінкою суддів (0,53 бали). Компонент «виконання» програми у молодіжних команд України знаходиться на рівні «нижче за середній» (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Експертна оцінка «виконання» в «хореографії програм» команд молоді (15 років і старше) - учасниць чемпіонату України 2016 року (бали)

Критерії	Показники	Команди (n=2)	
		1	2
Технічна майстерність	форма руху	0,51±0,013	0,50±0,011
	поза та постава	0,50±0,015	0,49±0,014
	точність	0,52±0,015	0,51±0,013
Елементи складності	розташування рухів	0,56±0,011	0,55±0,015
	різноманітність рухів	0,54±0,013	0,54±0,11
	творчість і плавність	0,52±0,011	0,50±0,07
Оцінка компонента		1,58	1,54

Найгірші показники – «поза та постава» (0,49-0,51 бали), «форма руху» (0,50-0,51 бали) і «творчість і плавність» (0,50-0,52 бали), що значно впливає на технічну майстерність. Таким чином, у всіх вікових групах спостерігається

розбіжність в оцінці компонентів «артистичність» та «виконання». Отримані дані свідчать, що «артистичність» оцінюється суддями вище, ніж «виконання», що вказує на необхідність вдосконалення технічного компоненту ХП.

Проведене дослідження дозволило виявити найбільш «слабкі» сторони «хореографії програми» спортсменів зі спортивної аеробіки за показниками, які необхідно вдосконалити в процесі ХП. На нашу думку, технічна майстерність спортсменів в групах початкової та попередньої базової підготовки поліпшиться у результаті цілеспрямованої роботи над такими показниками як: «злитність», «побудова та формування рухів», «поза та постава», «точність», «творчість і плавність». У групах спеціалізованої базової підготовки треба звернути увагу на такі показники як: «артистична майстерність», «поза та постава», «форма руху» та «творчість і плавність».

Аналіз «хореографії програм» команд України вказує на необхідність удосконалення ХП, що дозволить поліпшити якість виконання елементів складності в даних вікових групах. У процесі проведеної роботи з'ясувалося, що результати змагань взаємопов'язані і залежать від рівня «хореографії програми» спортсменів-аеробістів усіх вікових груп. Так команди-лідери мають найвищий бал за «хореографію програми», а команди-аутсайдери відповідно – найнижчий. Виявлено, що у кращих команд, які взяли участь в чемпіонаті України 2016р. зі спортивної аеробіки, «хореографія програми» відповідає «середньому рівню». На жаль, рівня «вище за середній» та «високого рівня» жодна команда України не досягла та відповідно не може служити моделлю хореографічної підготовленості надалі.

3.4.3. Порівняльний аналіз «хореографії програм» зарубіжних команд і збірної команди України зі спортивної аеробіки. З метою визначення еталону «хореографії програми» нами було проведено порівняльний відеоаналіз змагальних програм кращих команд світу та збірної команди України зі спортивної аеробіки. У 2016 році в Інчхоні (Південна Корея) завершився 14-й Чемпіонат світу з аеробної гімнастики серед

дорослих. Загалом на чемпіонаті світу 2016 брали участь понад 300 учасників з 41 країни світу. У світових змаганнях взяла участь й національна збірна команда України в складі 12 осіб – 9 дівчат і 3 юнаків. Найкращий результат українців – 7-а сходинка у фіналі зі степ-аеробіки (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Експертна оцінка «хореографії програм» кращих команд – учасниць чемпіонату світу 2016 року

Критерії	Показники	Команди (n=4)			
		Франція	Китай	Монголія	Україна
Компонент «Артистичність» (бали)					
Музика музикальність	вибір музики	0,7±0,02	0,65±0,029	0,64±0,024	0,56±0,024
	склад музики	0,7±0,02	0,63±0,025	0,62±0,02	0,52±0,02
	музикальність	0,7±0,02	0,65±0,029	0,66±0,02	0,52±0,037
Аеробний зміст	координаційна складність	0,7±0,02	0,68±0,025	0,68±0,02	0,46±0,04
	творчість	0,7±0,02	0,65±0,029	0,66±0,024	0,5±0,032
	інтенсивність	0,7±0,00	0,6±0,00	0,66±0,024	0,5±0,045
Загальний зміст	координаційна складність	0,7±0,00	0,65±0,029	0,68±0,025	0,54±0,024
	творчість	0,7±0,02	0,63±0,025	0,68±0,025	0,48±0,037
	злитність	0,7±0,02	0,68±0,025	0,68±0,025	0,5±0,032
Використання простору майданчика	кількість ЗАР	0,7±0,02	0,68±0,025	0,68±0,025	0,44±0,024
	розподіл балансу	0,7±0,02	0,63±0,048	0,66±0,024	0,56±0,024
	побудова формувальних рухів	0,7±0,02	0,65±0,029	0,68±0,025	0,56±0,024
Артистична майстерність	якість	0,7±0,02	0,65±0,029	0,68±0,025	0,56±0,024
	виразність	0,7±0,02	0,63±0,025	0,68±0,025	0,52±0,037
	партнерство	0,6±0,02	0,68±0,025	0,68±0,025	0,48±0,049
Оцінка компонента		2	1,95	1,98	1,54
Компонент «Виконання» (бали)					
Технічна майстерність	форма руху	0,7±0,02	0,65±0,029	0,64±0,024	0,48±0,037
	поза та постава	0,7±0,04	0,65±0,029	0,64±0,024	0,54±0,024
	точність	0,7±0,02	0,68±0,025	0,66±0,024	0,52±0,02
Елементи складності	розташування рухів	0,7±0,02	0,63±0,025	0,66±0,024	0,56±0,024
	різноманітність рухів	0,7±0,02	0,65±0,029	0,64±0,024	0,56±0,024
	творчість плавності	0,7±0,02	0,65±0,029	0,64±0,024	0,56±0,024
Оцінка компонента		2	1,95	1,94	1,61
Оцінка «хореографії програми»		2	1,95	1,96	1,58

Аналіз протоколів експертів вказує на те, що команда-лідер з Франції здобула найвищі оцінки за хореографію програми. Збірна команда України, яка посіла 7-му сходинку у фіналі, поступилась команді Франції за всіма критеріями. Найнижчу оцінку команда України отримала за координаційну складність – 0,46 бали, що на 0,24 бали менше, ніж у команди-лідера.

За словами головного тренера збірної України, Атаманюк С. І, конкуренція в цьому році була досить високою. Тренер вважає, що азіатські команди (Китаю, Кореї, Японії) є лідерами світової аеробної гімнастики [284]. Але цього разу чемпіонками світу зі степ-аеробіки стали спортсмени зі Франції. Саме з цим видом пов'язувалися головні надії української збірної. Програмою-мінімум було потрапити до першої шестірки найкращих команд світу й отримати ліцензію на Всесвітні Ігри (Польща, 2017 р.). Однак, на думку суддів, які оцінювали «артистичність», українська команда у фіналі поступилася у рівні хореографічної підготовленості шести командам.

Слід зазначити, що команди, які посіли 2 та 3 місця (Китай, Монголія), незначно відрізняються між собою за всіма критеріями «хореографії програми» згідно отриманих експертних оцінок. Завдяки отриманим даним було встановлено рівень «хореографії програми» спортсменів різних команд світу (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Рівень «хореографії програм» найсильніших команд світу та збірної команди України (2016 р)

Критерії	Франція (бали)	Китай (бали)	Монголія (бали)	Україна (бали)
Музика та музикальність	2	1,93	1,92	1,6
Аеробний зміст	2	1,93	2	1,46
Загальний зміст	2	1,96	2	1,52
Використання простору	2	1,96	2	1,56
Артистична майстерність	2	1,96	2	1,56
Технічна майстерність	2	1,98	1,94	1,54
Елементи складності	2	1,93	1,94	1,68

Команда Франції має високий рівень «хореографії програми» (2 бали) за всіма критеріями. Слід зазначити, що за деякими критеріями («аеробний зміст», «загальний зміст», «використання простору майданчика» та «артистична

майстерність») команда Монголії, яка посіла 3 місце, випереджає команду Китаю, незважаючи на те, що знаходиться на сходинку нижче. Наведені у табл. 3.10 дані свідчать про те, що «хореографія програми» збірної України знаходиться рівні нижче за середній (1,58 бали). За показниками критеріїв «музика та музикальність» та «елементи складності» – на середньому рівні та на рівні «нижче за середній» за іншими критеріями, тоді як найкращі команди світу мають «високий» та «вище за середній» рівні (2 – 1,92 бали)

Найбільшу віддаленість від результатів команди-лідера має показник критерію «аеробний зміст» команди України: Франція – 2; Україна – 1,46 бали. Найбільш (наближеними) до результату французької команди є показники критерію «елементи складності» (рис. 3.3).

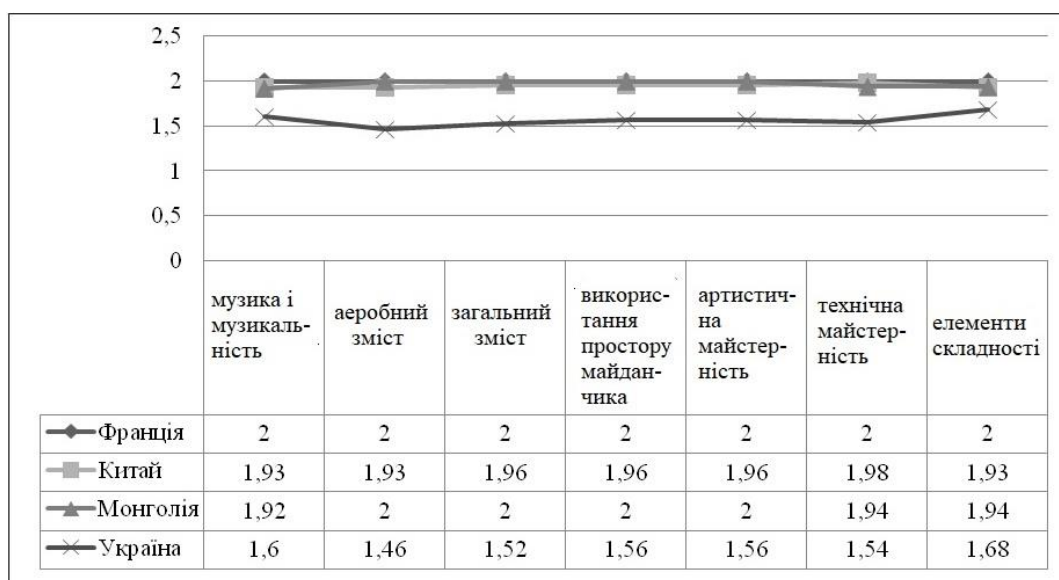


Рис. 3.3. Показники критеріїв «хореографії програм» найкращих команд світу та збірної команди України

Однак, результат української збірної, на жаль, ще далекий до визначеного еталону. Дані показують, що збірна команди України поступається команді-переможниці за всіма критеріями «хореографії програми». На думку експертів, недостатній рівень «хореографії програми» команди України можна пов'язати не стільки проблемою адаптації спортсменів до зміни часового поясу, скільки з недостатністю та недосконалістю ХП.

При порівнянні комбінацій спортсменів, які брали участь у чемпіонаті світу (2016) і чемпіонаті України (2016) зі спортивної аеробіки було встановлено, що в змагальних програмах останніх практично відсутні сюжетні елементи, однак виявлені виразні рухи головою і поєднання елементів складності. Можливо це пов'язано з тим, що останнім часом з'являються нові деталі техніки виконання елементів складності, нові оригінальні рухи, що носять характер оформлення, а також змінюються вимоги до змісту програми.

Таким чином результати виступу української команди свідчать про те, що «хореографія програми» значно відстає від «техніки виконання». У зв'язку з цим постало завдання, крім критеріїв виконання змагальних програм, розробити критерії оцінки хореографічної підготовленості спортсменів в різних техніко-естетичних видах спорту, що дозволило б виявити «слабкі сторони» хореографічної підготовленості з метою їх подальшого удосконалення в процесі ХП.

Окрім того, однією з центральних проблем удосконалення ХП як у техніко-естетичних видах спорту загалом, так і у спортивній аеробіці зокрема, є визначення провідних критеріїв оцінювання хореографічної підготовленості спортсменів, що максимально позбавлені суб'єктивізму, відображають особливості змагальної діяльності, тенденції розвитку виду спорту, дозволять адекватно використовувати засоби контролю у процесі ХП на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

3.5. Визначення провідних критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів у техніко-естетичних видах спорту

У техніко-естетичних видах спорту питання виявлення об'єктивних критеріїв оцінки хореографічної підготовленості висвітлені в роботах широкого кола авторів [52, 122, 171, 256]. Існуючі роботи об'єднані однією метою – прагненням знизити суб'єктивізм оцінки в техніко-естетичних видах спорту і за

допомогою кількісних методів підвищити об'єктивні способи оцінки якості виконання «хореографії програми». В основу досліджень покладено кваліметричний підхід – оцінювання якісних показників за допомогою кількісних методів. Сутність робіт полягає в оцінюванні експертами емоційних значень рухових дій шляхом співвідношення понять з рядом прикметників (наприклад, темпераментне, сміливе, завзяте, веселе, ніжне та ін.) і в кількісному визначенні ступеня прояву кожної з ознак [122, 238].

У літературних джерелах немає уточнених науково обґрунтованих відомостей про дії та рухи, які носять характер виразності, естетичності й артистичності в техніко-естетичних видах спорту. Питання критеріїв оцінки хореографічної підготовленості недостатньо розкриті в спеціальній літературі та потребують детального дослідження. Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити велику кількість різних критеріїв оцінювання хореографічної підготовленості спортсменів. Серед яких: гранично раціональне технічне виконання вправ, що збагачено індивідуальною виразністю, стабільністю і надійністю; ритмічна обумовленість дій, точність і бездоганність ліній, положень тіла, виразність і артистичність виконання; єдність і гармонія танцювальних рухів, переходів і з'єднань, засобів оформлення; їх розподіл в часі програми (раціональне поєднання складних і простих елементів) і в просторі (баланс між елементами, виконаними в «партері», стоячи і з фазою польоту) та ін. [238, 257, 286].

У зв'язку з такою різноманітністю перед нами постало завдання – виявити такі критерії хореографічної підготовленості, в яких можливо уникнути суб'єктивізму під час їх оцінювання, та які можна використовувати у різних техніко-естетичних видах спорту.

За результатами теоретичного аналізу встановлено, що у фаховій літературі немає єдиного підходу до визначення поняття «хореографічна підготовленість». Складовими частинами цього поняття одні фахівці вважають техніку та школу виконання вправ, поставу, музикальність, манеру триматися [85]; інші – виразність, точність, вміння змінювати в потрібний

момент напрямку, амплітуду, швидкість, темп, ритм рухів [119]; треті – динамічність, елегантність, пластичність, легкість [201]. Окремі фахівці вважають хореографічну підготовленість більш вузьким поняттям, яке визначається правильною поставою, точністю положення рук, голови, тулуба, відтягнутими носками і випрямленими ногами [65]. Однак останнє визначення, на наш погляд, більше відноситься до «школи рухів» і гімнастичного стилю виконання вправ.

Так, М. Я. Сараф [266] описує моменти спортивної дії, які зумовлюють її естетичну значимість: по-перше, як свободу, легкість, невимушеність руху, які виникають тільки на основі високої технічної майстерності; по-друге, естетична форма руху визначається логічною послідовністю, суворістю в поєднанні елементів спортивного комплексу (злитість рухів та ін.); по-третє, це координація та субординація рухів, що виражається у ритмічності, організованості їх виконання; у четверте, це оригінальність рухових дій.

Проводячи численні дослідження по виявленню естетичних аспектів спортивно-технічної майстерності у видах спорту з візуальним способом оцінки, Ю. І. Смирнов [286] виділив естетичні критерії майстерності. Серед них: склад елементів з'єднань (складність, оригінальність, цінність); підпорядкованість елементів і цілісність вправи (внутрішня логічність, рівномірність); динамічність виконання композиції; художнє оформлення композиції.

Розглянемо найдетальніше четверту підгрупу показників. У цю підгрупу автор включає наступні критерії: експресія рухів (вміння поєднувати рухи з музикою і досягати емоційного впливу на глядачів і суддів); відповідність композиції сучасній моді та стилю виконання; артистизм (виконання рухів з «підтекстом», внесення в них смислових відтінків мімікою і жестами, пантоміма); застосування художніх прийомів (повтори, «гра мотивів», контрастність і нюанс, елементи несподіванки). Таким чином, автор дійшов висновку, що естетична цінність вправ виражається в гармонізованій формі, яка і має естетичний зміст: організація ритмічної структури, експресія, пластика рухів, артистизм.

Поряд з вище вказаними критеріями, які відносяться до змісту вправи, варто зупинитися і на артистичних якостях спортсмена. Артистизм спортсмена оцінюється за такими критеріями: здатність захоплювати публіку своєю енергією, магнетизмом, ентузіазмом, силою емоцій і упевненістю; здатність тривалий час зосереджувати увагу на собі та підтримувати контакт з публікою; здатність демонструвати свою впевненість під час виконання вправ, включаючи демонстрацію складних елементів.

Для досягнення оригінальності, естетичності вправ, об'єднання їх в єдиний комплекс, необхідно враховувати закони композиції, на основі яких загострюються особливості глядацького сприйняття. Це закони єдності, наростання, контрасту. Єдність композиції передбачає сувору відповідність всіх частин і цілісність всієї комбінації. Наростання ґрунтується на посиленні враження шляхом поступової, послідовної зміни величини амплітуди руху, ступеня м'язової напруги від початку комбінації до середини і фіналу, швидкості руху, а також виконання оригінальних і складних елементів в кінці вправи.

Контрастність передбачає таке розташування рухів і поз, щоб вони не виглядали монотонними і одноманітними. Це досягається за рахунок різкої зміни одних рухів іншими, що відрізняються за амплітудою, напрямком, положенням тіла в просторі. Контрастні рухи – швидкі і повільні, різкі і плавні, положення високі і низькі, пересування в різних напрямках, несподівані повороти і протиходи.

Згідно даних спеціальної літератури, естетичний компонент хореографічної підготовленості відображає «художнє виконання» вправ, які характеризують вміння спортсменів передавати почуття та настрої, за допомогою музикальності, танцювальності, виразності, створювати художню образність [60, 122, 148, 312]. Естетичні показники спортивно-технічної майстерності враховуються у багатьох техніко-естетичних видах спорту при оцінюванні виступу спортсменів. В основі даної групи показників лежить теоретична концепція про ціннісну природу естетичного в рухових проявах спортсменів.

Естетичні переживання в спорті виключно різноманітні: вони пов'язані з насолодою красою, свободою і легкістю рухів, з подоланням труднощів, з відчуттям витонченості і гармонійності найскладніших комбінацій в гімнастиці, фігурному катанні та інших видах спорту [211].

Дослідженнями О. О. Поздєєвої та Г. М. Пшеничнікової [238] показано вплив якості виконання елементів складності на оцінку за артистичність в спортивній аеробіці (за результатами однофакторного дисперсійного аналізу), який незалежно від рангу змагань становить 29-35% ($P < 0,05$). А у спортсменів старших розрядів вплив техніки виконання базових кроків, їх з'єднань і рухів руками («базова хореографія») на оцінку за артистичність становить 43% ($P < 0,05$). Так, естетичний компонент (артистичність виступів) і техніка виконання є взаємопов'язаними компонентами виконавської майстерності, а ступінь їх прояву впливає на рівень виконання змагальної програми.

Таким чином, хореографічна підготовленість і техніка виконання елементів як комплексна характеристика виконавської майстерності грають значну роль у якості виконання змагальної програми.

В основу створення комплексу критеріїв хореографічної підготовленості у ТЕВС покладені дані науково-методичної і спеціальної літератури, а також правил змагань щодо способів оцінювання естетичних показників спортивно-технічної майстерності.

Запропонований комплекс критеріїв даного виду підготовленості обумовлений особливостями техніки виконання хореографічних вправ в техніко-естетичних видах спорту, що полягає у відповідності форми, характеру рухів, сформованим традиціям хореографії та гімнастики, біомеханічною доцільністю, вимогам стилю обраного виду спорту [16, 52, 59].

Для визначення провідних критеріїв ХП у техніко-естетичних видах спорту нами було проведено опитування 90 тренерів, які працюють у цих видах, а саме: художня та спортивна гімнастика (загалом 25 осіб), спортивна аеробіка (12 осіб), спортивна акробатика (11 осіб), синхронне плавання (10 осіб), стрибки на батуті (10 осіб), стрибки у воду (10 осіб), фігурне катання на

ковзанах (12 осіб). Серед них: заслужений тренер України – 7 осіб; тренери вищої категорії – 15 осіб, першої та другої категорії – 57 осіб; судді міжнародної категорії – 5 осіб; національної категорії – 5 осіб.

Анкета містила 50 критеріїв, які були найбільш широко представлені в науково-методичній та спеціальній літературі та виділені нами на основі її аналізу. До них були віднесені: амплітудність; артистизм; взаємодія; виворотність ніг; використання зв'язок між елементами танцю; використання реквізиту; витонченість; відповідність рухів естетичним нормам; відповідність рухів заданому танцювальному стилю (напрямку); відсутність необґрунтованих пауз; відтягнутість носків; віртуозність; вміння змінювати в потрібний момент напрямок, швидкість, темп, ритм рухів; впевненість; гармонійність; динамічність; експресія; елегантність; емоційність; естетична форма руху; завершеність рухів; злитність рухів; ілюстративна виразність; композиція (малюнок танцю); контакт з глядачем; контрастність; легкість; логічна послідовність рухів; манера триматися; міміка; музикальність; надійність; натягнутість ніг, стоп; невимушеність руху; образність; обсяг та якість рухів; оригінальність; пластичність; постава; раціональне використання майданчика; ритмічна обумовленість дій; розподіл рухів в часі програми і в просторі; рухова виразність; самопрезентація (самовираження); синхронність; стабільність; стійкість; танцювальність; точність і бездоганність ліній, положень тіла; точність рухів ногами, точність рухів руками.

Фахівцям було запропоновано обрати критерії, які найбільшою мірою можуть бути об'єктивними та відповідають обраному виду спорту.

Обробка результатів анкетування свідчить про великий діапазон обраних респондентами критеріїв, але дала змогу визначити ті, що зустрічались найчастіше за інші. Так у відповідях було відзначено критерій «стійкість», який на думку 46,7% фахівців потрібен практично в усіх техніко-естетичних видах спорту; 44% вважає необхідною «натягнутість ніг та стоп»; 42,2% в своїх відповідях обрали «точність рухів»; у 37,8% випадках фігурував критерій «постава», у 35,6% – «амплітудність». Крім того респонденти відзначили

важливість критеріїв «легкість», «рухова виразність» та «музикальність» – відповідно 31,1%; 28,9% і 26,7%; «емоційність» та «пластичність» обрало 22,2% фахівців, «танцювальність» і «завершеність рухів» – відповідно 20,0% і 17,8% респондентів. Таким чином, незважаючи на великий «розкид» відповідей фахівців, які працюють у різних техніко-естетичних видах спорту, було виділено основні критерії хореографічної підготовленості, які в певній мірі відповідають обраному виду спорту та є, на думку респондентів, об'єктивними.

Систематизування критеріїв хореографічної підготовленості у техніко-естетичних видах спорту ґрунтувалося на системному підході, який в даному випадку представляє хореографічну підготовку як систему, яку необхідно розглядати в єдності параметрів її оцінювання.

Група критеріїв, яка характеризує сформованість технічних навичок, з яких складаються хореографічні елементи, визначаючих технічну вартість змагальної програми: хореографічні елементи зі структурної групи «складності» сполучні елементи, що забезпечують взаємозв'язок між окремими частинами композиції, оформляють її художньо (пози і рухи рук, ніг і тулуба), а також елементи груп танців (класичного, народного, сучасного).

Критерій «постава» характеризувався стрункою і підтягнутою манерою триматися, з піднятою головою, випрямленою шиєю, підтягнутим животом і прямими ногами. Основними ознаками постави вважалися «підтягнутість корпусу» і «положення голови».

«Амплітудність» – це здатність, що дозволяє безперешкодно виконувати різні «широкі» рухи, викликаючи здивування в глядачів. Вона надає рухам плавність, ефектність і красу. Як вказують науковці [24; 107], під амплітудністю розуміється відхилення частин тіла по відношенню одна до однієї або всього тіла по відношенню до спортивного снаряду. Тому, під час оцінювання «амплітудності» визначався розмах (діапазон) руху в кульшовому, колінному, ліктьовому, променезап'ястковому суглобах, який прагне дорівнювати 180°.

Критерій «натягнутість» це одна з властивостей ТЕВС, яка характеризується виїнням спортсмена показати максимально натягнуті стопи,

коліна, окремі положення рук і тулуба. Оцінював положення ніг, при якому м'язи ніг напружені, кут розгинання коліна дорівнює 180° . Кут згинання в гомілковостопному суглобі дорівнює 180° , при напружених м'язах стегна, гомілки і стопи.

«Стійкість» – це критерій хореографічної підготовленості, який є неодмінною умовою класичного танцю (апломб) і важливою навичкою в ТЕВС. «Стійкість» визначали, як здатність зберігати рівновагу певний проміжок часу, обумовлений технікою вправ, при якій загальний центр мас тіла необхідно утримувати в межах площини опори.

Під «точністю» рухів розуміємо сувору відповідність положень і рухів руками і ногами, щодо встановлених параметрів техніки під час виконання «хореографічних елементів». Пов'язана з чистотою виконання. У цьому дослідженні визначалася точність положення рук (лінія утворена кистю-передпліччям-плечем); точність збереження позицій рук при переході з одного положення в інше; точність рухів ніг при виконанні поворотів, стрибків, рівноваг, танцювальних елементів та ін.

Однією з вимог стилю в хореографії є завершеність рухів. Критерій «завершеність рухів» визначався по руху кисті і голови, тобто за наявністю спеціалізованого жесту кистю під час завершення руху всією рукою у відповідності з логікою вправи, а також акцентований рух головою, обумовлений задумом програми, змістом пози пов'язаними з музикою [88, 166].

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

Компонент музикально-виразної спрямованості відповідає за емоційно-смысловий зміст композицій, характеризують якісне виконання програми з позицій пластичності, музикальності, танцювальності, ритмічності, а також рухової виразності та емоційності.

Критерій «пластичність рухів» характеризував вміння створити цілісність композиції або її фрагменту шляхом плавних переходів положень

тіла, а також його окремих частин, за умови їх гармонійної злагодженості, безперервності, при відсутності зупинок. Це є загальною гармонією, узгодженість рухів і жестів.

«Музикальність» – це природні задатки людини, які свідчать про наявність в неї музичного слуху та музичної пам'яті. Музикальність оцінювалася ступенем узгодженості рухів з темпом та акцентами музики.

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

«Ритмічність» – це координаційна якість, яка свідчить про вміння людини сприймати та відтворювати музичний ритм у руховій діяльності. Ритмічність оцінювалася експертами за ступенем узгодженості рухів відповідно до ритму музики. Виховувалася за допомогою музично-ритмічних завдань та музичних ігор.

«Рухова виразність» – це гармонійне узгодження рухів рук, голови, тулуба, ніг в позах, рухах які найбільш доцільно підкреслюють спрямованість і характер пози, жесту, фрагмента композиції.

«Емоційність» – оцінювалася вмінням передати характер музичного супроводу, способу, виразною мімікою обличчя.

Таким чином, в нашій роботі під *хореографічною підготовленістю* розуміється рівень сформованості *технічного* та *музикально-виразного* компонентів рухових дій в обраному виді спорту, який безпосередньо виявляється у бездоганній поставі, необхідній гнучкості та амплітудності, натягнутості, стійкості, точності рухів, завершеності, легкості та пластичності, а також у прояві музикальності, ритмічності, танцювальності, рухової виразності та емоційності.

Для визначення значущості критеріїв хореографічної підготовленості в окремих техніко-естетичних видах спорту нами було проведено опитування 90 тренерів (додаток Д). Відповіді тренерів дозволили визначити та систематизувати основні критерії, а також розподілити їх в порядку значущості.

У результаті дослідження було виділено 13 критеріїв (з 50 запропонованих), які у той, чи іншій мірі впливають на змагальний результат.

На відміну від інших техніко-естетичних видів спорту, фахівці з художньої гімнастики на перші місця ставлять критерій «натягнутість» (1 ранг) та «амплітудність» (2 ранг), «музикальність» (3 ранг). Дуже важливими вважаються критерії «ритмічність» (4,2 ранг), «танцювальність» (5 ранг) та «рухова виразність» (6 ранг). Менший вплив на змагальний результат, на думку тренерів, мають такі критерії хореографічної підготовленості: «пластичність рухів» (7 ранг), «легкість» (7,8 ранг), «завершеність рухів» (9 ранг), «емоційність» (10,2 ранг), «точність рухів» (10,8 ранг), «стійкість» (12,3 ранг) і «постава» (12,7 ранг); (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Важливість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів в різних техніко-естетичних видах спорту (за результатами анкетування експертів)

№	Види спорту Критерії	Художня гімнастика (n = 15)	Спортивна гімнастика (n = 10)	Спортивна акробатика (n = 11)	Стрибки на багучі (n = 10)	Фігурне катання на ковзанах (n = 12)	Стрибки у воду (n = 10)	Синхронне плавання (n = 10)	Спортивна аеробіка (n = 12)
		1	Постава	12,7	5,0	5,0	5,8	3,0	2,0
2	Амплітудність	1,0	4,2	3,2	2,8	11,0	7,3	1,0	3,2
3	Натягнутість	7,0	5,8	7,8	7,0	12,0	1,0	2,0	6,8
4	Стойкість	12,3	1,0	1,2	9,8	1,0	3,8	11,0	3,8
5	Точність рухів	4,2	2,0	4,0	1,0	2,0	3,3	6,0	1,9
6	Завершеність рухів	9,0	3,0	1,8	5,0	6,0	5,3	5,0	11,2
7	Легкість	7,8	7,2	9,8	2,2	8,0	5,8	7,0	5,3
8	Пластичність рухів	2,0	7,8	11,2	8,0	7,0	10,0	10,0	12,9
9	Музикальність	3,0	10,2	5,8	11,8	4,0	12,8	9,0	10,6
10	Танцювальність	10,2	10,8	11,8	11,2	13,0	12,3	8,0	11,2
11	Ритмічність	5,0	12,0	9,2	4,2	5,0	7,8	4,0	6,3
12	Рухова виразність	6,0	9,0	7,2	9,2	9,0	9,0	3,0	8,8
13	Емоційність	10,8	13,0	13,0	13,0	10,0	11,0	13,0	7,8

Однак, слід звернути увагу на те, що під час бесіди фахівці з художньої гімнастики відмітили, що розподіл критеріїв хореографічної підготовленості спортсменок за важливістю дуже умовний, тому що в процесі ХП значна увага приділяється всім критеріями.

Аналіз опитування тренерів із спортивної гімнастики виявив, що найбільше значення в цьому види спорту мають критерії «стійкість» (1 ранг), «легкість» (2 ранг), «завершеність рухів» (3 ранг), «амплітудність» (4,2 ранг), а також «постава» (5 ранг). Важливими є критерії «натягнутість» (5,8 ранг), «амплітудність» (7,2 ранг) та «пластичність рухів» (7,8 ранг). Думки тренерів розділились при виявленні значущості критеріїв «рухова виразність» (9 ранг), «музикальність» (10,2 ранг), «танцювальність» (10,8 ранг), «ритмічність» (12 ранг) та «емоційність» (13 ранг).

Необхідність роботи над всіма критеріями хореографічної підготовленості відмічають фахівці з фігурного катання на ковзанах. Під час опитування респонденти визначили важливість критеріїв таким чином: «стійкість» (1 ранг), «рухова виразність» (2 ранг), «постава» (3 ранг), «музикальність» (4 ранг), «ритмічність» (5 ранг), «легкість» (6 ранг), «пластичність рухів» (7 ранг), «завершеність рухів» (8 ранг), «натягнутість» (9 ранг), «емоційність» (10 ранг), «амплітудність» (11 ранг), «точність рухів» (12 ранг), «танцювальність» (13 ранг).

Специфіка стрибків у воду, на думку респондентів, полягає в першу чергу на вихованні таких критеріїв хореографічної підготовленості як: «натягнутість» (1 ранг), «завершеність рухів» (2 ранг), «постава» (3,3 ранг), «стійкість» (3,8 ранг) та «легкість» (5,3 ранг). Також необхідно вдосконалювати у процесі ХП критерії «точність рухів» (5,8 ранг), «амплітудність» (7,3 ранг), «пластичність рухів» (7,8 ранг). Своєрідність даного виду спорту не вимагає від спортсменів значного прояву таких критеріїв як «рухова виразність» (9 ранг), «ритмічність» (10 ранг), «емоційність» (11 ранг), «танцювальність» (12,3 ранг) та «музикальність» (12,8 ранг), які не оцінюються суддями під час виступу спортсменів. Разом з тим тренери відмічають значення цих критеріїв для розвитку краси і граціозності рухів.

Натомість у синхронному плаванні, згідно з відповідями респондентів, увага приділяється в першу чергу розвитку таких критеріїв як: «амплітудність» (1 ранг), «натягнутість» (2 ранг), «рухова виразність» (3 ранг). Важливими вважаються також критерії «ритмічність» (4 ранг), «музикальність» (5 ранг) та «точність рухів» (6 ранг). Менше уваги приділяється критеріям «легкість» (7 ранг), «танцювальність» (8 ранг), «завершеність рухів» (9 ранг). Не мають суттєвого впливу на змагальний результат такі критерії як «пластичність» (10 ранг), «стійкість» (11 ранг), «постава» (12 ранг), та «емоційність» (13 ранг).

Таким чином, аналіз анкетування тренерів з техніко-естетичних видів спорту дозволив виділити критерії хореографічної підготовленості у техніко-естетичних видах спорту та систематизувати їх за впливом на результат змагальної діяльності окремо у кожному з них.

Аналіз отриманих даних свідчить, що значущість кожного з виділених критеріїв пояснюється специфікою виду спорту, вимогами правил змагань і особливою технікою виконання спортивних вправ. Однак усі вони, незалежно від виду спорту, мають своє значення у вихованні загальної культури рухів, чистоти і віртуозності виконання спортивних вправ.

3.6. Рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп (на матеріалі спортивної аеробіки)

У техніко-естетичних видах спорту ХП передбачає визначення низки складових, які дозволять всебічно розглянути її з позиції структурного аналізу. Серед цих складових технічний та музикально-виразний компоненти особливе місце займають критерії, які визначають успішність досягнення високого рівня хореографічної підготовленості спортсменів.

Апробація критеріїв хореографічної підготовленості проводилась експертною бригадою з п'яти фахівців, що складалася з хореографів та тренерів зі спортивної аеробіки, ступень узгодженості думок яких підтверджено

розрахунком коефіцієнта конкордації ($W = 0,87$) (додаток Л). При обробці результатів вираховувалася середня оцінка експертів за кожним критерієм, яка бралася до уваги при визначенні рангового значення цього критерію (додаток Л). Проведене емпіричне дослідження підтвердило адекватність розроблених критеріїв оцінки хореографічної підготовленості.

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 знаходилися на етапі початкової підготовки; 61 – на етапі попередньої базової підготовки; 61 – на етапі спеціалізованої базової підготовки (додатки К.1 – К.24). Дослідження проводилось на базі Федерації зі спортивною аеробікою, ЗОШ №81, ЗОШ №111, СДЮШОР № 10, ДЮСШ №1, КДЮСШ №3 (м. Одеса).

3.6.1. Оцінювання технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів. Оцінювання технічного компоненту хореографічної підготовленості проводилася експертною бригадою з п'яти фахівців, що складалася з хореографів та тренерів зі спортивною аеробікою.

Експертам було запропоновано набір з семи критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості з детальним описом кожного з них. Для цього була розроблена шкала оцінок (додаток 3.1). В основу розробки шкали і способів оцінювання технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів були покладені вимоги виду спорту та хореографії до техніки виконання хореографічних елементів. Логіка оцінювання ґрунтувалася на тому, що у кожного спортсмена може бути різний рівень сформованості критеріїв технічного компоненту, який залежить від його хореографічної підготовленості. Для цього була визначена індивідуальна оцінка критерію, яка відповідала співвідношенню суми оцінок експертів до їхньої кількості для окремо взятих критеріїв технічного компоненту: постава,

амплітудність, натягнутість, стійкість, точність рухів, завершеність рухів, легкість.

Рівень технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсмена визначався як середня арифметична величина індивідуальних оцінок. Для характеристики рівня технічного компоненту хореографічної підготовленості у результаті виконаних досліджень було розроблено трирівневу інтерпретаційну схему, в основу якої покладено визначення границь середнього рівня технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів на підставі середнього арифметичного значення та середнього квадратичного відхилення.

Для цього було розраховано середній показник ($M=1,52$) та середнє квадратичне відхилення ($SD=0,21$) індивідуальних індексів технічного компоненту хореографічної підготовленості всіх учасників тестування та визначено інтервали оцінок, які покладено в основу авторської схеми інтерпретації результатів: низький рівень ($\leq 1,2$ бала), достатній (від 1,3 до 1,7 бала) та оптимальний ($\geq 1,8$ бала).

Таким чином, в нашій роботі низький рівень характеризується значними відхиленнями окремих критеріїв від тих, що занотовані у правилах змагань і лімітовані вимогами хореографії: «постава» – відхилення від вертикальної площині в межах від 10° і більше (плечова вісь $<180^\circ$, кут між плечовою віссю і шиєю, а також між лінією підборіддя та шиєю $<90^\circ$); «амплітудність» відхилення частин тіла по відношенню одна до однієї – $<170^\circ$; «натягнутість ніг та стоп» – кут розгинання в колінному суглобі $<170^\circ$, кут згинання гомілковостопного суглоба $<160^\circ$; «стійкість» – відсутність рівноваги (коливання корпусу); «точність рухів» – значні відхилення від техніки виконання елементів: кут розведення ніг під час стрибка в шпагат менше 150° ; тазу або робочої ноги від лінії п'яток опорної ноги; значні відхилення у положенні руки або кисті; пальці розведені; «завершеність руху» – відсутність акцентованої постановки спеціалізованого жесту кістю при закінченні руху; «легкість» – наявність зусиль при виконанні рухів; «пластичність рухів» –

наявність зупинок, відсутність нервової, м'язової і рухової координації, тремор, дисгармонія рухів.

Достатній рівень: «постава» – незначні відхилення постави від вертикальної площини в межах 10° ; «амплітудність» – відхилення частин тіла по відношенню одна до однієї – $< 180^\circ$; «натягнутість ніг» – кут розгинання в колінному суглобі $< 180^\circ$, кутом згинання гомілковостопного суглоба $< 180^\circ$; «стійкість» – незначні коливання корпусу при збереженні рівноваги; «точність рухів» – неточність рухів опорної і робочої ніг, невизначеність положення руки; «завершеність руху» – не завжди є акцентована постановка спеціалізованого жесту кістю при закінченні руху; «легкість руху» – невеликі зусилля при виконанні рухів; «пластичність рухів» – деякі зупинки при переходах від руху до руху.

Оптимальний рівень: «постава» – спина в межах вертикальній площині, плечова вісь фронтальної площині 180° , кут між плечовою віссю і шиєю 90° , кут утворений лінією підборіддя і шиєю 90° ; «амплітудність» – відхилення частин тіла по відношенню одна до однієї є 180° ; «натягнутість ніг і стоп» – кут розгинання в колінному суглобі дорівнює 180° , кут згинання гомілковостопного суглоба дорівнює 180° ; «стійкість» – у спортсмена відсутні коливання корпусу при збереженні рівноваги; «точність рухів» – в присіданнях (*grand plie*) і напівприсіданнях (*demi plie*) таз не виводиться за лінію п'яток, коліна згинаються в бік від 90° , у виведенні ноги (батмани) робоча нога на однієї лінії з п'яткою опорної, кут розведення ніг $> 180^\circ$, стрибок кроком в шпагат зі зміною ніг, кут розведення $> 150^\circ$, стрибок з розведенням ніг (поздовжнє розведення) $> 170^\circ$; лінія, що проходить через лікоть-плече-кість повинна бути прямою (у напрямку вперед, в сторону ця лінія паралельна горизонтальній площині), пальці кисті спортсменів наближені один до одного; «завершеність руху» – завжди присутня акцентована постановка спеціалізованого жесту кістю при закінченні руху; «легкість руху» – виконання рухів без видимих зусиль; «пластичність рухів» – наявність плавних переходів від руху до руху.

Як показано в таблиці 3.13, одним з найгірших показників на етапі початкової та попередньої базової підготовки є критерій «постава»: низький рівень мають 87% (52 особи) та 63% (38 осіб) відповідно.

Таблиця 3.13

**Рівень сформованості критеріїв «технічного компоненту»
хореографічної підготовленості спортсменів на різних етапах багаторічного
удосконалення (%)**

№	Критерії	Рівень			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			

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

Результати оцінки положення тіла і постави у гімнастів різних вікових груп вказують на те, що вправи хореографії, які сприяють формуванню навички статичної та динамічної постави, а також вправи на корекцію та профілактику порушень постави необхідно впроваджувати на всіх етапах навчально-тренувального процесу (рис. 3.1).

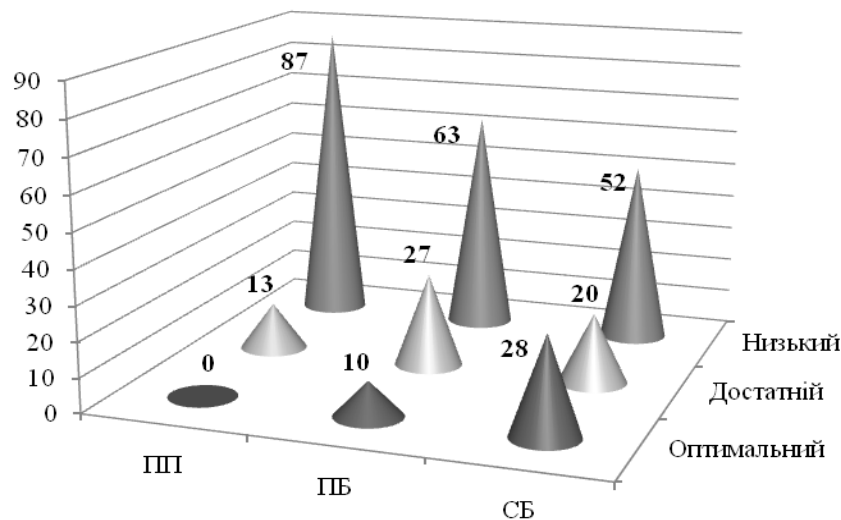


Рис. 3.1. Сформованість критерію «постава» на різних етапах багаторічного удосконалення (%)

Згідно з отриманими даними, на етапі спеціалізованої базової підготовки цей показник значно покращується, але кожна друга гімнастка порушує вимоги до правильної постави у процесі виконання вправ спортивної аеробіки.

Значно залежить загальний рівень хореографічної підготовленості на етапах початкової та попередньої базової підготовки від критерія «амплітудність»

Оптимальний рівень показників «амплітудності» у спортсменів на етапах початкової та попередньої базової підготовки не перевищує 15% випадків (8-13 осіб), а низький рівень складає 70% і 65% відповідно. На етапі спеціалізованої базової підготовки недостатній рівень прояву критерію «амплітудність» має кожний другий спортсмен (рис. 3.2).

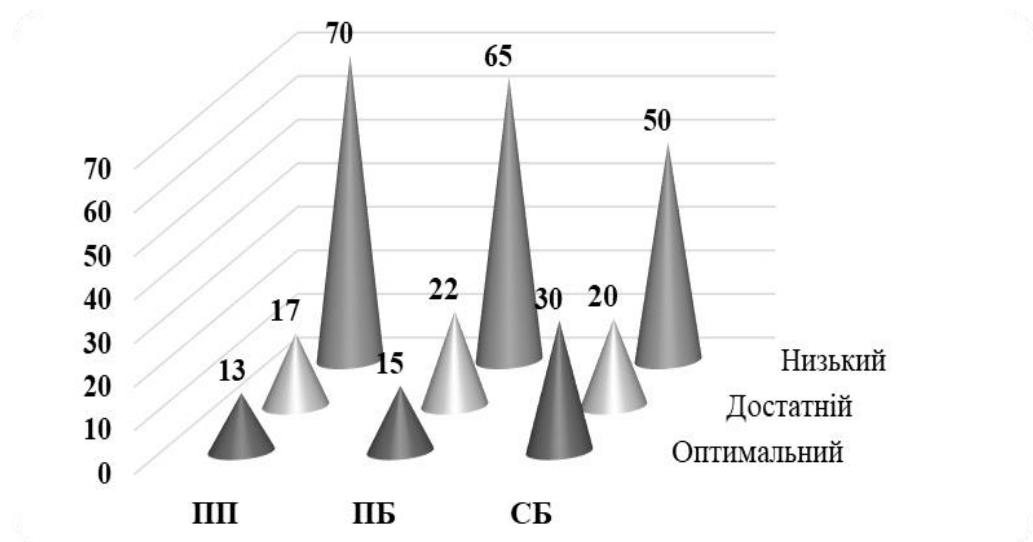


Рис. 3.2. Сформованість критерію «амплітудність» на різних етапах багаторічного удосконалення (%)

Розглядаючи показники критерію «натягнутість» на різних етапах спортивного тренування, слід зазначити, що найкращі результати були визначені у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, де оптимальний рівень зареєстровано у кожній третій гімнастці (рис. 3.3).

Однак низький рівень показників притаманний значній частині спортсменів: на етапі початкової підготовки він зареєстрований у 68% спортсменів; попередньої базової – 58%; спеціалізованої базової підготовки – 55%.

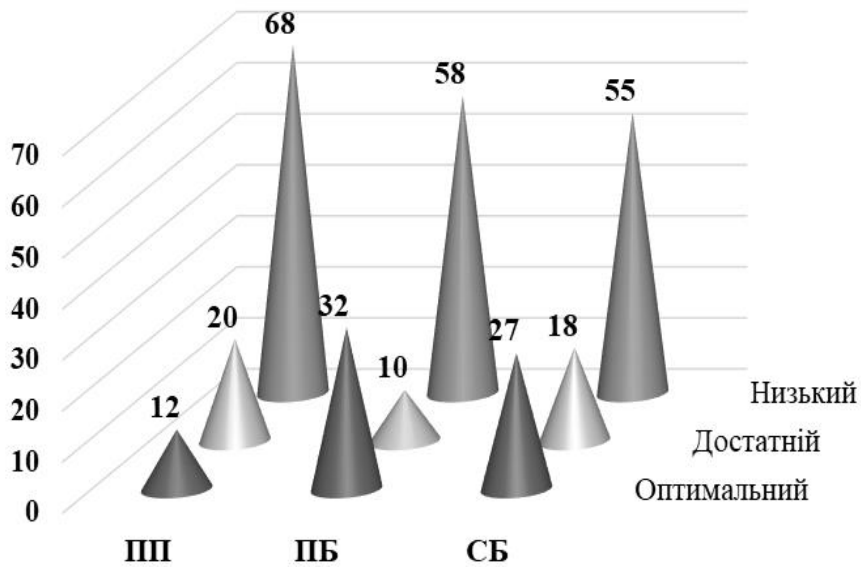


Рис. 3.3. Сформованість критерію «натягнутість» на різних етапах багаторічного удосконалення (%)

На доцільність впровадження хореографічних вправ, які формують стійкість при виконанні різних елементів, вказують рівні показників даного критерію на всіх етапах спортивної майстерності (рис. 3.4).

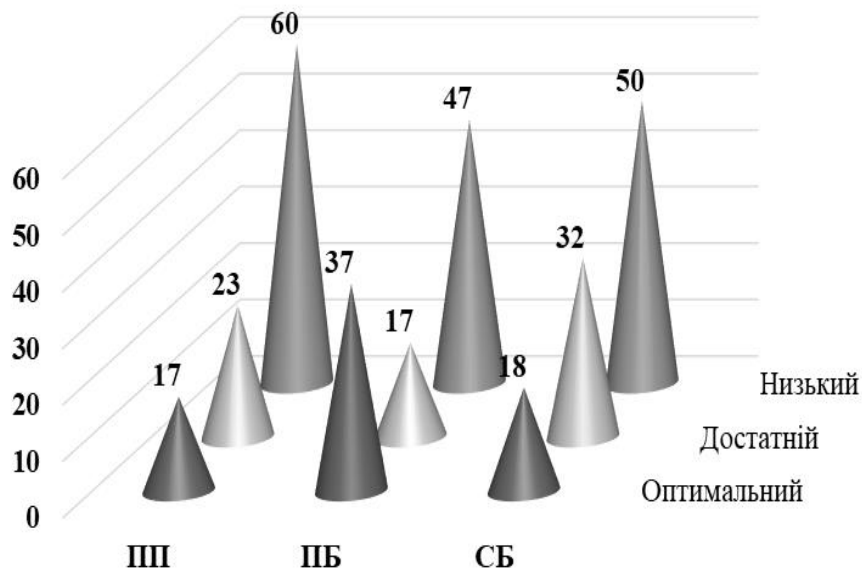


Рис. 3.4. Сформованість критерію «стійкість» на різних етапах багаторічного удосконалення (%)

Так, на етапі початкової підготовки низький рівень критерію «стійкість» мають 60% спортсменів (36 осіб), на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки спостерігається деяке зменшення кількості спортсменів з

низьким рівнем цього критерію – 47% випадків (28 осіб) та 50% (30 осіб) відповідно.

Стосовно критерію «точність рухів» встановлено, що більшість дітей (88%) на етапі початкової підготовки мають низькі показники (рис. 3.5).

Отримані дані свідчать про недостатню увагу до ХП, яку приділяють тренери на цьому етапі, оскільки саме хореографічні вправи формують чистоту і точність рухів.

На етапі попередньої базової підготовки зафіксовано 42% спортсменів, які мають оптимальний рівень показників критерію «точність рухів», що можна пояснити сенситивним періодом розвитку координаційних здібностей. На етапі спеціалізованої базової підготовки кількість спортсменів з оптимальним рівнем знизився до 15% (9 осіб).

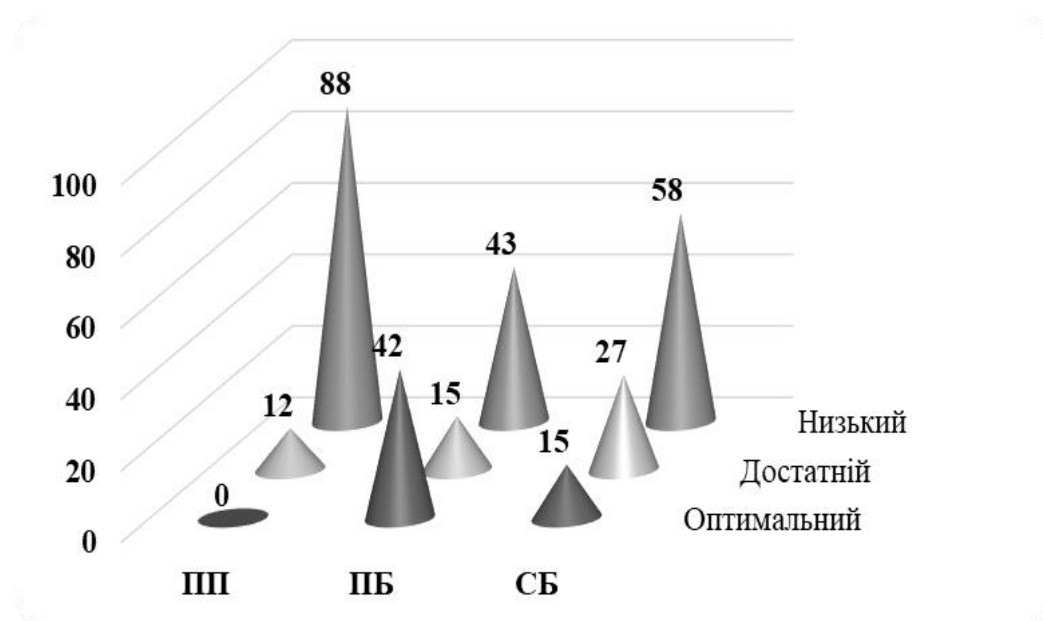


Рис. 3.5. Сформованість критерію «точність рухів» на різних етапах багаторічного удосконалення (%)

Отримані нами кількісні показники вказують на те, що «точність рухів» може суттєво погіршитись до наступного етапу без відповідного удосконалення і корекції.

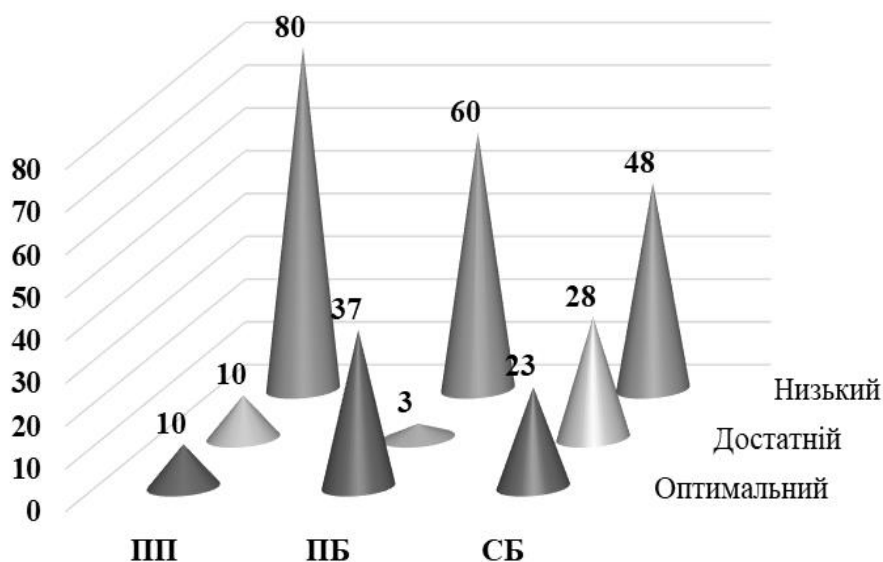


Рис. 3.6. Сформованість критерію «завершеність рухів» на різних етапах багаторічного удосконалення (%)

Загальний рівень хореографічної підготовленості суттєво залежить від показників критерію «завершеність рухів», які знаходилися на низькому рівні у 80% (48 осіб) на етапі початкової підготовки, 60% (36 осіб) та 48% (29 осіб) – на етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки відповідно (рис. 3.6).

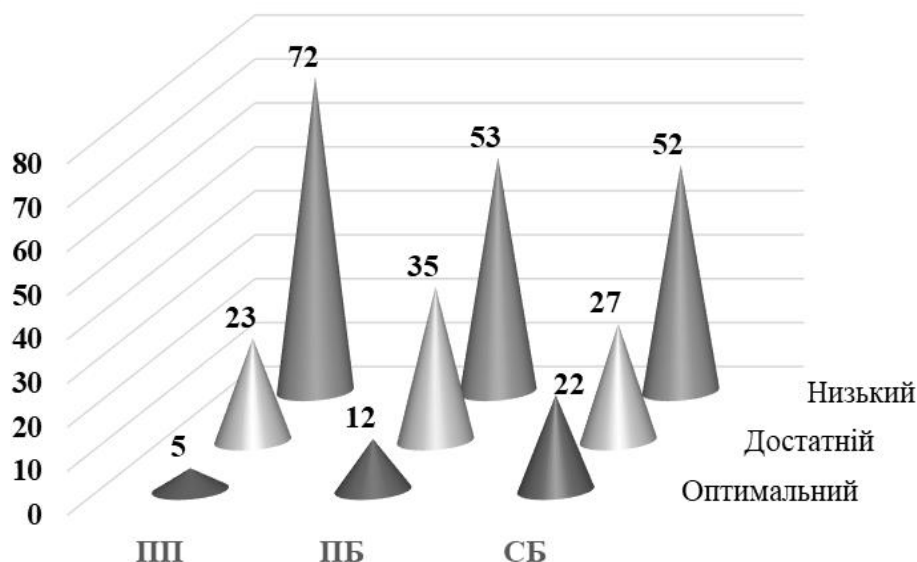


Рис. 3.7. Сформованість критерію «легкість» на різних етапах багаторічного удосконалення (%)

Наявність видимих зусиль при виконанні рухів характерна для спортсменів майже на всіх етапах спортивної майстерності. Це свідчить про недостатнє використання засобів хореографії, які виховують у спортсменів легкість і невимушеність виконання спортивних вправ (рис. 3.7).

Так низький рівень критерію «легкість» був визначений у 72% (43 особи) на етапі початкової підготовки, у 53% і 52% (31 і 32 особи) на етапах попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки відповідно.

3.6.2. Оцінювання музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів. Формування музикально-виразного компонента в процесі занять спортивною аеробікою пов'язано з цілеспрямованим розвитком комплексу музично-ритмічних, інтелектуальних, морально-вольових якостей, що сприяє різнобічному гармонійному розвитку спортсменів.

У роботах П. М. Кизіма [135], Т. С. Лисицької [163-168], Т. Т. Ротерс [251] розглядається вдосконалення творчої активності спортсменів через організацію різних видів музично-ритмічної діяльності.

У дослідженнях В. Ю. Сосіної [289-292] відзначається, що емоційна виразність рухових дій, єдність музики і композиції, «художнє виконання», що виховуються в процесі навчально-тренувальних занять, позитивно впливають на виконавчу майстерність гімнастів.

Автори припускають, що музикально-виразний компонент рухової діяльності піддається педагогічному впливу і може змінюватись на різних етапах розвитку спортивної майстерності.

Фахівцями зі спортивної аеробіки Б. В. Кокаревим [140], О. А. Сомкіним [288], досить детально висвітлені питання змісту та структури навчально-тренувальних занять.

Однак у даний час стрімкий розвиток даного виду спорту характеризується появою нових більш складних програм, що вимагають прояву більшої емоційності, артистичності, граціозності, що обумовлює актуальність

контролю за розвитком даного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів.

Оцінювання музикально-виразного компоненту рухової діяльності гімнасток сприятимуть мотивації до формування індивідуального стилю та навичок естетичного виконання рухових дій.

Оцінювання проводила експертна бригада з п'яти фахівців, що складалася з хореографів та тренерів зі спортивної аеробіки. Експертам було запропоновано набір із шістьох критеріїв даного компоненту хореографічної підготовленості (пластичність, музикальність, танцювальність, ритмічність, рухова виразність, емоційність) з детальним описом кожного з них (Додаток 3.2).

У результаті виконаних досліджень було розроблена трирівнева інтерпретаційна схема, в основу якої покладено визначення границь середнього рівня музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів на підставі середнього арифметичного значення та середнього квадратичного відхилення.

Для цього було розраховано середнє арифметичне ($M=1,52$) та середнє квадратичне відхилення ($SD=0,21$) індивідуальних індексів музикально-виразного компоненту 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).

Для зручності оцінювання і контролю за рівнем музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів дані, отримані в процесі тестування гімнасток, були розподілені на три рівня, які свідчили про рівень його сформованості. Дані, отримані в процесі тестування гімнасток, дозволили схарактеризувати три рівня сформованості музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості.

Низький рівень ($\leq 1,2$ балів) характеризувався відсутністю: узгодженості рухів з темпом і ритмом музики; відповідності танцювальних рухів заданому

танцювального жанру і музичному супроводу; збій в ритмі, скутість рухів, напружена постава, невиразна міміка, відсутність 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, наявністю зупинок, відсутності нервової, м'язової і рухової координації.

При достатньому рівні (1,3–1,7) сформованості естетичного компоненту: рухи не завжди узгоджені з темпом і ритмом музики; не завжди відповідають заданому танцювальному жанру та музичному супроводу; витриманий ритм рухів, незначні порушення в техніці окремих фаз виконання вправ, зберігається ритмічний розподіл м'язових зусиль, чергування напруження і 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) відзначався при: 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.

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

Критерій «пластичність рухів» у 78% (47 осіб) на етапі попередньо базової підготовки знаходиться на низькому рівні. Він здатний поліпшуватись до етапу спеціалізованої базової підготовки, хоча майже у половини спортсменів залишається на низькому рівні (47%), і лише у 27% (16 осіб) випадків реєструється оптимальний рівень даного критерію (табл. 3.14, рис. 3.8).

**Рівень сформованості критеріїв музичально-виразного компоненту
на різних етапах багаторічної спортивної підготовки (%)**

№	Критерії	Етап початкової підготовки			Етап попередньої базової підготовки			Етап спеціалізованої базової підготовки		
		І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ
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

Примітка: І – оптимальний рівень, ІІ – достатній рівень; ІІІ – низький рівень.

Дані, які були отримані нами в процесі дослідження, вказують на те, що більшість хореографічних елементів виконуються з зупинками при переходах від одного руху до іншого

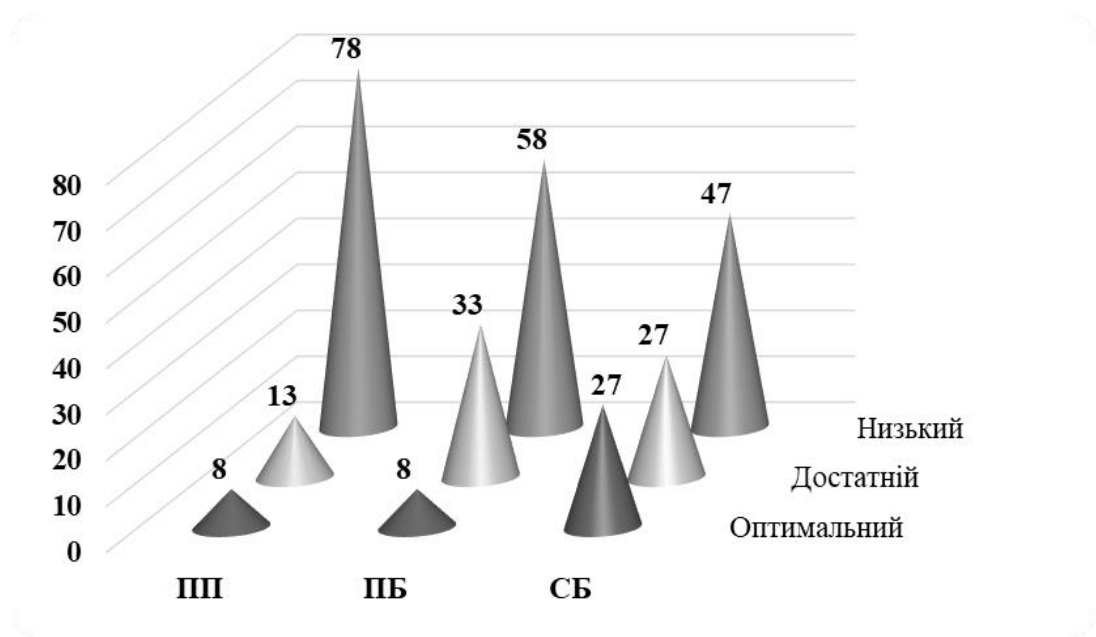


Рис. 3.8. Сформованість критерію «пластичність» на різних етапах багаторічного удосконалення (%)

На етапі початкової підготовки найкращі показники були визначені у спортсменів за критерієм «емоційність» (рис. 3.9).

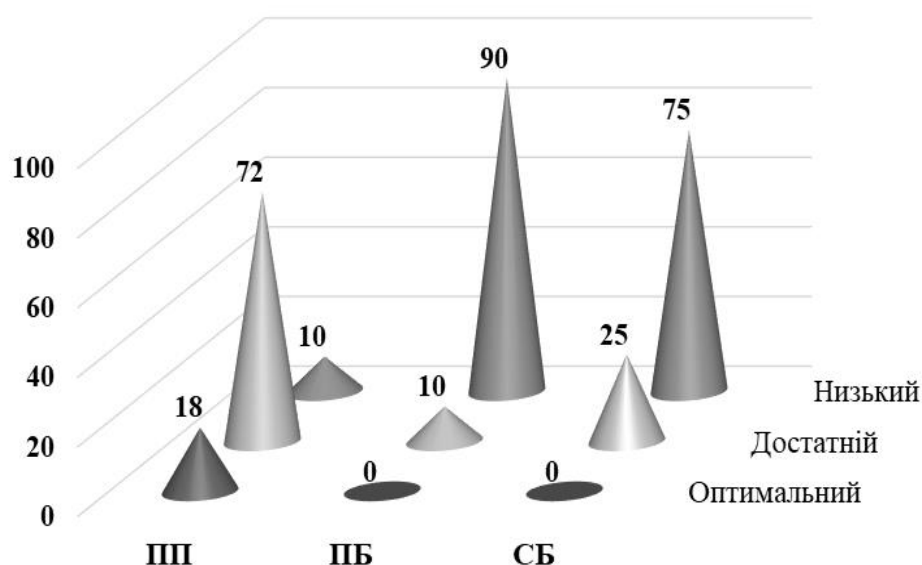


Рис. 3.9. Сформованість критерію «емоційність» спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення (%)

Серед спортсменів, які досліджувалися, оптимальний рівень «емоційності» був зареєстрований у 11 осіб, що складає 18%. Спортсмени на етапах попередньої базової підготовки та спеціалізованої базової підготовки значно поступаються молодшим спортсменам. На означених етапах оптимальний рівень показників не було зареєстровано. Достатній рівень критерію «емоційність» був визначений у 72% випадків (43 особи) на етапі початкової підготовки. Це найкращий показник для цього етапу, але на наступному етапі кількість осіб з низьким рівнем показника значно збільшується і досягає 90%.

Порівняльний аналіз показників критерію «музикальність» показав, що на етапах початкової та спеціалізованої базової підготовки у спортсменів рівень відповідності танцювальних рухів заданому танцювальному жанру і музичному супроводу знаходиться на низькому рівні (60% і 58% відповідно), (рис. 3.10).

Цікаво відзначити, що на етапі попередньої базової підготовки спортсмени за показниками критерію «музикальність» розподілились згідно визначених рівнів майже рівномірно (33% – мали оптимальний рівень, 32% – достатній рівень, 35% – низький рівень).

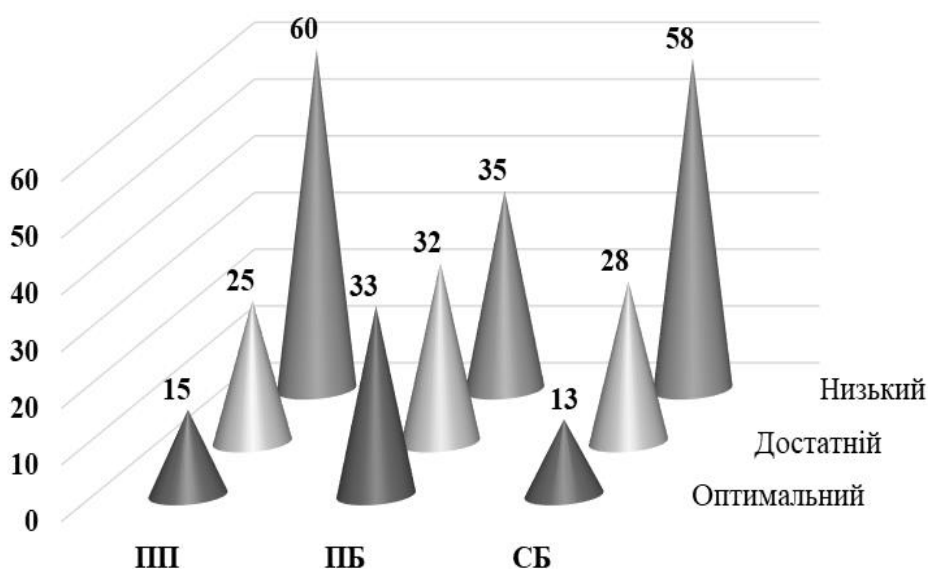


Рис. 3.10. Сформованість критерію «музикальність» на різних етапах багаторічного удосконалення (%)

Дані, що наведені на рисунку 3.11, вказують на невідповідність танцювальних рухів заданому танцювальному жанру і музичному супроводу на всіх етапах спортивної майстерності.

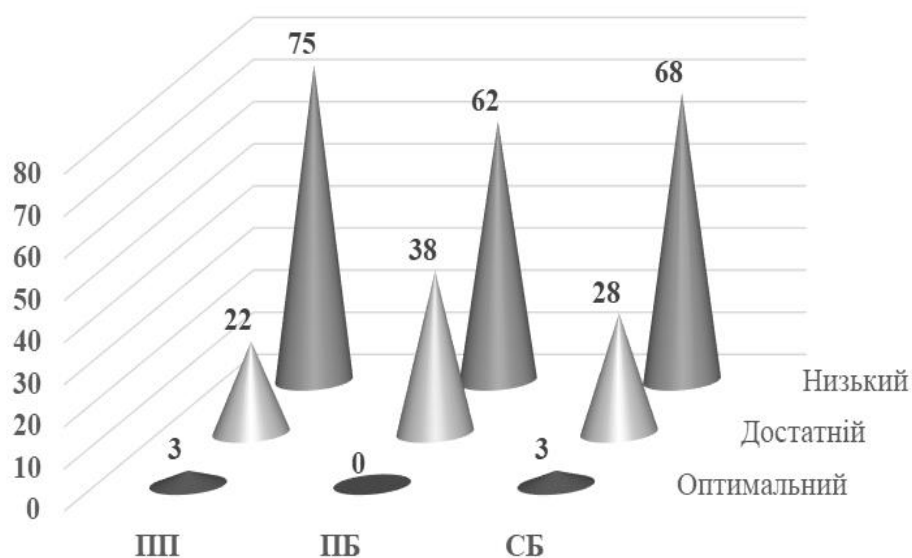


Рис. 3.11. Сформованість критерію «танцювальність» на різних етапах багаторічного удосконалення (%)

Низький рівень танцювальності складає 75% (45 осіб) на етапі початкової підготовки, 62% (37 осіб) – на етапі попередньої базової підготовки, 68% (41

особа) – на етапі спеціалізованої базової підготовки. Цей факт можна пояснити недостатнім використанням музичного супроводу різного за жанрами, стилями, темпом на навчально-тренувальних заняттях зі спортивної аеробіки. На жаль, уроки хореографії проводяться переважно під наперед записаний на електронні носії музичний супровід, який нечасто змінюється, або взагалі без музики. Музичний супровід використовується в основному для змагальних програм в процесі їх постановки, розучування та вдосконалення. Вочевидь це суттєво впливає на вищеописані показники і вимагає додаткової роботи у цьому напрямку.

Показники критерію «ритмічність» на етапі початкової підготовки не сформовано у жодного спортсмена. Недостатня увага з боку тренерів до формування цього критерію призводить до того, що на етапі спеціалізованої базової підготовки тільки у половини спортсменів показники знаходяться на оптимальному рівні (рис. 3.12).

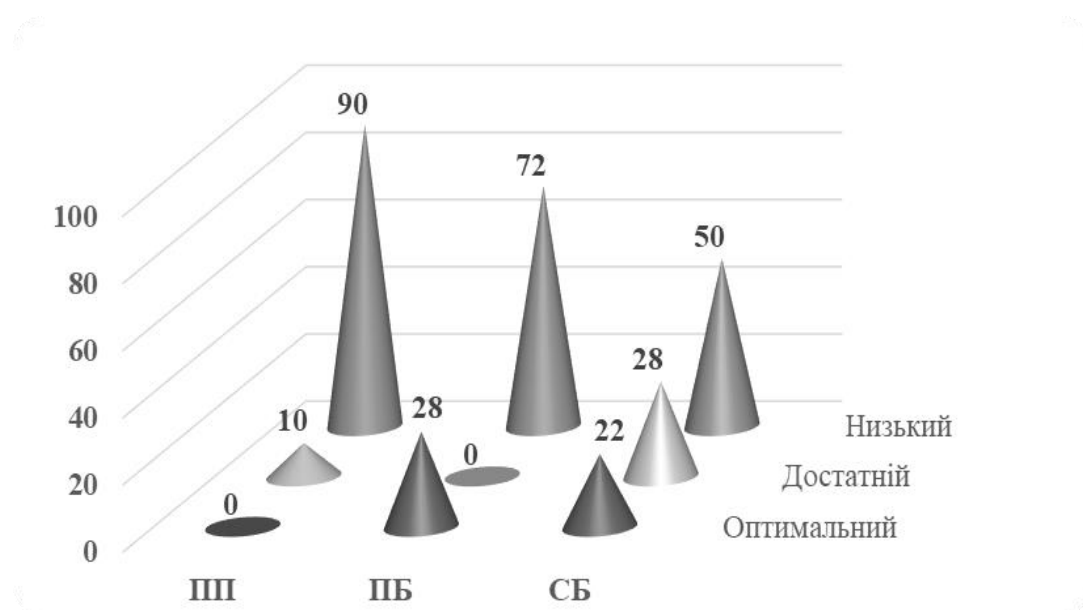


Рис. 3.12. Сформованість критерію «ритмічність» на різних етапах багаторічного удосконалення (%)

Дуже низький відсоток осіб з показниками критерію «рухова виразність», що знаходяться на оптимальному рівні, або повна його відсутність характерна для всіх етапах спортивного тренування.

Слід зазначити, що якщо на етапі початкової підготовки у 50% випадків (31 особа) визначався достатній рівень показників за критерієм «рухова виразність», то на подальших етапах показники цього критерію значно погіршуються, що свідчить про відсутність цілеспрямованої роботи з вдосконалення узгодженості рухів (рис. 3.13).

Відсутність виразності рухів рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози, жесту, визначено у 90% спортсменів (54 особи) на етапі попередньої базової підготовки. Це найгірший показник для цього етапу. У процесі спортивного тренування відбувається незначне поліпшення результатів на етапі спеціалізованої базової підготовки (44 особи мають низький рівень, що відповідає 73%).

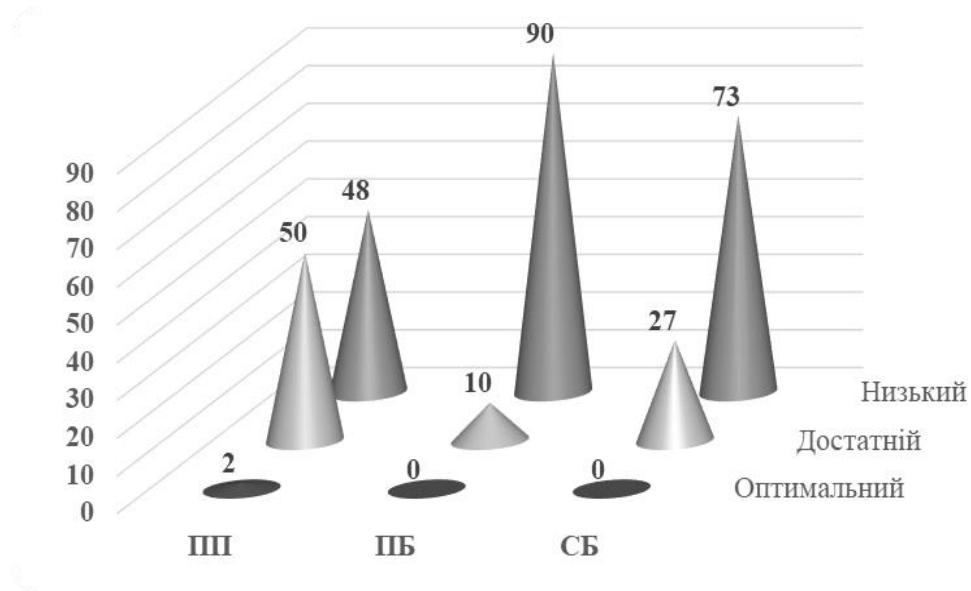


Рис. 3.13. Сформованість критерію «рухова виразність» на різних етапах багаторічного удосконалення (%)

Отримані дані дозволяють визначити показники музичально-виразного компоненту хореографічної підготовленості, які мають суттєвий вплив на результати виступів на змаганнях і вимагають удосконалення. На етапі початкової підготовки найгірші показники були виявлені за критерієм «музичальності» і «танцювальності». На етапі попередньої базової підготовки, так само як і на етапі спеціалізованої базової підготовки, вимагає удосконалення показник «рухова виразність» і «емоційність».

Завдяки отриманим даним визначено, що загальна оцінка хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки (ПП) відповідає низькому рівню (1,2 бали); на етапах попередньої базової підготовки (ПБ) та спеціалізованої базової підготовки (СБ) рівень ХП відповідає достатньому рівню (1,5 і 1,6 балів відповідно).

Проведене дослідження дозволило визначити шляхи вдосконалення ХП на всіх етапах багаторічного удосконалення спортсменів та стали основою для створення концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту.

Висновки до розділу 3

Діючі навчальні програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з ТЕВС, які розроблені у період з 1996 по 2014 рік, не відповідають сучасним тенденціям і вимогам правил змагань до хореографічної підготовленості спортсменів. Запропоновані засоби хореографії у навчальних програмах переважно спираються на запозичені з балетної практики, не адаптовані до техніки виконання і специфічних особливостей діяльності спортсменів в різних техніко-естетичних видах спорту. Аналіз нормативно-правового забезпечення багаторічного удосконалення спортсменів у ТЕВС свідчить, що ХП розглядається не як самостійний вид підготовки, а як складова технічної, спеціальної фізичної або спеціально-рухової підготовки, на яку відводиться у програмах з різних ТЕВС від 1,8% до 33,3% від загальної кількості годин на рік.

Сучасні правила змагань пред'являють надзвичайно високі вимоги до хореографічної підготовленості спортсменів у різних ТЕВС. Ці вимоги стосуються як техніки, так і артистичності виконання вправ. У більшості ТЕВС для оцінки «технічного» і «артистичного» компонентів задіяні дві різних бригади суддів, оцінки яких рівнозначно впливають на результат змагальної

діяльності спортсменів. Аналіз правил змагань з художньої гімнастики показав, що «змагальні» критерії хореографічної підготовленості спортсменок представлені таким чином: стиль, характер і гармонія рухів; енергія, міць, швидкість, інтенсивність рухів; виразність рухів тіла; «контрастне» виконання; способи взаємодії з партнерками та предметами. «Змагальними» критеріями хореографічної підготовленості у спортивній гімнастиці, акробатиці та спортивному рок-н-роллі вважаються: постава, натягнутість ніг, стійкість, точність, завершеність і злитність рухів, легкість, музикальність, виразність, амплітудність, ритмічність. Основними «змагальними» критеріями хореографічної підготовленості у фігурному катанні на ковзанах є: чистота рухів, постава, впевненість катання; точність, узгодженість і завершеність рухів, легкість (плавність ковзання), музикальність, виразність, ритмічність, стійкість. До «змагальних» критеріїв хореографічної підготовленості у синхронному плаванні додається крім того: натягнутість корпусу, ніг, стоп; стабільність; чіткість; синхронність рухів; манера виконання або виразність; у стрибках у воду - легкість і плавність рухів, естетичність, чіткість і впевненість. Дещо інші вимоги до хореографічної підготовленості у танцювальному спорті: збалансована хореографія, постава, партнерство, амплітудність, креативність, «виразність, інтерпретація, музикальність, артистизм. У спортивні аеробіці правилами обумовлені такі критерії: музика та музикальність, аеробний та загальний зміст, використання простору майданчика, артистична майстерність. Основні критерії оцінювання хореографічної підготовленості спортсменів у черліденгу: техніка; музикальність; складність; швидкість; креативність; видовищність композиції; загальне враження; стійкість; різновиди перебудов; виразність.

Проведений аналіз вимог правил змагань у ТЕВС свідчить про необхідність виділення об'єктивних критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів, що дозволить об'єктивізувати способи оцінки виконавської майстерності, впровадити систему контролю за основними критеріями хореографічної підготовленості.

Результати опитування фахівців з ТЕВС свідчать про відсутність єдиного підходу до методики та організації ХП на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів. Одноголосно визнаючи необхідність якісної та ефективної ХП, тренери звертають увагу на відсутність адаптованих засобів хореографії, які відповідають сучасним тенденціям і вимогам виду спорту, правилам змагань і особливостям техніки виконання хореографічних і специфічних елементів спорту. Одним із шляхів удосконалення методики ХП у ТЕВС, на думку тренерів, повинна бути посилена робота над технікою виконання хореографічних вправ і елементами, притаманними виду спорту. Для цього необхідно удосконалити програмний матеріал з ХП, систематизувати його відповідно до сучасних тенденцій розвитку і особливостей виду спорту, ввести необхідний контроль за рівнем хореографічної підготовленості спортсменів.

Бездоганна презентація хореографії змагальних вправ базується на якісній хореографічній підготовленості спортсменів, хореографічному досвіді тренерів, на роботі хореографів, композитора або аранжувальника музики та ін. фахівців. У змагальних програмах спортсменів, які займаються спортивною аеробікою, хореографія програми складає близько 71% загального часу усієї композиції, а результати змагань суттєво залежать від композиційного вирішення і рівня хореографічної підготовленості спортсменів усіх вікових груп. Результати виступів найсильніших спортсменів світу свідчать про те, що «хореографія програми» значно відстає від «техніки виконання». Визначено, що хореографічна підготовленість збірної команди України за більшістю показників відповідає рівню нижче за середній, що, на думку експертів, можна пов'язати перш за все з недостатністю та недосконалістю ХП. У зв'язку з тим, що хореографічна складова займає суттєве місце у структурі змагальних програм спортсменів, ХП на усіх етапах багаторічного удосконалення у ТЕВС вимагає удосконалення.

Виділено та систематизовано критерії хореографічної підготовленості спортсменів у ТЕВС, значущість яких залежить від особливостей змагальної

діяльності. Перша група критеріїв складає «технічний компонент» хореографічної підготовленості спортсменів, що характеризує сформованість технічних навичок виконання хореографічних елементів (постава, амплітудність, натягнутість, стійкість, точність і завершеність рухів, легкість виконання). Вони 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.

Для контролю хореографічної підготовленості спортсменів розроблена шкала оцінки критеріїв технічного та музикально-виразного компонентів з детальним описом кожного з них. Для спрощення подання та інтерпретації фактичної інформації була розроблена та впроваджена трирівнева інтерпретаційна схема, в основу якої покладено визначення границь середнього рівня хореографічної підготовленості спортсменів та середнього квадратичного відхилення, де рівні хореографічної підготовленості спортсменів визначалися за низьким ($\leq 1,2$ бала), достатнім (від 1,3 до 1,7 бала) і оптимальним ($\geq 1,8$ бала) рівнем.

Незалежно від етапу підготовки зареєстровано найбільша кількість спортсменів з низьким рівнем сформованості критеріїв як технічного (52% - 77,6%), так і музикально-виразного компоненту (57,2% - 64,7%). Отримані дані свідчать про важливість удосконалення хореографічної підготовленості спортсменів у ТЕВС, що ставить питання про необхідність розробки концепції ХП на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів.

Результати розділу 3 представлені у роботах [318, 319, 320, 324, 325, 326, 327, 333, 334, 335, 339, 340, 341, 342, 343, 346, 350].

РОЗДІЛ 4

РОЗРОБКА ТА ОБГРУНТУВАННЯ КОНЦЕПЦІЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Багато дослідників зазначають, що зазвичай у тренерів виникають труднощі з об'єктивним оцінюванням хореографічної підготовленості спортсменів [168; 177; 200; 293; 385]. Об'єктивні чинники ефективності ХП 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 ХП в техніко-естетичних видах спорту відсутній єдиний підхід до її місця та значущості у тренувальному процесі. Однак більшість наукових даних свідчить про те, що ХП 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 ХП в спорті дає змогу досягти високого спортивного результату та виконавчої майстерності. При цьому автори вказують, що культура рухів є базою формування техніки виконання вправ у техніко-естетичних видах спорту.

Термін «культура рухів» широко вживається в сучасній спеціальній літературі і використовувався нами впродовж всього дослідження. Культура є свідомою роботою особистості над власним вдосконаленням [123, 359]. Культура руху включає всю сукупність рухових якостей, в тому числі й рухову

естетику – пластичність, ритмічність, легкість, витонченість рухів і рухових умінь [123, 215]. Рух – основний прояв життя і в той же час засіб гармонійного розвитку особистості. Необхідно зазначити, що культура рухів є базою формування техніки виконання вправ у техніко-естетичних видах спорту, тому в нашій роботі «хореографічну підготовку в техніко-естетичних видах спорту» слід трактувати як 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.

Результатом ХП є хореографічна підготовленість, яка дозволяє вирішити низку завдань спортивного тренування та реалізувати досягнення головної мети багаторічного удосконалення в техніко-естетичних видах спорту. Хореографічна підготовленість свідчить про рівень володіння елементами спортивної хореографії, рівень хореографії змагальних програм, а також ступінь оволодіння усіма компонентами і критеріями, які складають її основу.

У результаті проведених досліджень з'ясовано, що хореографічна складова займає значне місце у структурі змагальних програм спортсменів, які займаються спортивною аеробікою, на усіх етапах багаторічного удосконалення. В той же час встановлено, що у виступах найсильніших спортсменів світу «хореографія програми» значно відстає від «техніки виконання», що впливає на загальний результат змагальної діяльності. Також виявлено, що хореографічна підготовленість збірної команди України зі спортивної аеробіки за більшістю показників відповідає рівню нижче за середній, що можна пояснити перш за все недостатністю та недосконалістю ХП. Проведені дослідження свідчать про необхідність удосконалення ХП на усіх етапах багаторічного удосконалення у техніко-естетичних видах спорту.

Отже, наявність розрізнених, фрагментарних наукових досліджень з означеної проблеми і відсутність цілісної концепції ХП спонукали нас до спроби розробити концепцію хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.

Концепція хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту є системою поглядів, яка полягає у визначенні та реалізації взаємопов'язаних принципів, методів і методичних прийомів вирішення завдання підвищення спортивної майстерності шляхом використання усього можливого арсеналу засобів ХП в процесі багаторічного вдосконалення спортсменів.

4.1. Загальна характеристика концепції хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту

Передумовою розробки концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту є визначення її базових основ: функції, закономірності, принципи, мета та завдання. ХП у техніко-естетичних видах спорту, як система взаємопов'язаних теоретичних знань, практичних умінь та навичок полягає у визначенні та обґрунтуванні основних функцій, які виконуватимуться при її реалізації.

Методологічно концепція хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту базується на системному підході та спирається на фундаментальні положення загальної теорії підготовки спортсменів, загальнотеоретичні та методичні положення підготовки спортсменів в техніко-естетичних видах спорту, загальні закономірності навчання техніці виконання хореографічних вправ; особливості викладання спортивної хореографії. Передумовами розробки концепції хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту стали сучасні вимоги до хореографічної підготовленості спортсменів, а також об'єктивні потреби у постійному зростанні спортивної майстерності. Вона містить чотири взаємопов'язані між собою компоненти: фундаментальну, аналітичну, організаційно-реалізаційну та контрольну-результативну.

До фундаментальній компоненти концепції належать система підготовки спортсменів загалом з притаманною їй цільово-результативною спрямованістю та керівні положення педагогічного та навчально-тренувального процесів

(загальнопедагогічні (дидактичні) принципи, специфіка дидактичних принципів у системі підготовки спортсменів та специфічні принципи хореографічної підготовки). Аналітична компонента передбачає визначення показників, які лімітують досягнення високого спортивного результату, та внесення корективів у кваліфікаційно-орієнтовані програми з хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення у техніко-естетичних видах спорту.

Організаційно-реалізаційна компонента передбачає етапність та практичну реалізацію кваліфікаційно-орієнтованих програм, послідовну сукупність завдань, засобів й методів їх розв'язання. Контрольно-результативна компонента передбачає виконання систематичного оцінювання й контролю за результатами кваліфікаційно-орієнтованих програм хореографічної підготовленості та визначення її ефективності.

Функції ХП в техніко-естетичних видах спорту ґрунтуються на визначенні її ролі в рамках системи підготовки спортсменів, що реалізовується через безпосередню діяльність суб'єкта навчально-тренувальної діяльності та його взаємодії з іншими учасниками цього процесу.

Аналіз закономірностей системи підготовки спортсменів, її спрямованість на вирішення основних завдань та інтерпретація з урахуванням потреб техніко-естетичних видів спорту, дали змогу виокремити такі функції ХП: інтегрально-допоміжна, освітньо-виховна, змагально-еталонна, оздоровчо-рекреативна та релаксаційна, емоційно-видовищна, естетична, мотиваційна, самореалізаційна, проектувально-конструктивна, діяльнісно-творча, діагностично-коригувальна, психофізіологічна, гедоністична, духовно-моральна. Кожна з функцій окремо і в сукупності свідчить про поліфункціональність ХП, яка при ефективному її використанні спроможна виховати гармонійну особистість у повному розумінні цього слова.

Інтегрально-допоміжна функція полягає в універсальності засобів хореографічної підготовки. Засоби хореографії (як допоміжні) можуть використовуватися у всіх видах спортивної підготовки. Так наприклад, у фізичній підготовці засоби хореографії використовується для розвитку

гнучкості, спритності, сили, витривалості та швидкості. У техніко-тактичній підготовці засоби хореографії сприяють засвоєнню оптимальної кількості рухових дій, що характеризуються складним поєднанням і координацією рухів окремих ланок тіла, які виконуються під музичний супровід. Завдяки використанню хореографічних вправ вдосконалюється техніка виконання складних елементів, формуються спеціальні уміння та навички, необхідні для ведення боротьби в умовах спортивних змагань в обраному виді спорту.

Поряд з музично-ритмічної та музично-рухової підготовкою ХП у техніко-естетичних видах спорту має вирішальне значення у розвитку відчуття музики, виразності та творчої активності спортсменів. Слід зауважити, що ХП є універсальною, вона опосередковано впливає на усі види підготовки, які, взаємодіючи між собою, здатні спиратися на засоби ХП, де кожен елемент є невід'ємною частиною загальної системи підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.

Освітньо-виховна функція реалізується в тому, що знання, уміння та навички, що набуваються в процесі ХП, впливають на свідомість і поведінку спортсменів та ставлять за мету формування сукупності суспільних цінностей. Це також слід вбачати в переданні новому поколінню досвіду попередніх поколінь. За допомогою планомірної діяльності суб'єктів навчально-тренувального процесу та їх взаємодії з іншими учасниками, в межах ХП формується світогляд, визнаються суспільні норми поведінки, ціннісні орієнтації. Також на основі цієї функції формуються вміння, пов'язані з відповідальною й зосередженою працею над досягненням індивідуально-можливого спортивного результату з застосуванням прийомів самоконтролю, виховання наполегливості в подоланні труднощів, сприяння активності й самоактивності.

Таким чином, ХП представляє великі можливості не тільки для фізичного і спортивного вдосконалення, але й для морального, естетичного та інтелектуального виховання.

Змагально-еталонна функція виражається в тому, що рівень спортивних досягнень служить свого роду мірилом (еталоном), зразком рівня хореографічної підготовленості спортсмена в видах спорту з високими вимогами до хореографії, а разом з тим й орієнтиром до наступного вдосконалення та пошуків шляхів поліпшення ХП з метою подальшого розкриття і досягнення високої результативності змагальної діяльності.

Оздоровчо-рекреативна функція проявляється в позитивному впливі хореографічної підготовки на стан і функціональні можливості організму людини. Істотною є її роль у поліпшенні та збереженні фізичних кондицій людини, в підготовці спортсменів до змагальної діяльності, в зміцненні та підтримці здоров'я. Використання «танцювальної терапії», вільної пластики на розслаблення і розтягування м'язів, емоційної розрядки.

Емоційно-видовищна функція. Рівень хореографічної підготовленості спортсменів високого класу допомагає створити емоційний фон змагань, привернути увагу до виступів великої кількості глядачів. За рахунок якісної хореографічної підготовки спортсмени здатні створювати емоційні образи, що знаходять відгук у сприйнятті уболівальників. Завдяки прояву високого рівня хореографічної підготовленості спортсменів, змагальні програми можуть позитивно впливати на колективний настрій глядачів, згуртовувати значні групи людей.

Естетична функція. Хореографія в спорті має великий естетичний вплив на спортсмена та глядача. У процесі спортивних тренувань у спортсменів формуються певні естетичні почуття, смаки, ідеали, естетичні здібності. Це знаходить вираз у красі статури, в естетиці виконання, артистичності та виразності техніко-тактичних елементів, прийомів і комбінацій. Естетичний вплив як провідний наголошує на загальнолюдській, гуманній значущості естетичного переживання за категоріями краси, піднесеності, добра, гармонії, вишуканості, пропорції, симетрії, ритму тощо.

Мотиваційна функція визначається такою організацією ХП спортсменів, при якій відбувається стимуляція поліпшення індивідуальних (командних)

результатів, розвиток відповідальності за виконання своїх функціональних обов'язків, створення атмосфери здорової конкуренції, формування поглиблених мотивів (потреб) навчально-тренувальної діяльності, що в підсумку поступової цілеспрямованої діяльності сприятиме формуванню інтересів як до самовдосконалення, так і до майбутньої професійної діяльності в спорті. Мотиваційна функція також пов'язана зі спонуканням спортсмена до активності, формування життєвих настанов, поведінки, вдосконалення та підтримання досягнутого рівня спортивного результату.

Самореалізаційна функція – ця функція виявляється в реалізації спортсменами у процесі ХП своїх творчих можливостей, задоволенні жадання людини до найбільш повного проявлення своєї індивідуальності, стилю, формуванні внутрішньої активної тенденції свого розвитку засобами ХП. Самоактуалізація у процесі ХП спонукає спортсменові до прагнення досягнути результату, на який він об'єктивно може претендувати.

Функцію самореалізації розглядаємо як потребу спортсмена, його безпосередню діяльність, як об'єктивний і суб'єктивний результат цієї діяльності. Іншим аспектом є універсальна особистісна здатність до виявлення, розкриття та опредметнення своїх сутнісних сил, що охоплює планування засобів і методів досягнення основної мети тренувальної діяльності.

Проектувально-конструктивна функція полягає в передбаченні та плануванні спортивної діяльності, а також формуванні власної діяльності і поведінки, перспективному вирішенні конкретних індивідуальних характеристик, що повинні бути встановлені, визначені обсягу і змісту видів спортивної діяльності, методичному розробленні окремих напрямів у власній спортивній діяльності. Ця функція також пов'язана з конструктивною побудовою ХП, за якої будь-яку частину організації процесу ХП неможливо ефективно планувати, якщо це робити незалежно від інших складових частин діяльності. Тобто реалізація хореографічної підготовки повинна містити об'єктивну змістову узгодженість з іншими видами спортивної підготовки.

Діяльнісно-творча функція активізує біологічні задатки людини до активності, наслідування та її можливості поліпшувати, пристосовувати об'єкти (змагальні програми) до свого життя або створювати щось нове, що дає поштовх розвитку інтелектуальних і творчих здібностей інших спортсменів. ХП, хореографічні заняття, змагання, виступи є джерелом виявлення діяльнісно-творчої функції спортсменів.

Діагностично-коригувальна функція вказує на з'ясування причин ускладнень, що виникають у спортсменів у процесі ХП та змагальної діяльності, виявлення слабких місць у недостатньо сформованих вміннях та навичках, особистісному становленні та виробленні на цій основі коригувальних дій, спрямованих на усунення недоліків. Діагностично-коригувальна функція ХП тісно пов'язана з контролем, що власне й передбачає визначення рівня досягнень окремого спортсмена на конкретному етапі багаторічного спортивного удосконалення.

Психофізіологічна функція проявляється в тому, що під час заняття хореографією у спортсменів задіяні всі пізнавальні процеси психіки (сприймання, уява, репродуктивне і продуктивне мислення, пам'ять тощо) всі системи і органи (опорно-м'язовий апарат, серцево-судинна, нервова система та ін.).

Гедоністична функція розглядається також як насолода, відчуття приємного самоочуття, піднесення від занять хореографією в умовах напруженого навчально-тренувального заняття.

Духовна-моральна функція відображає процес взаємодії тренера і спортсмена спрямований на формування гармонійної особистості. Під час ХП формуються такі якості, як сумління, відповідальність, патріотизм, уміння терпіти, відсутність негативного відношення до суперників. Від того наскільки молоде покоління засвоює і збереже морально-духовні цінності і традиції свого народу залежить його майбутнє.

Межі визначених функцій умовні. Вони перекликаються між собою, а їхня сукупність свідчить про поліфункціональність ХП, що використовується в спорті.

Концепція ХП у ТЕВС побудована згідно закономірностей [134], системи підготовки спортсменів, серед яких можна виділити динаміку навантаження та етапну адаптацію організму спортсмена до фізичних навантажень; порядок побудови різних циклів підготовки; взаємозв'язок усіх видів підготовки спортсменів (технічної, тактичної, фізичної, психологічної) в тому числі й хореографічної; гармонійність співвідношення складових частин тренувального процесу у відповідності з ОВС.

Тренувальний процес, його успішна побудова і вирішення основних завдань залежать від чіткого розуміння основних закономірностей навчально-тренувального процесу. Вони є закономірними для будь-якого виду спорту і полягають у ефективному використанні фізичної, технічної, тактичної, психологічної, а також ХП спортсменів. Усі ці складові тренувального процесу повинні знайти своє відображення у навчально-тренувальних заняттях, а їх співвідношення має бути гармонічно підібрано у відповідності з обраним видом спорту. У кінцевому рахунку закономірності спортивного тренування знайшли своє відображення у принципах спортивного тренування.

Система підготовки спортсменів загалом та ХП зокрема тісно пов'язані зі специфічними дидактичними принципами та специфічними принципами спортивного тренування, що було враховано під час створення концепції ХП в техніко-естетичних видах спорту [82, 98, 352, 391].

Дидактичні принципи вимагають осмислення, конкретизації та пристосування до завдань сучасного спорту. Найбільш успішною спробою адаптації дидактичних принципів до потреб сучасного спорту є дидактичні положення, розроблені Ю. К. Гавердовським [82]. Дидактичні принципи в системі підготовки спортсменів в техніко-естетичних видах спорту, що використовуються в спортивній практиці досить повно відображають загальнодидактичні принципи, а також значущі для практики спорту закономірності, урахування яких особливо важливо в роботі над складними руховими навичками. До них слід віднести:

•Принцип доцільності і практичності. ХП повинна мати цілеспрямований характер. Необхідна відповідність усіх основних компонентів навчання хореографічним вправам, особливо його методичних і програмних елементів, як ближнім, так і, особливо, віддаленим цілям навчання, тим більше, якщо вони розраховані на досягнення високого спортивного результату. У цьому сенсі метою навчання кожній хореографічній вправі є методичне просування до деяких граничних, найбільш технічно досконалих і, якщо необхідно, складних хореографічних елементів, якість (і сама можливість) освоєння яких визначає в майбутньому рівень хореографічної підготовленості спортсмена. Робота над рухом повинна бути також практичною, прикладною, а кожна вправа, що вивчається повинна мати своє конкретне практичне втілення.

•Принцип готовності. Вимоги принципу адресуються до всіх учасників процесу ХП. Хореограф повинен бути досконало підготовленим до роботи над конкретною вправою зі спортсменом, включаючи володіння певними професійними знаннями, вміннями, навичками. В свою чергу, спортсмен повинен мати достатні кондиції, щоб оволодіти хореографічними вправами. Це відноситься як до його базової готовності (рівню кваліфікації, спортивної форми та ін.), так і до його функціонального стану, який здатний змінюватися в ході одного заняття – від найвищої працездатності до явної втрати необхідної працездатності (прогресуюче загальне або локальне стомлення, виникнення м'язової кріпатури, мікротравми і ін.).

•Принцип систематичності. Ефективний процес засвоєння нових (складних) хореографічних елементів можливий тільки за умови роботи, що носить систематичний, упорядкований характер із раціональним чергуванням роботи та відпочинку. Правильний режим дозволяє будувати процес ХП у суворій відповідності з закономірностями адаптації організму спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень.

•Принцип планомірності та поступовості. Навчання складній вправі має слідувати деякій стратегії, завчасний вибір якої передбачається ступенем готовності спортсмена щодо мети ХП на даному етапі тренування. У свою

чергу тактика навчання вибирається оперативно, в ході конкретної роботи над хореографічним рухом. Всі ці елементи повинні заздалегідь плануватися, щоб хореограф міг на кожному етапі навчання діяти впевнено. Вищою формою такого етапного планування є навчальна програма, яка побудована на принципах програмно-керованого навчання і пропонує більшу адаптивність роботи з поступовим нарощуванням складності та труднощі завдань ХП.

•Принцип методичного динамізму і прогресування. Процес ХП, що оцінюється за його реальними результатами, повинен активно прогресувати, не допускаючи стагнації, застою на окремих етапах ХП. Останній часто виникає не тільки з причин принципово невірному вибору засобів і методів ХП, а й з огляду на їхню одноманітність, коли раніше ефективні методи, прийоми роботи в застосуванні до мінливої ситуації навчання втрачають свою силу, але за інерцією продовжують використовуватися хореографом. Це не тільки віддаляє кінцевий результат ХП, а й призводить до шкідливого заучування проміжних навчальних форм. Таким чином, правильно збудований процес ХП вимагає не тільки якомога повнішої адекватності методології навчання його поточним завданням, але й, як наслідок, необхідної своєчасної ротації методів, прийомів, засобів ХП.

•Принцип функціональної надмірності і надійності. Успішний процес навчання хореографічним рухам (обмежений рівнем фізичної та функціональної готовності спортсмена) передбачає свободу варіювання їхніх основних параметрів, включаючи можливість впевнених дій в умовах підвищеної напруги, стресової ситуації з високою або граничною мобілізацією рухових і психічних ресурсів. Тільки при виконанні цієї вимоги можливо досить варіативне управління рухом, необхідне як умова пошуку потрібних форм рухової дії. У зв'язку з цим слід говорити про принцип достатності-надмірності, що вимагає від спортсмена запасу рухових ресурсів, які дають можливість маневрувати руховою дією і в самому процесі ХП.

Даний принцип діє також в стадії експлуатації раніше освоєного хореографічного руху в практиці, оскільки виконання хореографічної вправи

повинно залишатися досить надійним та артистичним в умовах стомлення, в присутності різноманітних негативних факторів.

- Принцип міцності та пластичності. Зв'язки, що виникають як в процесі ХП, так і в результаті навчання хореографічного руху, повинні в достатній мірі фіксуватися. Відомо, що необхідною властивістю сформованого рухового навичку є автоматизація частини дій. Разом з тим надмірна ступінь автоматизації хореографічних елементів буде приводити до цілої низки його недоліків: навик погано піддається корекції, розвитку. Домагаючись достатньої міцності рухової навички, слід зберігати за ним і властивості необхідної пластичності – один із засобів варіативного тренування. Міцність навички слід відрізнити від його надійності, оскільки міцність є характеристика ступеня сформованості нервового механізму рухової навички, а під надійністю в даному випадку ми розуміємо лише наявність функціональних резервів організму, рухових якостей та інших.

- Принцип доступності та стимулюючої складності. Стосовно ХП, її зміст та пропонований для засвоєння матеріал повинен бути не стільки легкодоступним, скільки оптимально складним. Хореограф повинен підбирати вправи, які повинні бути досить легкими, щоб гарантувати вільну, невимушену роботу над ними, але одночасно досить складними, щоб кидати виклик здібностям виконавця, стимулюючи його тим самим до повної мобілізації інтелектуальних, психічних і фізичних можливостей.

- Принцип керованості та підконтрольності. Процес ХП повинний будуватись як система з розвиненими зворотними зв'язками між хореографом і спортсменом, в іншому випадку він буде носити некерований, хаотичний характер. Необхідним компонентом управління процесом ХП є поточний контроль. Навіть в тих випадках, коли в роботі над хореографічною вправою допускається елемент спонтанності, поточні результати навчання повинні залишатися підконтрольними як для хореографа, так, бажано, й для спортсмена.

- Принцип позитивної мотивації. Успішне навчання, особливо складним хореографічним вправам, неможливо без належного психологічного стимулу до

роботи. Первинне спонукання до занять видами спорту з високими вимогами до прояву культури рухів визначається правильним відбором та орієнтацією. У подальшому підтримка інтересу до роботи і супутнє виховання спортсменів – важливе завдання тренера-хореографа, особливо при підготовці підростаючих спортсменів, у житті яких неминуче з'являються мотиви поведінки, що можуть перешкоджати заняттям спортом.

•Принцип смислової та перцептивної наочності. Цей принцип є версією традиційного принципу наочності та, на відміну, від нього підкреслює важливість не тільки зорового образу руху, але й усього концептуального образу, що включає в себе як смислову, так, особливо, і сенсомоторну інформацію про рух, «яка збирається» в процесі навчання по всьому перцептивному полю, задіяному у виконанні даної хореографічної вправи. При цьому зорове сприйняття спортсмена далеко не єдиний і зовсім не обов'язково найважливіший компонент, що обумовлює «наочність» навчання. Дуже часто на перший план у цьому відношенні виходять кінестезіс, тактильна чутливість, вестибулярне сприйняття, слух. Даний принцип широко використовується в хореографічній підготовці для розвитку координації – виконання вправ у незвичних вихідних положеннях, одночасно з декількома предметами, вивчення асиметричних рухів, рухів в парах і трійках. Крім того цей принцип має суттєве значення при вивченні хореографічних вправ, які виконуються під музичний супровід.

Специфічною відмінністю принципу смислової та перцептивної наочності у ХП є те, що хореографічні вправи, на відміну від спортивних, виконуються обов'язково з різною смисловою забарвленістю завдяки ілюстративній та емоційній виразності. Даний принцип визначає роль тренера-хореографа як особистості, високого професіонала-практика, значення якого неоцінено зростає і роль якого не може бути підмінена ніякими детально розробленими рекомендаціями та програмами. У кожного фахівця свої прийоми, своя система, свій педагогічний підхід, своє поєднання педагогічних здібностей і умінь, нарешті, у кожного своя «мова» практичних дій, «мова» пластики. «Показуючи рух або виправляючи, педагог внутрішнім зором бачить

його ідеальний образ, постійно звіряючись одночасно зі своїми моторними відчуттями та мислимим візуальним еталоном» [352].

•Принцип індивідуалізованого навчання в колективі. В процесі ХП використовується індивідуальний та груповий метод навчання і тренування. Однак колективна взаємодія в команді спортсменів важлива не тільки у зв'язку з виховними моментами, а й тому, що це сприяє корисному обміну інформацією, важливою для навчання хореографічним вправам. Слід зазначити, що атмосфера суперництва незмінно виникає в колективі спортсменів приблизно рівної кваліфікації, позитивно позначається на їхньому ставленні до роботи, сприяє більш ефективному її виконанню, підвищенню працездатності.

Принципи спортивного тренування являють собою найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови тренувального процесу, в яких синтезовані наукові дані і передовий практичний досвід тренерської роботи в усіх видах спорту й ТЕВС в тому числі.

Теоретичний аналіз існуючих закономірностей спортивно-педагогічного характеру, що зумовлюють ефективність навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів, дозволили сформулювати специфічні принципи ХП в техніко-естетичних видах спорту. Це теоретичні узагальнення, що лежать в основі раціонально організованої спільної роботи тренера, хореографа і спортсменів, і по'язані з ефективною побудовою системи підготовки до змагальної діяльності. Серед специфічних принципів спортивної підготовки у техніко-естетичних видах спорту можна виділити:

•Принцип спрямованості до вищих досягнень. Спрямованість до вищих досягнень реалізується у використанні найбільш ефективних засобів ХП і методів тренування, постійної інтенсифікації тренувального процесу та змагальної діяльності. Систематичне використання цього принципу в ХП, на нашу думку, здатне забезпечити досягнення високого рівня хореографічної підготовленості та успішний виступ у змаганнях. Наслідком використання даного принципу є безперервне зростання рівня хореографічної підготовленості спортсменів. Спрямованістю до вищих досягнень в значній мірі зумовлюються

все відмінні риси ХП в техніко-естетичних видах спорту: її цільова спрямованість і завдання, склад засобів і методів у структурі різних утворень тренувального процесу (етапів багаторічного удосконалення, макроциклів, періодів та ін.).

•Принцип поглибленої спеціалізації. Однією з закономірностей сучасного спорту є неможливість досягнути одночасно високих результатів у різних техніко-естетичних видах спорту, тому спортивне тренування спрямовано на вузьку спеціалізацію і концентрацію сил у обраному виді діяльності з метою досягнень максимальних результатів. Цей принцип набув особливої актуальності за останні десятиріччя у зв'язку зі зростанням рівня майстерності, спортивної конкуренції на міжнародній арені, надзвичайно високим рівнем спортивних результатів. Цей принцип актуальний і для артистів хореографічного жанру, де має місце вузька спеціалізація і амплуа танцівника. Ще у недалекому минулому багато спортсменів могли виступати у декількох видах спорту, подібними за характером діяльності (акробатика і спортивна гімнастика). У теперішній час це стало неможливим у зв'язку зі зростання складності спорту і міжнародної конкуренції. Сам процес спортивного удосконалення, а особливо технічної та спеціальної фізичної підготовки проводиться з вузькою спрямованістю і врахуванням особливостей виду спорту. Часто у суміжних видах спорту спираються на загальні закономірності підготовки спортсменів (наприклад, схема і засоби розминки у спортивній гімнастиці та спортивній аеробіці, засоби СФП та інше), але намагаються пристосувати це до особливостей і вимог виду спорту.

•Принцип єдності і взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури хореографічної підготовки. В основі цього принципу лежать закономірності, що відображають структуру, взаємозв'язок і єдність змагальної діяльності спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Раціональна побудова процесу ХП передбачає його відповідність структурі змагальної діяльності, що забезпечує ефективність виступів у змаганнях. Це можливо лише при наявності розгорнутих уявлень про чинники, що визначають ефективну

змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності та рівнем хореографічної підготовленості спортсменів. Такий підхід дозволяє впорядкувати процес ХП, тісно пов'язати структуру змагальної діяльності та відповідну їй структуру хореографічної підготовленості з методикою оцінки її рівня, характеристиками відповідних рівнів, системою засобів і методів, спрямованих на вдосконалення різних компонентів хореографічної підготовленості (технічного та музикально-виразного). Цим принципом особливо слід керуватися при створенні системи поетапного управління, розробці перспективної програми на відносно тривалий період ХП.

•Принцип безперервності процесу хореографічної підготовки. Закономірності становлення різних видів підготовленості спортсменів, в тому числі й хореографічної (технічного та музикально-виразного компонентів) вимагають регулярних і систематичних занять хореографією на протязі тривалого часу. Це вказує на необхідність виділення в якості одного з принципів спортивної підготовки – безперервність процесу ХП. Цей принцип характеризується наступними положеннями:

- ХП будується як багаторічний та цілорічний процес, усі ланки якого взаємопов'язані, взаємообумовлені та підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів;

- вплив кожного наступного заняття з хореографії, мікроциклу, етапу закріплює та розвиває попередні досягнення.

•Принцип циклічності процесу ХП. Не менш важливим для досягнення високих спортивних результатів є принцип циклічності, який проявляється у систематичному повторенні відносно самостійних структурних одиниць тренувального процесу (окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів). Основні методичні положення цього принципу:

- під час побудови тренувального процесу необхідно виходити з необхідності систематичного повторення його елементів і одночасної зміни їх змісту у відповідності з закономірностями процесу підготовки;

- розглядати кожен елемент процесу підготовки у взаємозв'язку з іншими складовими структури;

- вибір тренувальних засобів (зокрема хореографії), характер і величина навантаження повинні відповідати етапу і періоду тренування. Жорстка регламентація процесу підготовки в спорті необхідна умова підготовки спортсменів до найважливіших стартів.

• Принцип поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень. Закономірності формування адаптації до тренувальних навантажень і становлення різних складових спортивної майстерності вимагають на кожному новому етапі підготовки висунення таких вимог, які близькі до межі можливостей спортсмена. Ще до кінця не з'ясовані закономірності збільшення тренувальних навантажень, існує думка, що навантаження повинні зростати поступово з року на рік, досягаючи максимально можливих індивідуальних значень [188]. Для цього на етапах початкової, попередньої і спеціалізованої базової підготовки ставиться завдання – створення різнобічного фундаменту хореографічної підготовленості, що в подальшому дозволить досягнути високого спортивного результату. Напрямами можливої інтенсифікації ХП є збільшення річного обсягу роботи з використанням засобів хореографії, кількості тренувальних занять з використанням хореографії у тижневому мікроциклі, кількості тренувань з використанням засобів хореографії протягом одного дня, кількості тренувань з великим обсягом хореографічних вправ у тижневому мікроциклі, використання ударних тренувань з хореографії.

Використання цих напрямів у розумних межах дозволяє не тільки підвищити працездатність спортсменів, але й прискорити відновлювальні процеси. Особливо обережно слід відноситися до збільшення навантажень у дитячому і підлітковому віці. Цей принцип широко використовується не тільки в спорті, але й під час занять хореографією.

• Принцип хвилеподібності і варіативності навантаження. Хвилеподібний характер навантаження є характерним для усіх структурних

одиниць тренувального процесу в техніко-естетичних видах спорту. Найбільш виразно хвилі можна побачити у великих його частинах. Хвилеподібність можна виявити у обсязі та інтенсивності навантаження, у періодах напруженого тренування і відносного відновлення. Періоди напруженої хореографічної роботи у мезоциклах чергуються з періодами зниження навантаження, на протязі яких створюються умови для відновлення. Таким чином хвилеподібність навантаження дозволяє уникнути протиріччя між видами роботи різної спрямованості, обсягом і інтенсивністю, процесами відновлення і втоми. Варіативність навантаження обумовлена різноплановістю завдань з ХП, які стоять перед спортивним тренуванням, необхідністю керування працездатністю спортсмена і процесами відновлення.

Окрім дидактичних принципів, що використовуються у системі підготовки спортсменів, і специфічних принципів спортивного тренування ми розглядали принципи, виділені авторами у хореографічному мистецтві. Серед них закономірності техніко-естетичних видів спорту відображають:

- Принцип вербально-пластичного навчання. В процесі ХП у техніко-естетичних видах спорту тренер-хореограф передає свої знання не тільки через розповідь, а й обов'язковий показ вправ, тобто вербально-пластично. Кожен крок, кожна поза та кожен рух надходять із боку вчителя, зазначаються ним і повинні бути зрозумілими, засвоєними, прорепетируемими та виконаними [195]. Тільки таким чином поряд зі знаннями, вміннями та навичками можна засвоїти цілий комплекс явищ, пов'язаних з виконавською культурою, що визначають її своєрідність, тенденції розвитку, характерні риси стилю.

- Принцип раннього навчання хореографії. Навчання хореографії в спорті доцільно починати з шестирічного віку. Це обумовлено закономірностями фізіологічного розвитку та розвитку фізичних якостей. «Саме в цьому віковому періоді організм учня найбільш піддатливий, гнучкий і чутливий у своєму психофізичному розвитку, що дозволяє опанувати школу класичного танцю найприродніше, ретельно, без поспіху, в більш стабільному та поглибленому

плані. Саме з дитячих років учень повинен ґрунтовно вникати, вживатися в техніку класичного танцю та його елементи, щоб потім на сцені не думати про подолання труднощів фізичного напруження, а всі свої морально-вольові та психічні сили віддавати створенню образу в танці», – з цим висловлюванням М. І. Тарасова [306, с. 24] неможливо не погодитися.

•Принцип суворості системності хореографічної підготовки. Суворості системності супроводжує навчання спортсмена хореографічним вправам з перших днів. Вона властива як усьому курсу навчання хореографічним вправам, так і кожному його заняттю окремо. Найкращим прикладом системності методики навчання хореографічним вправам є класичний танець як основа основ систематичного, послідовного, методичного навчання у хореографії. Як вид спортивної підготовки, хореографія представляє собою суворо структуровану систему рухів, яку можна засвоїти тільки «від простого до складного», з щоденним повторенням і закріпленням раніше вивченого матеріалу, який є як би черговою ланкою в системі всього курсу навчання, що послідовно ускладняється. Повторюваність рухів з метою їх подальшого вдосконалення є домінуючим фактором методики ХП у техніко-естетичних видів спорту.

•Принцип єдності хореографічної і інших видів спортивної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. У процесі спортивної підготовки у техніко-естетичних видах спорту хореографія використовується як один з найважливіших засобів, а ХП використовується у комплексі з іншими видами підготовки на основі їх взаємодії з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів, обумовлених специфікою техніко-естетичних видів спорту, що поєднують спортивну майстерність з високою художньою спрямованістю у виконавській діяльності.

Мета ХП у техніко-естетичних видах спорту полягає на досягненні максимально можливого для даного індивідуума або команди рівня хореографічної підготовленості, обумовленої специфікою обраного виду спорту і вимогами досягнення максимально високих результатів змагальної

діяльності. Під час розробки концепції ХП ми вважали, що основною вимогою до концепції є її конкретність, об'єктивність, реальність, підконтрольність, а також її цільово-результативна спрямованість, яка передбачає визначення, досягнення і перевірку мети як «антиципованого уявлення результату якої-небудь дії» [297, с 11].

ХП має цільово-результативну спрямованість. Цілеспрямованість концепції ХП в техніко-естетичних видах спорту відповідає не тільки умовам даного моменту, а й загальному напряму розвитку процесу або явища, що досліджуються. На основі вищевикладеного були сформовані завдання, які вирішує концепція ХП у техніко-естетичних видах спорту:

1. Гармонійний розвиток особистості.
2. Виховання культури рухів, специфічного стилю виконання, формування універсальних хореографічних базових навичок.
3. Оволодіння технікою виконання хореографічних вправ.
4. Постановка і удосконалення спортивно-хореографічних змагальних композицій.
5. Розвиток і удосконалення фізичних якостей і спеціально-рухових здібностей засобами хореографії.
6. Виховання артистизму, виразності, емоційності, танцювальності і розвиток музикальності, відчуття ритму, уміння узгоджувати свої рухи з темпом і ритмом музики.
7. Набуття теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Як зазначає більшість фахівців із теорії спорту (у тому числі й ТЕВС), підготовка спортсменів повинна реалізовуватися в складній сукупності тренувальних впливів [133, 150, 250]. Вони реалізуються впродовж етапів багаторічного удосконалення та враховують специфіку змагальної діяльності, результативність якої забезпечується відповідними завданнями, методами та засобами підготовки спортсменів.

Для розробки програм ХП на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів було розглянуто вісім етапів, для кожного з яких було визначено мету, завдання, методи, засоби, умови та форми реалізації, а також засоби контролю, характерні для кожного з них.

Передумовою до створення концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту є керівні положення педагогічного та навчально-тренувального процесів, тривалість і структура яких залежить від індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їх біологічного дозрівання та багато в чому пов'язаних з ними темпів зростання спортивної майстерності; віку, в якому спортсмен почав заняття, а також віку, коли він приступив до спеціального тренування; структури змагальної діяльності та підготовленості спортсменів, що забезпечують високі спортивні результати; закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у провідних для даного виду спорту функціональних системах; змісту тренувального процесу – складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових чинників, які стимулюють працездатність. Зазначені чинники визначають загальну тривалість багаторічного удосконалення; час, необхідний для досягнення високих спортивних результатів; вікові зони, в яких ці результати зазвичай можуть бути показані. Зовнішніми чинниками формування концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту виступили:

- Вимоги до ХП обраного виду спорту, які визначаються правилами змагань і тенденціями розвитку кожного окремого виду спорту. Головним аспектом під час розробки програм ХП на різних етапах багаторічного удосконалення було чітке визначення особливостей та вимог до ХП обраного виду спорту. Саме це лягло в основу керування процесом ХП, та визначало перелік засобів і методів тренування.

- Рівень фізичного розвитку та соматичного здоров'я. Фізичний розвиток – це процес становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини. Фізичний розвиток оцінюється за показниками антропометрії, формування

постави та розвитку фізичних якостей [132]. Під соматичним здоров'ям розуміємо здатність організму адекватно реагувати на зовнішні стресс-чинники, адаптуватись до фізичних навантажень. Цей чинник обумовлює 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. В процесі розробки та реалізації програм ХП у техніко-естетичних видах спорту враховувалась психологічна готовність спортсмена до навчання окремих спортсменів або команди, яка коректувалася засобами хореографічного мистецтва. Для цього в програмах передбачалася виконання хореографічних вправ під різний музичний супровід, танцювальна терапія, імпровізація, відвідування балетних спектаклів, шоу-програм, концертів тощо.

- Кваліфікація тренер-хореографа – наявність знань, вмінь і навичок проведення хореографії, контакт з групою. Кваліфікація тренера-хореографа є одним з найважливіших зовнішніх чинників формування програм ХП спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Слід вказати, що тренер хореограф повинен бути освіченою людиною, добре розумітися на вимогах правил змагань, теорії та методиці виду спорту і хореографії. Найважливішими вміннями в діяльності тренера є вміння, пов'язані з вивченням особистості спортсмена, до яких належать: уміння поставити завдання, що вирішуються в процесі підготовки спортсмена та фіксувати результати їх виконання; уміння добирати критерії оцінювання; уміння аналізувати й порівнювати результати підготовки спортсменів. Серед умінь, які пов'язані з конструктивною діяльністю тренера-хореографа можна виокремити такі: прогнозування спортивних досягнень спортсмена або команди; проектування цільової установки своєї діяльності та її загального задуму; планування хореографічного матеріалу, визначення переліку засобів, обсягу та інтенсивності навантаження; творчий підхід до побудови уроку хореографії, хореографічної розминки або частини навчально-тренувального заняття (рис. 4.1).

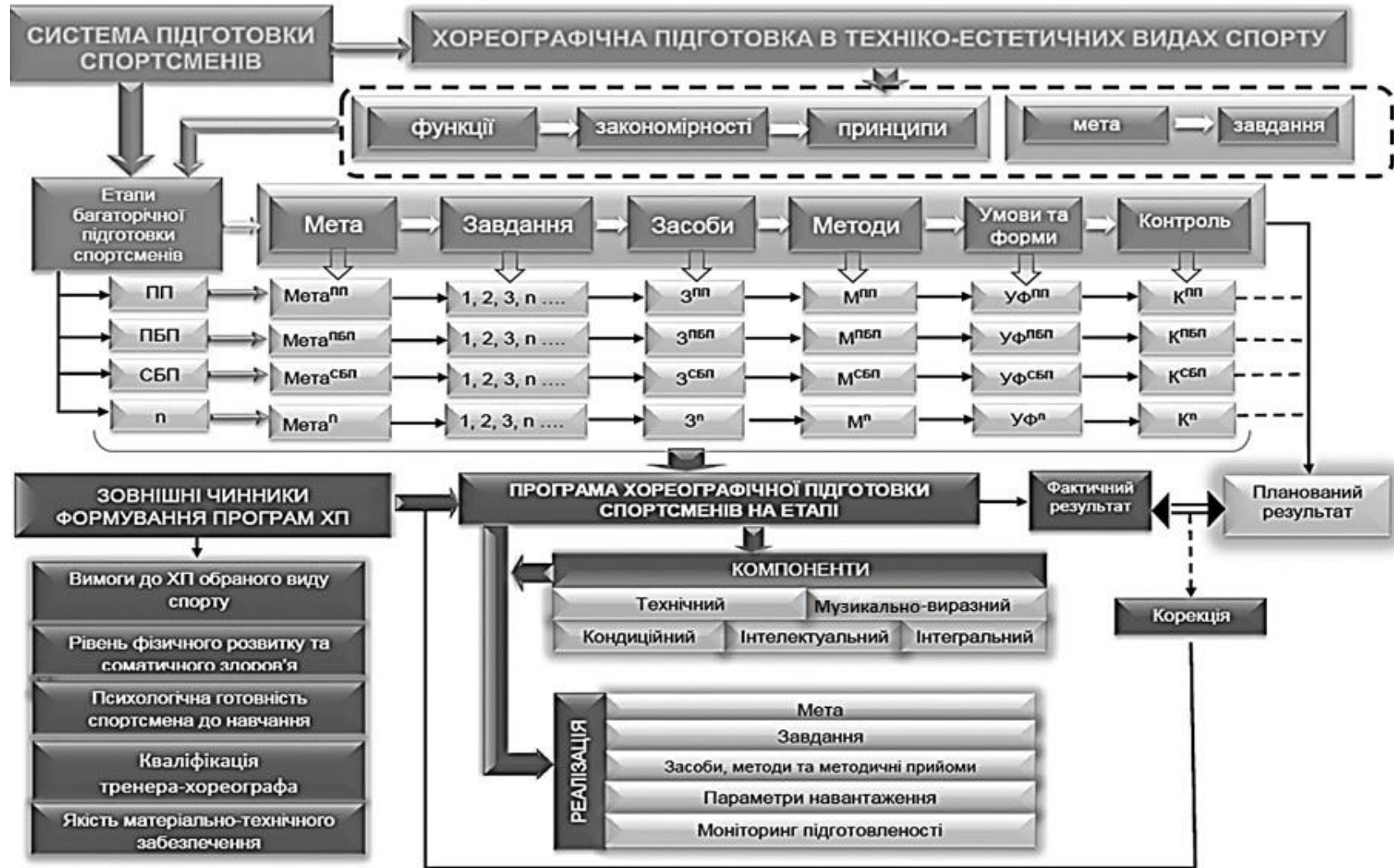


Рис. 4.1 Концепція хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту: ПП – етап початкової підготовки, ПБП – етап попередньої базової підготовки, СБП – етап спеціалізованої базової підготовки

Комунікативний компонент діяльності тренера-хореографа включає спілкування зі спортсменами, тренерами, суддями, керівниками спортивних організацій тощо. До складу основних комунікативних умінь входять: уміння встановлювати контакт між людьми; уміння передбачати можливі конфліктні ситуації та уникати їх; уміння використовувати правильне усне мовлення під час звертання в т.ч. іноземною мовою; уміння розуміти психологічний стан спортсменів; уміння керувати своєю поведінкою в процесі спілкування з людьми.

Творчо-дослідницький компонент діяльності тренера-хореографа передбачає вміння: працювати з науково-методичною та спеціальною літературою; користуватися інтернет-джерелами, відео та аудіо матеріалами; знаходити нові засоби й методи тренування та застосувати їхня практики; аналізувати проведені уроки хореографії та виступи спортсменів на змаганнях. Велике значення для повноцінної роботи тренера хореографа мають практичні вміння, які передбачають правильний показ вправи, грамотне використання хореографічної термінології, вміння знайти підвідні та підготовчі вправи, розподілити навчальний матеріал за складністю; вміння складати танцювальні зв'язки і комбінації. Особливе місце у практичній роботі тренера-хореографа займають вміння грамотно підбирати музичний матеріал до занять і композицій, складати змагальні вправи згідно існуючих законів композиції, правил змагань і сучасних тенденцій розвитку виду спорту.

Якість матеріально-технічного забезпечення. Під час розробки концепції ХП було враховано наявність і якість обладнання залу, музичного інструменту, апаратури, що дозволяє змінювати зміст, варіювати засоби і методи проведення занять.

Реалізація системи ХП представлена значною кількістю елементів та містить основне функціональне наповнення. Метою реалізаційних положень є підвищення значення ХП у техніко-естетичних видах спорту як однієї з найважливіших складових у системі спортивної підготовки. Реалізаційні положення системи ХП

містять такі елементи: засоби, методи, форми, умови та форми реалізації та її контроль. Ефективне представлення концепції ХП в техніко-естетичних видах спорту передбачає розгляд основних її компонентів. Відповідно до ієрархії та взаємозв'язків складових системи пропонуємо обговорення засобів.

Під засобами ХП розуміється танцювальні рухи, що цілісно гармонійно і музично узгоджені, послідовно поєднані елементи (позиції, положення і рухи руками і ногами, головою, тулубом), включаючи міміку [385]. В єдності вони відображають образ, дію, емоції, почуття та мають спеціальний тренувальний та естетико-фізичний вплив. Це дає можливість накопичення, опрацювання та усвідомлення системи знань, умінь і навичок з хореографії, що безпосередньо або опосередковано впливають на вирішення основних завдань системи багаторічного удосконалення спортсменів.

При підборі засобів ХП виникає потреба врахування основних сенсорних домінант (візуального, аудіального, пропріорецептивного, емоційного, логічного, інтуїтивного (творчого), характеру) [430]. Водночас більшої ефективності засобів варто очікувати при використанні навчально-методичного комплексу з наявністю значної кількості різнопланових компонентів, серед яких:

- рухи класичного танцю і рухи з тренувальної системи класичного екзерсису – позиції ніг, рук, присідання, стрибки тощо;
- рухи українських народних танців – хороводних, гопака, польки, гуцулки тощо;
- рухи народно-сценічних танців різних народів – іспанського, ірландського, циганського, італійського, польського, білоруського тощо;
- рухи бальних танців – польки, вальсу, полонезу, падеграсу тощо;
- рухи сучасних танців – у стилі диско, джаз-модерну тощо;
- елементи вільної пластики, пантоміми і художньої гімнастики;
- стрибки, повороти, нахили, рівноваги та інші.

Традиційне представлення в спортивній діяльності мають групи словесних та наочних методів.

Словесні методи. Набуття знань, які розкриваються у поняттях, міркуваннях, висновках, теоріях, відбувається за рахунок словесних методів. За своїм змістом знання поділяються на загальні та професійні. Загальні знання в танцювальній діяльності спортсменів визначаються їх об'ємом та ступенем обізнаності про різні види мистецтв. Ступінь сформованості загальних знань визначає реальність і змістовність танцювальних образів, які розкриває спортсмен під час музично-рухової діяльності.

Основу професійних знань складають відомості про різні види хореографічного мистецтва (бальний, народний, сучасний, класичний танок), про виразні засоби хореографії (рух, малюнок, музика, костюм), про національні особливості танців, їх назви, положення рук, тулубу та інше. Сформованість професійних знань сприяє свідомості та виразності танцювальної діяльності спортсмена.

До групи словесних методів належать ті, які використовуються в процесі ХП і впливають на хореографічну підготовленість спортсменів (пояснення, розповідь), а також їх методичні прийоми (підказка, вказівка, нагадування тощо).

Під час реалізації словесного методу використовували методичні прийоми:

1) команди і розпорядження (за допомогою емоційних сигналів спортсмени отримували інформацію про початок або кінець виконання вправи, про перехід до наступної вправи);

2) вказівки, інструктаж та опис, пояснення і порівняння дозволяли спортсменам отримувати інформацію щодо правильного виконання завдання;

3) обговорення та оцінювання – для пояснення помилок, оцінці ефективності і правильності виконання вправи;

4) самооцінка – дозволяла спортсменам усвідомити свої помилки.

Наочні методи ХП пов'язані з показом сукупності прийомів, дій і засобів, за допомогою яких у спортсменів створюється наочний образ предмета чи явища, що вивчають та формують конкретне уявлення про нього [12, 19, 27, 42]. Фахівці визначають два основних види показу: ілюстрування і демонстрування. При цьому властивістю першого методу є відсутність динамічності змістової частини. Це забезпечується такими засобами, як: зображення, плакати, схеми, таблиці, умовні моделі, муляжі, малюнки тощо. При цьому використання методу ілюстрування має додаткове професійно-орієнтоване навантаження для суб'єкта, таке як формування знань спортсмена.

Загальна характеристика другого методу ХП (демонстрування) пов'язана із динамічністю показу. На сьогодні в межах методу демонстрування створено низку новітніх засобів, в основі яких використано мультимедійні технології. Технологічні засоби створюють можливість моделювання будь-якого процесу або ситуації, вибір найбільш оптимальних варіантів розв'язання ситуації змагальної діяльності чи тренувального процесу, що, відповідно, значно розширює можливості наочних методів. Ефективність показу повинна забезпечуватися дотриманням таких методичних вимог:

- чітке визначення мети і предмета показу, пов'язане із зосередженням уваги спортсменів на предметі показу або на відповідному його елементі;
- забезпечення оптимальних умов спостереження для спортсменів із дотриманням такої послідовності: загальний показ усіх елементів – повторення окремих елементів – акцентування уваги на ключових елементах;
- відповідність темпу пояснень елементів, їх швидкості та залучених засобів демонстрування предметів чи явищ показу;
- відповідність засобів, методики, елементів показу структури та змісту хореографічного заняття (його частини) та змісту системи знань спортсменів на визначеному етапі багаторічного удосконалення;

– умотивованість, диференційованість та комплексність застосування методу показу.

Тренер при поясненні завдань використовує різні види демонстрації: цілісну (зазвичай застосовують тоді, коли продемонструвати вправу частинами неможливо або не виникає такої необхідності); фрагментарну (показ вправи фрагментами або частинами); імітаційну (тренер показує вправу, частково імітуючи окремі її елементи); контрастну (демонстрація правильного і неправильного способу виконання вправи дозволяє зрозуміти помилки на тлі контрастного показу); різноракурсну (показ вправи у різних ракурсах і площинах сприяє кращому розумінню техніки її виконання) [42].

Варто наголосити, що найбільшого ефекту із використання словесних та наочних методів ХП варто очікувати при їх раціональному поєднанні та дотриманні інших методичних вимог, що обґрунтовані та широко представлені в науковій і методичній літературі [58, 67].

Методи практичних вправ умовно можна розділити на дві основні підгрупи: методи, переважно спрямовані на освоєння техніки виконання хореографічних вправ; методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей. Обидві підгрупи методів тісно взаємопов'язані, застосовуються у нерозривній єдності, забезпечують ефективне вирішення завдань ХП.

Методи, переважно спрямовані на освоєння техніки виконання хореографічних вправ. Розучування хореографічного руху в цілому здійснюється при засвоєнні простих вправ, а також складних елементів, розділення яких на частини неможливе. При розучуванні більш або менш складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні частини, освоєння техніки виконання хореографічних вправ здійснюється по частинах. Надалі цілісне виконання рухових дій приведе до інтеграції в єдине ціле раніше освоєних складових частин хореографічної вправи. При використанні методів освоєння рухів як в цілому, так і по частинах велика роль відводиться підвідним та імітаційним вправам.

Підвідні вправи використовують для полегшення освоєння техніки виконання хореографічних вправ шляхом планомірного вивчення простіших рухових дій, що забезпечують виконання основного руху. Це обумовлюється спорідненою координаційною структурою підвідних та основних вправ. Так, в ХП у підвідні вправи включають ходьбу на півпальцах, біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілки, біг стрибками.

Імітаційні вправи широко використовуються при вдосконаленні техніки виконання хореографічних елементів як новачків, так і спортсменів різної кваліфікації. У імітаційних вправах зберігається загальна структура основних вправ, проте при їх виконанні забезпечуються умови, що полегшують освоєння рухових дій. Імітаційною вправою може бути імітація стрибків зі скакалкою (без скакалки), стрибків ноги нарізно або зігнув ноги (в положенні лежачи) тощо.

Ефективність методів, направлених на освоєння техніки виконання хореографічних вправ, залежить від кількості, складності і особливостей поєднання елементів. При освоєнні складних у координаційному відношенні рухів дуже важливо підібрати сукупність вправ, об'єднаних спільністю програми, початковими положеннями, підготовчими і основними діями. При цьому освоєння кожного складного технічного прийому припускає наявність великої кількості вправ різної складності, пов'язаних в єдиний дидактичний ланцюг. У разі раціонального підбору і розподілу вправ в цьому ланцюгу вдається забезпечити планомірний процес освоєння техніки виконання хореографічних вправ з широким використанням можливостей позитивного перенесення рухових навиків, при якому засвоєння чергової вправи спирається на широкий фундамент попередніх умінь і навиків.

Ефективність методів навчання пов'язують з підбором вправ на основі їх структурної подібності і відповідних їм методичних прийомів, таких як:

- 1) включення – введення раніше добре освоєного руху до складу нової, рухової дії;

2) екстраполяція – ускладнення руху шляхом кількісного нарощування ознаки, вже включеної в рух;

3) інтерполяція – освоєння нової вправи на базі вже освоєних легших та важчих вправ, коли необхідно сформувати проміжну за складністю навичку.

Серед методів, які переважно спрямовані на розвиток рухових якостей, особливо місце займають методи розвитку координаційних здібностей. У процесі ХП метод варіативної вправи реалізовувався за допомогою таких методичних прийомів:

- 1) виконання вправи зі зміною напрямку руху;
- 2) варіювання вихідних, проміжних і (або) кінцевих положень;
- 3) виконання вправи зі зміною величини силових (параметрів) компонентів;
- 4) варіювання ритму рухових дій;
- 5) виконання вправи зі зміною швидкості чи темпу;
- 6) використання незвичних вихідних положень;
- 7) виконання вправи зі зміною просторових меж;
- 8) ускладнення (спрощення) способу виконання вправи;
- 9) ускладнення вправи додаванням рухів;
- 10) «дзеркальне» виконання вправи – зміна махової і поштовхової ноги у стрибках; виконання взаємодій, комбінацій, зв'язок та елементів «не провідною» кінцівкою; відтворення танцювальних доріжок у протилежному напрямку;
- 11) виконання добре засвоєних вправ після подразнення вестибулярного апарату;
- 12) використання різноманітних сигнальних подразників, що потребують негайної зміни дії, – зміна швидкості, темпу, напрямку, миттєвий перехід від виконання одного рухового завдання до іншого;
- 13) із використанням музичного супроводу [161].

Для розвитку гнучкості у програмах ХП передбачалося виконання вправ із поступовим збільшенням діапазону рухів у суглобі чи декількох суглобах

(амплітудності) [3, 445]. Для вирішення завдання з розвитку гнучкості у процесі ХП використовували метод стрейтчингу, розтягування з мінімальною швидкістю, із розслабленням м'язів у граничній точці амплітуди тощо.

Метод динамічного розтягування – реалізовувався багаторазовим повторенням рухів з поступовим збільшенням їх амплітуди, і базувався на здатності м'язів розтягуватися значно більше при повторному виконанні вправи [3, 47, 254]. Методичні прийоми методу динамічного розтягування, що були використані у процесі ХП:

1) балістичне розтягування з поступовим збільшенням амплітуди – виконання швидких рухів із поступовим збільшенням амплітуди, яка досягається масою кінцівки чи скороченням м'язів-антагоністів відносно м'язів, що розтягуються;

2) виконання вправи з максимальною амплітудою і використанням ваги власного тіла або його частин у швидкому темпі;

3) виконання вправи з максимальною амплітудою у повільному темпі.

Ігровий та змагальний методи є загальновідомими для спортивної діяльності. Проте узагальнення численних наукових та методичних досліджень в галузях фізичної культури та спорту, освіти, мистецтва тощо дали змогу нам стверджувати, що ігровий метод у системі підготовки спортсменів має значно ширший спектр свого застосування. Традиційні погляди спеціалістів визначали дієвість ігрового методу та пов'язали її із початковим навчанням рухів, вибіркоким розвитком та удосконаленням окремих фізичних якостей, комплексним удосконаленням рухової діяльності в складних умовах. Отримані дані дозволяють стверджувати про удосконалення хореографічної підготовленості, пов'язаної із використанням ігрового методу в ХП спортсменів, що забезпечує ефективну передачу системи спеціальних знань, умінь та навичок, її усвідомлення спортсменами в навчально-тренувальному процесі.

Основою для такого узагальнення є умови, за яких забезпечується необхідна емоційність, гармонійність та комплексність у формуванні системи хореографічних умінь та навичок та розвитку особистості спортсменів. Музична гра, як невимушена діяльність у спеціально створених ситуаціях за визначеними правилами, допомагає формуванню індивідуального стилю, артистичності, музикальності, та емоційної та рухової виразності. У межах ХП гра трансформується залежно від засобу розваги, спілкування, відпочинку до ефективного способу підвищення хореографічної підготовленості із безпосереднім впливом на спортивний результат. Зазначимо основні методичні вимоги для ігрового методу ХП спортсменів, а саме:

- наявність у спортсменів необхідного мінімального рівня умінь та навичок, на основі яких може відбуватися формування високого рівня хореографічної підготовленості чи створення нового її кластеру;

- урахування структури гри, за якої обов'язковими її елементами є експозиція (початок гри, створення проблемної ситуації), зав'язка (повідомлення про правила), розвиток дії (проведення згідно з правилами, контроль за ходом гри та виконанням правил), кульмінація (момент перемоги), розв'язка (повідомлення переможців, обговорення результатів);

- оптимальний вибір гри відповідно до педагогічних завдань навчально-тренувального процесу, етапу багаторічного удосконалення, індивідуальних особливостей спортсменів, структури та змісту хореографічного заняття і особливостей місця його проведення;

- музична відповідність теми гри, її емоційного забарвлення.

Змагальний метод ХП полягає в способі формування системи хореографічних умінь та навичок спортсменів в умовах спеціально організованої змагальної (конфліктної) діяльності, яка є оптимальним середовищем підвищення ефективності ХП та тренувального процесу загалом. Його варто розглядати як один із варіантів стимулювання інтересу та активізації діяльності спортсменів з

установкою на перемогу або досягнення високого результату у вправі. Застосування цього методу пов'язане з високими вимогами до організації процесу ХП та до рівня підготовленості суб'єктів тренувального процесу.

Для вирішення більшості завдань ХП будь-який тренувальний засіб може стати предметом зіставлення колективних та індивідуальних знань стосовно їхньої якості (ліпше – гірше, за умовною шкалою оцінок) чи результату (час, кількість, точність, рахунок, бали), що й зумовлено змістом змагального методу. Для змагального методу ХП методичними вимогами є такі:

- урахування основних взаємозв'язків ХП з іншими розділами системи підготовки спортсменів, а також завданнями етапу багаторічного удосконалення та індивідуальними особливостями спортсменів, структурою та змістом занять з хореографії;

- використання засобів відповідно до завдань ХП, можливостей спортсменів із резервними варіантами умов, які дозволяють ускладнити (підвищити) та спростити (знижити) вплив тренувального навантаження;

- чітка контрольованість структури та змісту тренувальних засобів ХП, що використовуються в межах змагального методу, суб'єктом їх реалізації;

- організація тренувальних впливів із урахуванням високої емоційності, полісенсорності та формування позитивної мотивації загалом;

- оптимальна наповненість змісту хореографічних засобів, які виконуються змагальним методом ХП за умов необхідності забезпечення об'єктивності визначення результату та переможця (переможців).

Поряд з основними методами спортивного тренування у процесі ХП використовувались специфічні методи навчання хореографії.

У процесі ХП було використано метод допомоги і музичний метод, які мають особливе значення у підготовці спортсменів у техніко-естетичних видах спорту [128].

Метод контактної виконання реалізовували за допомогою використання таких методичних прийомів:

1) фізичної допомоги тренера або партнера по команді. У програмах було передбачено хореографічні вправи, для якісного виконання яких тренер або партнер використовували підтримки, підштовхування або фіксацію;

2) орієнтованої допомоги: зорової, слухової, тактильної (для цього було використано зорові орієнтири, звукові сигнали (плескання, рахунок, музичний супровід).

Музичний метод передбачав використання методичних прийомів виконання завдань згідно з темпом, ритмом, динамікою музики, з орієнтацією на акценти. Виконання хореографічних вправ відповідно до методичних прийомів дозволяло акцентувати рухи або їх фази, контролювати ритм, розподіляти напруження і розслаблення м'язів у часі, сприяло розвитку музично-ритмічних здібностей, а також синхронному чи асинхронному виконанню вправи.

Метод імітаційних вправ – це метод ХП, який пов'язаний із накопиченням умінь та навичок за допомогою процедури виконання будь-яких простих відомих дій, які відтворюють, імітують певні явища, що дуже важливо для розвитку виразності. Крім того, спортсмени як учасники імітації реагують на конкретну ситуацію в рамках заданої програми, чітко виконують інструкцію та як наслідок удосконалюють хореографічну підготовленість. Ефективність імітації залежить від індивідуальних особливостей контингенту спортсменів, які залучені до тренувального впливу. Цей метод розвиває увагу, навички критичного мислення, сприяє застосуванню на практиці вміння вирішувати проблеми на основі накопиченого обсягу знань. Крім того імітація сприяє розвитку виразності, артистичності, музичальності, вміння створювати образ або використовувати різні способи відтворення для його реалізації.

У імітаційних вправах зберігається загальна структура основних вправ і забезпечуються умови, що полегшують освоєння рухових дій. Імітаційні вправи

дуже широко використовуються при вдосконаленні хореографічної майстерності як новачків, так і спортсменів високої кваліфікації. Вони не тільки дозволяють створити уявлення про техніку хореографічної вправи, полегшити процес її засвоєння, але й забезпечують ефективну координацію між руховими і вегетативними функціями. Наприклад, вправи використовуються гімнасткою цілісної дії перед дзеркалом (без снаряду), акцентуючи увагу на окремих елементах руху, контролюючи точність їх виконання.

Складніші імітації називають симуляціями. Це створені тренером ситуації, під час яких спортсмени мають можливість в спрощеному вигляді відтворювати процедури, пов'язані з реальністю в спорті. До них належить виконання доручень, методична допомога юним спортсменам, тестування хореографічної підготовленості. При підготовці спортсменів до симуляції виникає потреба в чіткому розподілі ролей, обговорення з кожним виконавцем структури та змісту його дій, висловів, дотримання чіткого регламенту, який характерний для проведення такої процедури в реальних умовах, тобто професійній діяльності в спорті. Таке моделювання дає змогу «зблизити» процес виховання хореографічних умінь та навичок із практикою, зафіксувати особливості професійної діяльності.

Методичними вимогами до імітації та симуляції є завершення хореографічних вправ підведенням підсумків та формуванням позитивного ставлення спортсменів до вирішених завдань; залучення невеликих груп спортсменів до ефективної організації занять з хореографії; активізація діяльності і раціональна організація процесу ХП з недостатньо підготовленими спортсменами; дотримання позиції консультанта, що надає можливість спортсменові творчо підходити до розв'язання завдань з ХП; відтворення (імітація) характеру музичного супроводу за допомогою рухів, що вивчалися раніше.

Метод змістовно-образного ознайомлення з рухом. Цей метод може конкретизуватися низкою прийомів: еталонний показ руху педагогом або

кваліфікованим спортсменом, цілісний та поелементний показ, аналіз музичного супроводу, пояснення, образні порівняння тощо.

Метод вправління доцільно доповнювати прийомами інтерпретації, ідеомоторного тренування, поляризації, змагання, контактного виконання, неформальних завдань тощо.

На етапі вдосконалення рухових навичок слід використовувати репродуктивні та продуктивні методи та прийоми: самоконтроль, зміну умов виконання, засвоєного руху до імпровізації, творчу інтерпретацію руху [444].

Побудова, спосіб організації тренувальних впливів та педагогічної взаємодії з передачі, сприйняття та усвідомлення спортсменами системи спеціальних знань, умінь та навичок, характерних зовнішнім виявом цього процесу, пов'язаного з його сутністю й змістом є формою реалізаційних положень в концепції ХП у ТЕВС. Навчально-тренувальні заняття або уроки з хореографії є основними формами, під час яких проявляється особиста взаємодія спортсменів із суб'єктами передачі знань (тренер-хореограф) для отримання та засвоєння системи спеціальних знань, умінь та навичок, що є змістом ХП.

Існуючий досвід й інтерпретація даних наукової та методичної літератури вказує, що найбільш ефективним в системі ХП є особистий контакт тренера, хореографа та спортсмена, в процесі якого відбувається виховання спеціальних (хореографічних) умінь та навичок. Емоційний взаємозв'язок у відносинах учасників процесу ХП дозволяють стверджувати про можливості насиченості й повноти засвоєння спеціальних знань, умінь та навичок спортсменів.

Реалізація основних завдань системи ХП спортсменів визначає, що реалізація будь-якого розділу потребує обґрунтованого підходу. Аналіз наукової та методичної літератури дає змогу нам стверджувати, що тренувальні впливи власне з ХП мають більший спектр свого використання [135, 157]. Це пов'язано із специфічністю навантажень, універсальністю методів та засобів ХП.

Умови реалізації конкретизованого рівня передбачають ті обставини, за яких вона може відбуватися. До них, передусім, належить навчально-тренувальний процес, специфічні умови організації тренувальної діяльності, позатренувальний процес. До умови реалізації навчально-тренувального процесу належать усі навантаження в межах тренувальних занять в різних структурних утвореннях (окремі заняття, мікро-, мезо та макроцикли), які відбуваються згідно з програмою підготовки спортсменів. Детально розглядати умови реалізації варто при формуванні диференційованих програм ХП, які створювалися відповідно до низки конкретизованих чинників (завдання, етап підготовки, специфіка виду спорту, вік, стать, індивідуальні особливості спортсменів).

Контроль є одним із важливих компонентів ХП, що вирішує низку завдань. У процесі контролю використовується зворотній зв'язок у суб'єктно-об'єктних відносинах ХП. Наголосимо, що в сформованій системі ХП сегмент контролю є заключним компонентом у диференційованих програмах ХП. Визначено такі традиційні підходи до контролю в системі підготовки спортсменів, які передбачають наявність та проведення оперативного, поточного, етапного контролю хореографічної підготовленості [316]. Наукові дані стосовно організації та характеристики оперативного, поточного, етапного контролю дозволяють залучити їх до системи ХП.

Кумулятивний ефект тривалого тренувального процесу є головним фактором, що визначає результативність змагальної діяльності. Кумулятивний ефект ХП визначається впливом занять хореографією, а також динамікою реагування на них організмом. У техніко-естетичних видах спорту сумарний або кумулятивний ефект ХП полягає в удосконаленні низки критеріїв технічного та музикально-виразного компонентів.

Технічний компонент характеризується проявом показників виконавської майстерності, яка у свою чергу може трактуватися як вміння спортсменів продемонструвати фізичні й спортивно-технічні можливості та передати їх у

художньо оформленій композиції. Розуміється технічна сформованість хореографічної «школи» рухів і елементів гімнастичного стилю, а також сполучних елементів, що забезпечують взаємозв'язок між окремими частинами композиції, оформляють її художньо. Цей компонент проявляється у стрункій і підтягнутій манері триматися (постава); у здатності вільно здійснювати різні «широкі» рухи, викликаючи здивування в глядачів (амплітудність); у натягнутості ніг та корпусу під час виконання відповідних рухів; утриманні апломбу (стійкість); точності рухів під час виконання хореографічних елементів.

Музикально-виразний компонент полягає у здатності відчувати та відтворювати музику за допомогою рухів, здатності до сприйняття ритму і його рухового відтворення, здатності створювати сильне враження, викликати яскраві емоції у суддів та глядачів. В рамках музикально-виразного компоненту можна виділити: зміст виразності в ТЕВС – смислове і чуттєве; нюансування емоційної насиченості виступів; засоби вираження емоцій у ТЕВС, їхню соціальну значущість і доцільність поєднань; розвиток виразності в особистісному та методичному аспектах. Особливу увагу заслуговує роль музики в питанні прояву виразності в ТЕВС. Очевидно, що ця роль неоднозначна: по-перше, музика – джерело виразності, від неї залежить композиція вправ; по-друге, музика диктує і надає змістовну доцільність прояву емоцій; по-третє, вона сама є засобом виразності; по-четверте, музика служить ефективним засобом виховання виразності. У цілому музикально-виразний компонент у ТЕВС проявляється у наявності акцентованого руху, відповідному логіки вправи, характеру музики; відсутності видимих фізичних зусиль під час виступу, вмінні створити цілісність композиції шляхом плавних переходів положень тіла за умови гармонійної злагодженості та безперервності рухів при повній ясності емоційного змісту.

Кожен з цих компонентів має чітко визначену мету, яка вирішується у процесі ХП. Для кожного з компонентів ХП у розроблених програмах були визначені специфічні засоби, методи та методичні прийоми реалізації, описані у

науково-методичній та спеціальній літературі з теорії та методики підготовки спортсменів з техніко-естетичних видів спорту, з хореографічного мистецтва та музики [352, 365, 373]. Крім того, користуючись наробками вчених, були відібрані засоби контролю за рівнем розвитку здібностей, якостей, вмінь і навичок, які повинні розвиватися у процесі ХП в кожному з окреслених компонентів.

До компонентів ХП крім технічного і музикально-виразного компонентів віднесено: кондиційний, який свідчить про удосконалення фізичних кондиції, розвиток фізичних якостей, функціональної системи; інтелектуальний – як розвиток інтелектуальної сфери спортсменів; інтегральний – як комбінований блок в якому враховані всі попередні компоненти.

Науково-методичне обґрунтування ХП як цілеспрямованого керованого процесу, як зазначалось вище, виходить із теорії системи підготовки спортсменів. Етапи ХП збігаються з етапами спортивної підготовки та мають ідентичні цілі та завдання. У теорії та практиці техніко-естетичних видів спорту (зокрема, спортивній аеробіці) склалося вже традиційне уявлення про систему спортивної підготовки, в тому числі й про її періодизацію, яка включає схему поетапного переходу спортсменів від початкового до наступних етапів підготовки [245]. ХП на окремих етапах спортивної підготовки відрізняється за ознакою, головними завданнями, що прогресивно ускладнюються, що обґрунтовано педагогічно і організаційно.

4.2. Зміст хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту на етапах багаторічного удосконалення

4.2.1. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту на етапі початкової підготовки. Характеризуючи етап початкової підготовки (в середньому тривалість якого становить 2-3 роки), слід зазначити, що більшість

фахівців вважають, що початок регулярних занять гімнастикою, акробатикою (в тому числі і аеробікою) припадає на вік 6-7 років [227]. Можливо і більш ранній початок спортивної діяльності, тобто з 4-5 і навіть з 3 років [384]. Однак єдиної думки з цього питання немає: є багато прихильників, але й не мало скептиків і навіть противників подібної практики, особливо серед медиків. Здається, що протиріччя можна вирішити, якщо розглядати не стільки вік початку занять, скільки грамотність підходу до організації тренувального процесу з використанням засобів ХП. У цьому випадку заняття повинні проводитися за особливою «полегшеною» програмою, що реалізується переважно через ігрові, танцювальні вправи з оздоровчо-розвиваючою спрямованістю. Іноді в спорт приходять діти, старше 6-7 років і їх, природно, включають до групи однолітків, що мають більш ранній досвід тренувань. У цьому випадку зростає необхідність у більш ретельному диференційованому та індивідуальному підході до навчання.

Хореографічні заняття на початковому етапі підготовки доцільно проводити не менше 3 разів на тиждень [11]. Згідно з навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ спортсмени на етапі початкової підготовки тренуються 3 рази на тиждень по 2 год., з яких ХП, залежно від року підготовки, приділяється від 15 хвилин до 25 хв. на тиждень. Слід зазначити, що найчастіше в програмах немає чіткого розподілу годин з ХП. Як показало опитування, тренери вважають доцільним довільно розподіляти час ХП за тижневим розкладом.

Тренер-хореограф, особливо на початковому етапі, повинен поєднувати специфічні завдання хореографії з завданнями початкової підготовки, які полягають у формуванні «школи» рухів, гімнастичного стилю, базових технічних навичок, застосовуючи спеціальні засоби хореографії. Для початкового етапу характерно застосування найрізноманітніших вправ для загального розвитку, що сприяють для гармонійному розвитку опорно-рухового апарату дітей. Поступово вводяться елементи на точність і координацію рухів. Юний спортсмен пізнає просторові, часові та силові характеристики рухів. Відповідно до прийнятого в

ОВС стилю освоює основні і проміжні положення рук, ніг, тулуба, голови і рухів ними, напрямки переміщення. Набуває уявлення про амплітуду, швидкість, темп і ритм рухів тіла.

ХП на етапі початкової підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту розрахована на 2-3 роки навчання. Відповідно до кожного з них у програмі було дібрано оптимальні засоби, методи, методичні прийоми та розроблено комплекси вправ, спрямовані на досягнення мети – сформувати у дитини стійкий інтерес до занять хореографією, всебічно підготувати її до майбутніх специфічних навантажень, закласти основи для досягнення максимальних результатів у майбутньому. Вона досягається за рахунок вирішення наступних завдань ХП: навчання правильній постановці рук, ніг і вироблення правильної постави; вивчення основ класичного танцю біля опори, в партері, на середині; досягнення чистоти, закінченості поз и положень тіла; розвиток музикальності, відчуття ритму; розвиток фізичних якостей засобами хореографії.

Відповідно для вирішення поставлених завдань використовуються такі **засоби** як: елементи класичного танцю (в партері, біля опори, на середині), елементи народно-сценічного танцю, рівноваги, стрибки, елементи вільної пластики, повороти.

Застосування партерної хореографії (вправ, що виконуються на підлозі, в положенні сидячи, лежачи) на даному етапі підготовки дозволяє уникнути помилок при виконанні елементів біля опори, дає можливість сформувати навичку довільного напруження і розслаблення м'язів, випрямлене положення ніг, натягнуті стопи в положенні сидячи і лежачи, добитися необхідної виворотності, а також домогтися якісного виконання хореографічних елементів. Вправи виконуються обличчям до опори, в повільному темпі, з фіксацією ноги або тулуба в потрібному положенні, для того, щоб тренер-хореограф міг побачити і виправити помилки у юних спортсменів.

Перелік вправ партерної хореографії:

1. Сидячи згинання і розгинання стоп і пальців ніг (одночасно і по чергово); відведення і приведення стоп (одночасно і по чергово); колові рухи стопами.

2. Сидячи нахили вперед з прямою спиною з різними положеннями рук і ніг.

3. Сидячи ноги нарізно нахил вбік і вперед з різними положеннями рук.

4. *Battement tendu i battement tendu jeté* в положенні сидячи та лежачи на спині з випрямленою і скороченою стопою з затримкою ноги у крайньому положенні з *sur le sou-de-pied* включенням вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

5. *Battement tendu i battement tendu jeté* в положенні лежачи на животі з випрямленою і скороченою стопою з затримкою ноги у крайньому положенні з *sur le sou-de-pied* включенням вправ для розвитку сили м'язів спини.

6. *Passe* в положенні сидячи, а також лежачи на спині і животі по чергово і одночасно; з нахилами і затримкою у кінцевому положенні.

7. *Développe* в положенні сидячи, а також лежачи на спині, животі і боці, з переводом ноги, затримкою у кінцевому положенні, з відтягнутою і скороченою стопою, захватом ноги рукою.

8. *Grand battement jete* в положенні сидячи, а також лежачи на спині, животі і боці, затримкою у кінцевому положенні, з відтягнутою і скороченою стопою.

9. Нахили назад у положенні лежачи на животі з випрямленими і зігнутими ногами, захватом ніг руками, нахили назад стоячи на колінах (коліні), мостики з положення лежачи.

10. Вправи вільної пластики в партері (хвилі, помаху, пружинні рухи, розслаблення).

Після виконання вправ в партері (на підлозі, в положенні сидячи, лежачи), коли у дітей сформувалися поняття «поставу», «випрямлена нога», «розтяжка», «натягнутість», а також вивчені основні терміни вправ: «помахи» та інші можна починати вправи біля опори.

На початковому етапі використовуються наступні вправи класичної хореографії біля опори:

1. *Класичні позиції ніг* (I-III), вільні позиції ніг (I-V).
2. *Demi ma grand plie* обличчям до опори з 1-III позиції ніг, теж з *releve*, з переносом ваги тіла з ноги на ногу, нахилами назад, в бік, випадами; теж боком до опори, з нахилами вперед.
3. *Battement tendu* з I ніг обличчям до опори в бік і назад, теж з *releve*, з опусканням п'ятки, *sur le sou-de-pied* попереду та ззаду; теж боком до опори з 1, III позиції ніг хрестом.
4. *Battement tendu jeté* на 45 градусів з I позиції ніг обличчям до опори в бік і назад, теж з *releve*, *sur le sou-de-pied* попереду та ззаду; теж боком до опори з 1, III позиції ніг хрестом; теж у поєднанні *battement tendu* з *battement tendu jeté*.
5. *Battement frappe* з I позиції ніг обличчям до опори в бік і назад у підлогу і на 45 градусів; теж з *releve*; теж боком до опори з 1, III позиції ніг хрестом.
6. *Battement fondu* з I позиції ніг обличчям до опори в бік і назад у підлогу і на 45 градусів; теж з *releve*; теж боком до опори з 1, III позиції ніг *хрестом*.
7. *Rond de jamb par terre* боком до опори з 1, III позиції ніг по точках; теж з *demi plie*, *por de bras*.
8. *Passe* обличчям і боком до опори з 1, III позиції ніг; теж з *releve*, *sur le sou-de-pied*.
9. *Développe* з I позиції ніг обличчям до опори в бік і назад; теж боком до опори з 1, III позиції ніг *хрестом*.
10. *Grand battement jete* з I позиції ніг обличчям до опори в бік і назад; теж боком до опори з 1, III позиції ніг *хрестом*.

Вправи виконують обличчям до опори, в повільному темпі з фіксацією ноги або тулуба в потрібному положенні, для того, щоб тренер-хореограф міг побачити і виправити помилку у юних спортсменів.

На етапі початкової підготовки виконуються стрибки: у I-II позиціях, зі зміною позиції, відкритий та закритий стрибок, поштовхом однієї і махом другої ноги з приземленням на дві, поштовхом двома у вертикальну рівновагу зі зміною зігнутих і прямих ніг вперед і назад, зігнувши ноги вперед, зігнувши ноги назад, випростовуючись з поворотом на 360 градусів, випростовуючись положення стоячи і з глибокого присіду, «розніжка» (з розведенням ніг до 45 градусів) та ін.

Рівноваги: стійкі на носках, зупинки на носках після різних видів ходьби і бігу, вертикальні рівноваги на всій стопі з різними положеннями вільної ноги.

Повороти: на 90-360 градусів, на двох ногах, переступанням хресний, стрибком, на одній нозі друга носок біля коліна.

Застосування засобів хореографії – рухів класичних, народно-сценічних і сучасних танців, сприяє виробленню в юних гімнастів навичок виразності та пластичності при виконанні рухових дій. Зокрема, на заняттях хореографією з дітьми 6-9 років особливу увагу слід приділяти розвитку у них творчих здібностей, «розкутості» (як рухової, так і емоційної).

На початковому етапі широко використовують наочний метод змістовно-образного ознайомлення дітей з рухом. Цей метод може конкретизуватися низкою прийомів: еталонний показ руху педагогом, цілісний та поелементний показ. Популярним є метод імітації з образними порівняннями. Використовуються також вербальні методи – аналіз музичного супроводу, пояснення тощо.

На початковому етапі ХП реалізується переважно в структурі тренувального заняття через ігрові, танцювальні та оздоровчо-розвиваючі вправи. Реалізація ХП переважно відбувається у формі частин навчально-тренувального заняття. В групах початкової підготовки одночасно можуть займатись хореографією від 10 – 12 дітей.

Форми реалізації. Організацію ХП на етапі початкової підготовки на прикладі спортивної аеробіки наведено у таблицях 4.1.

Таблиця 4.1

Розподіл засобів хореографічної підготовки у тижневому мікроциклі на етапі початкової підготовки

День тижня	Засоби хореографії	Частина заняття	Час
<i>перший рік навчання</i>			
Понеділок	Хореографічна розминка	Підготовча	4 хв
Середа	Класичний екзерсис біля опори або партерний тренаж	Основна	8 хв
П'ятниця	Музичні ігри, вправи на напруження і розслаблення м'язів	Заключна	3 хв
<i>Усього годин на тиждень</i>			<i>15 хв</i>
<i>Усього годин на рік</i>			<i>10 год</i>
<i>другий рік навчання</i>			
Понеділок	Хореографічна розминка	Підготовча	4 хв
Середа	Класичний екзерсис біля опори	Основна	9 хв
П'ятниця	Партерний тренаж	Основна	9 хв
Субота	Музичні ігри, вправи на напруження і розслаблення м'язів, елементи вільної пластики	Заключна	3 хв
<i>Усього годин на тиждень</i>			<i>25 хв</i>
<i>Усього годин на рік</i>			<i>20 год</i>

Умови реалізації щільно пов'язані з зовнішніми чинниками: наявність у дітей, які бажають займатися обраним техніко-естетичним видом спорту, належного соматичного здоров'я та психологічної готовності. Програмна робота будується відповідно з віковими та статевими особливостями розвитку організму, психіки, особистості спортсменів, а також у зв'язку з закономірностями динаміки спортивного вдосконалення учнів.

У групах початкової підготовки відповідно віку (5-7 років) враховується інтенсивний ріст і розвиток усіх функцій і систем організму дітей-спортсменів. Висока рухова активність, значний розвиток рухової функції дозволяє вважати цей вік сприятливим для початка регулярних занять обраним видом спорту.

Хребет відрізняється значною гнучкістю і нестійким вигином, тому необхідно приділяти велику увагу формуванню правильної постави. М'язи та

зв'язковий апарат слабкі, дуже еластичні і недостатньо міцні, у зв'язку з цим слід цілеспрямовано, але обережно розвивати гнучкість.

Інтенсивно розвивається м'язова система і центри регуляції рухів; великі м'язи розвиваються скоріше ніж мілкі, тому дитині важко виконувати мілкі та точні рухи. При перевазі хореографічних рухів з великою амплітудою слід невеликими дозами давати хореографічні вправи з мілкими точними рухами. Приділяти значну увагу координації рухів. Регуляційні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової і нервової систем недосконалі. Навантаження повинні бути невеликими по своєму об'єму, помірної інтенсивності [25]. Активна увага, зосередженість та розумова працездатність невелика – до 15 хвилин. Заняття повинні бути емоційними, багатопланові, кількість вказівок обмежена.

Особливість даного віку – велика роль наслідувального та ігрового рефлексів, яку можна використовувати в процесі ХП.

Інформативними показниками успішності процесу ХП на етапі початкової підготовки в техніко-естетичних видах спорту є кількість освоєних елементів хореографії та якість їх виконання, що перевіряється за допомогою контрольних вправ, оцінки правильності постановки рук, ніг і корпусу, вправи для контролю за рівнем музикальності.

Під час перевірки засвоєння елементів хореографії особливу увагу потрібно звернути на дотримання вимог та створення єдиних умов для виконання вправи спортсменами. Контроль проводиться у вигляді контрольних і відкритих уроків, та має на меті перевірити ступень засвоєння хореографічних елементів, якість їх виконання, а також музикальність, відчуття ритму та ін. Результати контролю фіксуються у протоколі та заносяться до особистої картки спортсмена. Особиста картка дає підстави для переводу учня і занесення його до списків у навчально-тренувальну групу.

4.2.2. Хореографічна підготовка на етапі попередньої базової підготовки. На етапі попередньої базової підготовки основною метою ХП залишається освоєння елементів різних танцювальних форм у простіших з'єднаннях. Триває цілеспрямоване формування вміння сприймати і відтворювати характер темп та ритм музичного твору в хореографічних рухах.

Завданнями ХП даного етапу є: вивчення основ класичного танцю біля опори и на середині; вивчення основ народно-сценічного та сучасного танцю; вдосконалення техніки виконання хореографічних елементів; вдосконалення фізичних якостей засобами хореографії; корекція недоліків фізичного розвитку, зменшення рухової функціональної асиметрії; виховання и вдосконалення музикальності; виховання виразності й артистичності.

Для здійснення поставлених завдань використовують такі засоби класичної хореографії біля опори:

1. Поєднання *demi ma grand plie* з усіх позицій з різними положеннями і рухами руками, з *releve*, *por de bras* з елементами вільної пластики, в поєднанні з поворотами.

2. *Battement tendu i battement tendu jeté z demi plie, releve*, з опусканням п'ятки, з переносом ваги тіла з однієї ноги на другу, з поворотами, зі зміною темпу і напрямку руху та ін.

3. *Battement frappe, double battement frappe*, з затримкою у рівновазі, з поворотами, з *balance, releve* та ін.

4. *Battement fondu* на 45' 90 і вище з *releve*, у поєднанні з *rond de jamb par terrei* з *por de bras*.

5. *Battement soutenu z releve*, з *balance* з переводом ноги.

6. *Développe z releve, z demi plie*, з переводом ноги, у поєднанні з випадками, рівновагами, поворотами, елементами вільної пластики.

7. *Grand battement jete, grand battement jete balance* з випрямленою і скороченою стопою, з *demi plie*, випадами, поворотами, з захватом ноги рукою, з переводами ноги, теж з присіданням на опорній нозі, з нахилами вперед.

8. *Por de bras* з різними положеннями рук стоячи на двох і одній нозі, у випадах, у поєднанні з елементами вільної пластики.

9. Розстяжка: піднімання ноги з рукою вперед, назад і вбік, з затримкою положення максимальної розстяжки, з переводом ноги, зі зміною рук, розстяжка на опорі.

10. Поєднання акробатичних елементів з вправами хореографії біля опори (наприклад, *grand battement jeté* вбік + переверот вбік).

Перелік вправ класичної хореографії на середині:

1. *Demi ma grand plie* з усіх позицій з різними положеннями і рухами руками, з хвилями і помахами.

2. *Battement tendu* і *battement tendu jeté* з *demi plie*, з переносом ваги тіла з однієї ноги на другу і з поворотами.

3. *Battement fondu* на 45° з *rond de jamb par terre* і *por de bras*.

4. *Développe* з переводами ноги, захватом ноги рукою, з рівновагами.

5. *Grand battement jete* стоячи на місці і з просуванням вперед і з захватом ноги рукою.

Стрибки: зі зміною ніг вперед, назад і з поворотом, зігнувши ноги вперед з поворотом на 360 градусів, «козак» і козак з поворотом на 180 і 360 градусів, випростовуючись з поворотом на 360-540 градусів, торкаючись, зігнувшись і зігнувшись ноги нарізно, розножка, в шпагат поштовхом двома і з розбігу, перекидний.

Рівноваги: на півпальці однієї друга в різних положеннях, вертикальні і горизонтальні, зі зміною положення, на колінах (коліні).

Повороти: на одній на 360-540 градусів друга в різних положеннях, нахилі (лібела), махом однієї вперед і назад, серії поворотів.

Вправи народно-сценічної хореографії біля опори:

1. *Demi ma grand plie* в стилі українського народного танцю у поєднанні з перегинами корпусу, з *releve* і характерними рухами руками.

2. *Battement tendu i battement tendu jeté* у стилі угорського народного танцю у поєднанні з різкими *demi i grand plie, releve*, переносами ваги тіла з однієї ноги на другу та поворотами.

3. *Rond de jamb par terre* в стилі українського народного танцю. Вправа виконується випрямленою і скороченою стопою, з положенням *sur le cou-de-pied* у поєднанні з підбивними стрибками («голубець») і «вірьовочкою».

4. *Battement fondu* в стилі італійського народного танцю. У поєднанні з випадами, *releve*, стрибками з зігнутими ногами, поворотами і перегинами корпусу та характерними рухами рук.

5. *Développe* в стилі іспанського народного танцю. З використанням виворотних і прямих позиції ніг, з глибокими випадами і нахилами, з поворотами, рівновагами, з характерними позами і рухами руками.

6. *Grand battement jete* в стилі угорського народного танцю у поєднанні з випрямленою і скороченою стопою, з *releve*, з випадами, поворотами, і характерними рухами руками.

На етапі попередньої базової підготовки відбувається подальше вдосконалення постави, координації рухів біля опори та на середині, розвиток стійкості («апломбу») у вправах на півпальцах біля опори та на середині. У цей період дуже важливо розпізнати амплуа і темперамент спортсмена. Це допоможе скласти для нього такі вправи, в яких він може як найкраще розкрити свої індивідуальні можливості. Заняття хореографією у цей період значно ускладнюються. Крім засобів класичного танцю у них включають елементи вільної пластики, рухи народного і сучасного танцю. Дуже цікавими і корисними є екзерсиси з використанням рухів народних або сучасних танців.

Методи ХП на даному етапі підбираються з урахуванням досвіду спортсмена та відповідно його психофізичного розвитку. Під час вивчення хореографічних вправ тренер повинен використовувати словесні (розповідь, бесіди, лекції, тощо) і наочні методи (демонстрування, різні види показу). Методи навчання застосовуються відповідно до дидактичних принципів, а зміст цих методів базується на вікових закономірностях розвитку спортсменів. Важливо грамотно і успішно поєднувати різні прийоми та методи тренувального впливу.

Серед методів, переважно спрямованих на освоєння техніки виконання хореографічних вправ, виділяють методи розучування танцювальних рухів цілком і по частинах. Розучування рухів в цілому здійснюється при освоєнні відносно простих вправ, а також складних рухів, поділ яких на частини неможливий. Однак у цьому випадку увага послідовно акцентується на раціональному виконанні окремих елементів цілісного рухового акту.

Організацію ХП на етапі попередньої базової підготовки на прикладі спортивної аеробіки наведено у таблицях 4.2 – 4.5.

Таблиця 4.2

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

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
Вівторок	Хореографічна розминка + екзерсис біля опори	Підготовча Основна	5 хв. 13 хв.
Четвер	Класичний екзерсис біля опори або на середині Класичний екзерсис з елементами вільної пластики	Підготовча Основна	12,5 хв 10 хв
Субота	Партнерний тренаж	Основна	17 хв
Неділя	Музичні ігри, вправи на напруження і розслаблення м'язів, елементи вільної пластики, імпровізація	Заключна	5 хв
<i>Усього на тиждень</i>			<i>62,5 хв</i>

Усього – 50 год на рік.

При розучуванні більш-менш складних хореографічних рухів, які можна розділити на відносно самостійні елементи, освоєння техніки здійснюється по частинах (розподільний метод). Надалі цілісне виконання рухових дій призводить до з'єднання в єдине ціле раніше освоєних частин складної хореографічної вправи.

При використанні методів розучування танцювальних рухів, як цілком, так і по частинах, велика роль відводиться підвідним та імітаційним вправам.

Таблиця 4.3

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

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
Понеділок	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами народно-сценічного	Підготовча Основна	7 хв 12 хв
Середа	Хореографічна розминка Екзерсис на середині з елементами народно-сценічного танцю	Підготовча Основна	7 хв. 10 хв
П'ятниця	Хореографічна розминка Партерний тренаж	Підготовча Основна	5 хв. 12 хв
Субота	Класичний екзерсис на середині Вправи на напруження і розслаблення м'язів	Основна Заклучна	10 хв 5 хв
Неділя	Хореографічна розминка Вправи на розслаблення м'язів, імпрровізація, музично-ритмічні завдання	Підготовча Заклучна	4 хв 3 хв
<i>Усього на тиждень</i>			<i>75 хв</i>

Усього – 60 год на рік.

Усього хореографічна підготовка на четвертому році навчання етапу попередньої базової підготовки тривала 62 год на рік.

Для реалізації ХП використовують хореографічні заняття. У групи попередньої базової підготовки зараховують спортсменів, які виконали програму 2-го юнацького розряду та вимоги спеціальної фізичної підготовки (СФП). Це II-й етап початкової спортивної спеціалізації: навчально-тренувальні групи першого-четвертого років навчання.

Таблиця 4.4

Розподіл засобів хореографічної підготовки у тижневому мікроциклі на етапі попередньої базової підготовки (третій рік навчання)

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
Понеділок	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами народно-сценічного танцю.	Підготовча	5 хв
		Основна	12 хв
Вівторок	Хореографічна розминка Екзерсис на середині з елементами сучасного танцю	Підготовча	5 хв
		Основна	10 хв
Середа	Партерний тренаж	Основна	11,5 хв
Четвер	Екзерсис на середині Елементи вільної пластики	Основна	10 хв
		Заключна	3 хв
П'ятниця	Екзерсис біля опори	Основна	12 хв
Субота	Хореографічна розминка Вправи на розслаблення м'язів, імпровізація, музично-ритмічні завдання	Підготовча	5 хв
		Заключна	4 хв
<i>Усього на тиждень</i>			<i>77,5 хв</i>

Усього – 62 год на рік.

На етапі попередньої базової підготовки хореографічні вправи впроваджувались у тренувальне заняття у підготовчу, основну та заключну частини.

Таблиця 4.5

Розподіл засобів хореографічної підготовки у тижневому мікроциклі на етапі попередньої базової підготовки (четвертий рік навчання)

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
Вівторок	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами народно-сценічного танцю	Підготовча	5 хв
		Основна	15 хв
Середа	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами вільної пластики	Підготовча	5 хв
		Основна	12 хв
Четвер	Партерний тренаж	Основна	12 хв
П'ятниця	Екзерсис на середині Вправи на напруження і розслаблення м'язів, елементи вільної пластики, пантоміма	Основна	10 хв
		Заключна	4 хв.
Субота	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами народно-сценічного танцю	Підготовча	5 хв
		Основна	15 хв
Неділя	Музичні завдання, вправи на напруження і розслаблення м'язів, імпровізація, пантоміма	Заключна	4,5 хв
<i>Усього на тиждень</i>			<i>87,5 хв</i>

Навчально-тренувальні групи комплектуються з обдарованих та здібних, працелюбних у спортивному відношенні дітей та підлітків, що здобули початкову спортивну підготовку, виконали вступні, перевідні нормативні вимоги з загальної та спеціальної фізичної та технічної підготовки (в тому числі й хореографічної). Кількість спортсменів у групах мінімальна. З урахуванням можливостей закладу і в межах техніки безпеки ця кількість може бути збільшена на 5 чоловік в групах початкової підготовки; на 3 чоловіка в навчально-тренувальних; на 1-2 чоловіка в групах спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності. Бажано залучення до роботи в одній і тій самій групі другого тренера-хореографа. На даному етапі рекомендований обсяг ХП – 60 годин на рік, по 5-6 годин на місяць.

Хореографічна розминка komponувалась із таких засобів хореографії: різновиди кроків, різні поєднання кроків, підскоків, поворотів, танцювальні з'єднання кроків із вальсу, польки, мазурки; стрибки зі зміною позиції, відкритий і закритий стрибки; повороти та хресні повороти.

У підготовчій частині заняття розв'язували завдання організації гімнастів, мобілізації їх до майбутньої роботи, підготовки до виконання вправ основної частини заняття. Засоби, завдяки розв'язують зазначені завдання: різновиди ходьби і бігу, різні танцювальні з'єднання на основі народних танців, загально-розвивальні вправи.

У процесі ХП використовували такі види основної частини заняття: на основі класичного танцю; на основі елементів народних, сучасних бальних танців; переважно на рухах вільної пластики; з використанням партерного тренажу.

Відповідно до виду заняття використовувався великий арсенал різноманітних рухів: елементів класичного танцю, елементів народних танців, елементів вільної пластики, акробатичних і вправ для загального розвитку.

У заключній частині заняття необхідно знизити навантаження за допомогою спеціально підібраних вправ: на розслаблення, на розтягування, що виконуються з

помірною інтенсивністю. Під час втоми для емоційного налаштування до подальшої роботи застосовувались музичні завдання, імпровізація, пантоміма.

Зміст ХП повинен відповідати відповідно психофізичному розвитку спортсмена. На даному етапі особливо активно формуються всі системи організму, вдосконалюються його функції, відбувається статеве дозрівання, що впливає на роботу внутрішніх органів, психіку підлітка, а також формування його моральних переконань, характеру.

Опорно-руховий апарат підлітка знаходиться в стадії інтенсивного росту, що виявляється в швидкому збільшенні маси та, особливо, довжини параметрів тіла переважно за рахунок кінцівок. При цьому відбувається поступове окостеніння скелету, хоча хребетний стовп ще зберігає високу рухомість. Підвищення фізичних навантажень при слабкій ще м'язовій системі може привести до небажаних відхилень у стані опорно-рухового апарату учнів: деформаціям хребта, порушенню постави та ін [25].

М'язова система у дітей та підлітків розвивається нерівномірно та відстає від росту кісток, особливо це відноситься до згиначів кінцівок. Цим пояснюється зниження відносної сили дітей, мають місце окремі порушення в них координації рухів, характерна підліткова «незграбність». І хоча з 11 до 14 років уже спостерігається значний приріст витривалості до статичних зусиль, підліток пристосований до них ще недостатньо – стомлення працюючих м'язів у дітей настає швидше, ніж у дорослих. Тільки в юнацькому віці динаміка формування опорно-рухового апарату змінюється: спостерігаються більш високі темпи збільшення м'язової маси та, відповідно, абсолютної та відносної сили спортсменів [50].

Сухожильні структури в дітей та підлітків, як і м'язи, розвинуті слабо та лише з віком істотно зміцнюються. Так, якщо в 7 – 9 років міцність Ахіллової сухожилля на розрив складає біля 200 Н/км (що, з урахуванням ударних навантажень при стрибках зовсім небагато), то в 13 – 14 років вона дорівнює приблизно 300, а в 17 – 18 років – вже біля 400 кг.

Серцево-судинна система людини досягає повного розвитку до 20 – 22 років, тому пристосовування серця до навантажень у підлітків ще недосконале. Так, при роботі статичного характеру ЧСС у підлітків зростає приблизно на 30% та починає знижуватися тільки з підвищенням тренованості. Підвищення ЧСС та артеріального тиску у дітей 11 – 14 років може бути викликано змінами, пов'язаними з інтенсивним статевим дозріванням, тому при дозуванні фізичного навантаження необхідна обережність [117].

Дихальний апарат підлітків ще тільки розвивається; життєва ємкість їхніх легенів майже вдвічі менш, ніж у дорослого. Не дивлячись на те, що дихальна функція з віком та завдяки активним заняттям спортом природним чином вдосконалюється, спортсмена-підлітка необхідно спеціально навчати правильному диханню як у стані спокою, так і, в особливості, при виконанні фізичних навантажень, в тому числі й хореографічних вправ.

Руховий аналізатор. Як відзначалося, координація рухів дитини та підлітка недосконала. Лише до закінчення періоду статевого дозрівання руховий розвиток стає більш гармонійними, що пов'язано як зі зростанням силових можливостей дітей, так і з вдосконаленням функцій ЦНС та розвитком рухового аналізатора. Важливим показником рухових здібностей у дітей є спритність, тобто вміння пристосовувати дії до різних динамічних мінливих умов. В свою чергу розвиток просторового орієнтування, визначеного точністю виконання заданого руху, до 16 років досягає рівня дорослих людей [284].

Зоровий, вестибулярний, слуховий та тактильний аналізатори інтенсивно розвиваються як у ранньому дитячому, так і в підлітковому віці. За допомогою зорового та вестибулярного аналізаторів спортсмен, який спеціалізується у техніко-естетичному виді спорту, одержує з зовнішнього світу біля 90% усієї інформації, без якої практично неможливо виконання більшості вправ, особливо пов'язаних зі складною орієнтацією в просторі, швидкими переміщеннями та обертаннями. Організації темпоритму рухів сприяють також

слуховий аналізатор. При цьому повний розвиток тонкого слухового сприймання відбувається лише ближче до 12 років.

З 9 – 10 років швидко зростає здатність розвивати максимальний темп рухів, покращується загальна витривалість; швидкість рухових дій помітно покращується з 10 – 13 років; швидкісно-силові якості з 13 – 15 років; витривалість та сила – з 15 – 17 років.

Нерівномірність та неоднозначність морфологічного розвитку дітей та підлітків відображаються також у тому, що в різних індивідуальних випадках розвиток організму в цілому відбувається більш або менш швидко [287].

Психічні процеси: сприйняття, пам'ять, увага, емоції, мислення, воля у підлітків відрізняються нестійкістю, лабільністю. Характер дітей та підлітків ще не сформований, їх інтереси змінюються, емоційні прояви висловлюються яскравіше, ніж у дорослих. Підлітки вразливі, сприйнятливі, прагнуть до самоствердження та рівноправності з дорослими. Особливим авторитетом у них, особливо у хлопців, користуються видатні спортсмени, вольові люди. Характерне явище цього періоду – орієнтація на «кумирів». Тренер, наставник повинні використати ці риси характеру для правильного формування особистості дитини, щоб стати перш за все, позитивним прикладом для учнів [275, 356].

На відміну від маленьких дітей, підлітки за своїми можливостями здатні до достатньо тривалої концентрації уваги, але все ж підтримувати зосереджений стан протягом тривалої вправи або багаточасового тренування підлітку важче, ніж дорослому; монотонна робота викликає в них швидке стомлення. Ось чому тренування дітей завжди повинно бути достатньо різноманітним, емоційним та включати, по можливості та необхідності, елементи гри та захоплюючого суперництва.

Активне спонукання до повторення вправ, уважний контроль за якістю їх виконання сприяють у цьому випадку більш ефективному засвоєнню нових хореографічних рухів.

На даному етапі, крім поточного контролю, доцільно проводити етапний контроль за результатами виступів на змаганнях.

Інформативними показниками успішності хореографічної підготовки є кількість освоєних і стабільно виконуваних елементів базової хореографії, динаміка спортивних результатів, виконання розрядних нормативів.

4.2.3. Хореографічна підготовка на етапі спеціалізованої базової підготовки. Характеризуючи етап спеціалізованої базової підготовки, треба зазначити, що особливо важливим є становлення індивідуального стилю спортсмена. Саме у 15-17 років відбувається формування необхідних рухових здібностей спортсмена, набувається досвід участі в різних змаганнях і показових виступах. Посилаючись на думки деяких дослідників [176, 296], всередині етапу спеціалізованої підготовки, прийнято виділяти два періоди – «початковий» і «поглиблений».

Початковий період спеціалізованої базової підготовки має своєю метою відбір найбільш перспективних спортсменів для проведення з ними поглибленої спеціалізованої підготовки. Узгоджуючись з думками багатьох фахівців з техніко-естетичних видів спорту, вважаємо, що найбільш успішні спортсмени мають достатній рівень хореографічної підготовленості, артистизму [176].

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

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

Головними завданнями ХП на цьому етапі є:

- 1) підвищення якості, стабільності та надійності виконання хореографічних елементів;
- 2) вдосконалення виразності, музичності, артистичності;

- 3) виконання танцювальних елементів в складних умовах;
- 4) корекція недоліків фізичного розвитку засобами хореографії;
- 5) вдосконалення стійкості тіла, «апломбу»;
- 6) вдосконалення техніки виконання адажіо та алегро.

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

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

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

Юнацький вік характеризується продовженням процесу росту і розвитку, що виражається у відносно спокійному і рівномірному його протіканні в окремих органах і системах. Одночасно завершується статеве дозрівання. У зв'язку з цим чітко проявляються статеві та індивідуальні відмінності як в будові, так і в функціях організму. У цьому віці сповільнюється ріст тіла в довжину і збільшення його розмірів в ширину, а також приріст у масі. Відмінності між юнаками та дівчатами в розмірах і формах тіла досягають максимуму. Юнаки переганяють дівчат у зростанні і масі тіла. Юнаки (в середньому) вище дівчат на 10-12 см і важче на 5-8 кг. Маса їх м'язів по відношенню до маси всього тіла більше на 13%,

а маса підшкірної жирової тканини менше на 10%, ніж у дівчат. Тулуб юнаків трохи коротше, а руки і ноги довші, ніж у дівчат [25].

У цьому віці майже закінчується процес окостеніння більшої частини скелета. Зростання трубчастих кісток в ширину посилюється, а в довжину сповільнюється. Інтенсивно розвивається грудна клітина, особливо в юнаків. Скелет здатний витримувати значні навантаження. Розвиток кісткового апарату супроводжується формуванням м'язів, сухожиллю, зв'язок. М'язи розвиваються рівномірно і швидко, у зв'язку з чим збільшується м'язова маса і зростає сила. У цьому віці відзначається асиметрія в збільшенні сили м'язів правої і лівої половини тіла. Це передбачає цілеспрямований вплив (з великим ухилом на ліву сторону) з метою симетричного розвитку м'язів правої і лівої сторін тулуба. У цьому віці з'являються сприятливі можливості для виховання сили і витривалості м'язів [25].

У дівчат на відміну від юнаків спостерігається значно менший приріст м'язової маси, помітно відстає в розвитку плечовий пояс, але зате інтенсивно розвиваються тазовий пояс і м'язи тазового дна. Грудна клітка, серце, легені, життєва ємкість легень, сила дихальних м'язів, максимальна легенева вентиляція і обсяг споживання кисню також менш розвинуті, ніж у хлопців. В силу цього функціональні можливості органів кровообігу і дихання у них виявляються набагато нижчі.

Серце юнаків на 10-15% більше за обсягом і масою, ніж у дівчат, пульс рідше на 6-8 уд / хв, серцеві скорочення сильніше, що обумовлює більший викид крові в судини і більш високий кров'яний тиск. Дівчата дихають частіше і не так глибоко, як юнаки, життєва ємність їх легких приблизно на 100 см³ менше.

У 15-17 років закінчується формування пізнавальної сфери. Найбільші зміни відбуваються в розумовій діяльності – підвищується здатність розуміти структуру рухів, точно відтворювати і диференціювати окремі (силові, часові та просторові) рухи, здійснювати рухові дії в цілому.

Спортсмени у цьому віці можуть проявляти досить високу вольову активність, наприклад наполегливість в досягненні поставленої мети, здатність до терпіння на тлі втоми і стомлення. Однак у дівчат знижується сміливість, що створює певні труднощі у спортивній діяльності. У порівнянні з попередніми віковими групами спостерігається зниження приросту в розвитку кондиційних і координаційних здібностей [25].

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

У перехідному періоді ХП лишається важливою складовою частиною системи підготовки спортсменів. У цьому періоді вона спрямована на розвиток фізичних якостей засобами хореографії, корекцію недоліків у їх розвитку, а також на розвиток музичності, виразності та артистизму рухів. У цей період тренер-хореограф багато часу приділяє складанню нових змагальних композицій, підбору музики та виразних засобів [50].

На етапі спеціалізованої базової підготовки тренери-хореографи домагаються ідеального виконання екзерсису біля опори, на середині і з елементами обраного виду спорту.

Перелік вправ на основі класичної хореографії на середині залу:

1. *Releve* по I, II і VI позиціях одночасно і почергово, зі згинаннями та розгинаннями пальців ніг, теж з напівприсідом, з різними положеннями рук.

2. *Demi ma grand plie* у поєднанні з *releve*, *battement tendu*, з поворотами, з затримкою у різних позах.

3. *Battement tendu* з *battement frappe, passe*, з поворотами, з опусканням п'ятки, з просуванням вперед і назад, зі стрибками зі зміною ніг по III позиції ніг.

4. *Battement tendu jeté* з *balance* і поворотами на 180 градусів теж з стрибком і рівновагою.

5. *Battement fondu* у поєднанні з *battement soutenu* на 45' і 90 градусів з поворотами на 360 градусів.

6. *Rond de jamb par terrei* і *rond de jamb en l'air* у поєднанні з поворотами.

7. *Développe* з хрестом і з переводом ноги по колу.

8. *Grand battement jete* вперед з просуванням вперед, зі стрибками. *Grand battement jete* назад з просуванням вперед, з нахилом тулуба вперед. *Grand battement jete* вбік з просуванням вперед і стрибками в «розножку».

9. *Grand battement jete* хрестом з просуванням вперед і поворотами на 90 градусів після кожного маху. *Grand battement jete* з захватом ноги руками.

10. *Por de bras* у поєднанні з випадами, переходом у партер і шпагатами.

Вправи на основі сучасної хореографії:

1. Вправи для рук і плечового поясу з використанням елементів джаз гімнастики (одночасні та почергові рухи прямими і зігнутими руками у різних напрямках; колові рухи руками і плечами вперед і назад).

2. Вправи для ніг з використанням елементів диско гімнастики (махи прямою і зігнутою ногою вперед, вбік і назад, теж з підскоками; підскоки на двох ногах поступово опускаючись вниз і піднімаючись з поворотом колін; стрибки ноги нарізно з поворотом колін).

3. Вправи для тулуба на основі елементів джаз-модерн танцю і хіп-хопу (вивчення різних положень тулуба, хвилеподібні рухи тулубом вперед і назад, свінгові рухи, повороти, нахили, «вісімки» та спіралі тулубом).

4. Вправи в партері на основі елементів джаз-модерн танцю (відпрацювання положень ніг, тулуба; ізольована робота м'язів у положенні лежачи та сидячи,

вправи стрейч-характеру в положенні лежачи та сидячи; *grand battement jete* в положеннях лежачи на спині, на боці, стоячи в упорі на колінах).

5. Вправи на середині залу (основні позиції ніг і рук у джаз танці; ізольована робота різних частин тіла у положенні стоячи, підготовка до поворотів і повороти; вправи акробатики: стійка на лопатках, перекид вперед, назад, боком, переكاتи, «міст»).

6. Вправи з використанням музичних творів з різним ритмічним малюнком, імпровізація.

Також удосконалюються техніка виконання хореографічних стрибків; виконуються зв'язки і комбінації з різних стрибків з елементами обраного виду спорту. Триває робота з розвитку координації, пластики, виразності та емоційності виконання рухів.

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

Основними методами на даному етапі є метод повторної вправи та індивідуальний метод. Для мотивації спортсменів використовуються вербальні методи (бесіда, розповідь та ін.). Слід також використовувати методи та прийоми: самоконтроль, зміну умов виконання, імпровізація.

Формою реалізації на цьому етапі залишається хореографічне заняття. Організація ХП на етапі спеціалізованої базової підготовки на прикладі спортивній аеробіки наведено у таблицях 4.6-4.8.

Таблиця 4.6

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

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
Понеділок	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами народно-сценічного танцю	Підготовча Основна	5 хв 14 хв
Вівторок	Хореографічна розминка Класичний екзерсис на середині з елементами вільної пластики	Підготовча Основна	5 хв. 14 хв
Середа	Хореографічна розминка Партерний тренаж	Підготовча Основна	5 хв 12 хв
Четвер	Класичний екзерсис на середині з елементами сучасного та бального танцю Елементи вільної пластики	Основна Заключна	14 хв 4 хв
П'ятниця	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами народно-сценічного танцю	Підготовча Основна	5 хв 14 хв
Субота	Музичні ігри, вправи на напруження і розслаблення м'язів	Заключна	3 хв
<i>Усього на тиждень</i>			<i>95 хв</i>

Усього – 70 год на рік.

Таблиця 4.7

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

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
Понеділок	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами народно-сценічного танцю	Підготовча Основна	5 хв. 15 хв
Вівторок	Хореографічна розминка Класичний екзерсис на середині з елементами вільної пластики	Підготовча Основна	5 хв 15 хв
Середа	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами сучасного танцю	Підготовча Основна	5 хв 12 хв
Четвер	Партерний тренаж	Основна	15 хв
П'ятниця	Хореографічна розминка Екзерсис на середині з елементами вільної пластики	Підготовча Основна	5 хв 14 хв
Субота	Музичні ігри, вправи на напруження і розслаблення м'язів	Заключна	3 хв
<i>Усього на тиждень</i>			<i>106 хв</i>

Усього – 76 год на рік.

Таблиця 4.8

Розподіл засобів хореографічної підготовки у тижневому мікроциклі на етапі підготовки до вищих досягнень навчання

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

Наповнюваність групи – не більше 10 спортсменів, за умовою досягнення ними відповідного рівня хореографічної підготовленості та наявності належного соматичного здоров'я.

На етапі спеціалізованої базової підготовки хореографічні вправи впроваджували у тренувальне заняття у підготовчу, основну та заключну частини тренувального заняття у поєднанні з вправами для загального розвитку та дихальними вправами.

Тривалість хореографічної розминки 5 – 6 хв. У основній частині використовували партерний тренаж, класичний екзерсис біля опори або на середині з елементами народно-сценічного, сучасного танців 12 – 16 хв. У

заключній частині тренувального заняття використовували музичні ігри, прави на напруження і розслаблення м'язів – до 3 – 6 хв.

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

4.2.4. Хореографічна підготовка на етапі підготовки до вищих досягнень. На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у змагальній діяльності. Значно збільшується частка засобів спеціальної підготовки в загальному об'ємі тренувальної роботи (в тому числі й хореографічної), різко зростає змагальна практика. У змаганнях з більшості техніко-естетичних видів спорту за хореографію програми передбачена оцінка суддів [122, 171].

Метою ХП на даному етапі є вдосконалення техніки виконання складних хореографічних елементів, розвиток індивідуального амплуа і артистизму спортсменів.

Поставлена мета реалізується при вирішенні наступних завдань:

- підвищення надійності (стабільності) виконання базових хореографічних елементів;
- освоєння хореографічних елементів високої складності;
- вдосконалення музично-рухової підготовки;
- пошук індивідуального стилю, розвиток творчих здібностей.

Слід зазначити, що становлення майстерності в техніко-естетичних видах спорту в основному відбувається та завершується до досягнення біологічного, статевого визрівання. На цьому етапі спортсмени двох статей володіють високими координаційними можливостями, що дозволяє виконувати складні хореографічні вправи. Вони добре запам'ятовують рухи, чітко виділяють в них головну ланку, а взагалі успішно вирішують складні технічні задачі. Виконання вправи зв'язано із

високими вимогами до психічних, особливо силових та швидкісно-силових якостей, тому важливу роль відіграють прийоми, які дозволяють знімати зі спортсмена силові, швидкісно-силові перенавантаження.

Збільшується кількість і різноманітність засобів ХП. Основне завдання етапу – максимальне використання засобів, здатних привести до успіху у змагальній діяльності.

Вправи на основі класичної хореографії, вільної пластики, акробатики на середині залу, стрибки, рівноваги, повороти:

1. Вправи для стоп: одночасні та почергові *releve* по I, II і VI позиціях теж з напівприсідом, з різними положеннями рук.

2. *Demi ma grand plie* у поєднанні з хвилями, *releve*, поворотами, з затримкою у різних позах.

3. *Battement tendu i battement tendu jeté* з *demi plie*, з переносом ваги тіла з однієї ноги на другу, з поворотами, з опусканням п'ятки, з просуванням вперед і назад, зі стрибками зі зміною ніг по III позиції ніг.

4. *Battement fondu* на 45° і 90 градусів *rond de jamb par terrei i rond de jamb en l'air* у поєднанні з поворотами на 360 градусів і рівновагами.

5. *Хвилі тулубом і всім тілом у поєднанні з por de bras*, нахилом у рівновазі, поворотами (лібела), затримкою у рівновазі.

6. *Développe* з просуванням вперед, поворотами і з затримкою у рівновазі.

7. *Grand battement jete* з просуванням вперед, назад і в сторону, зі стрибками і нахилами тулуба, зі стрибками у шпагат і «розножка».

8. *Grand battement jete* з елементами акробатики (махи ногами вперед, + переворот вперед; махи ногами назад + переكات назад, махи ногами вбік+переворот боком на дві і одну руку; махи *balance* + переворот вперед/назад+переворот зі зміною ніг).

9. Серія поворотів на одній, друга: зігнута вперед, піднята вперед на 90 градусів, з захватом її рукою, у *attitude*, назад у шпагат з нахилом тулуба.

10.Серія стрибків пошвтохом двома (*saute, sisson*, зігнувши ноги вперед, назад і з поворотом, ноги нарізно в шпагат, зігнувшись «казак» та ін.); стрибки поштовхом однієї зі зміною ніг вперед, в шпагат, перекідний та ін.

Також, як і на попередньому етапі, на етапі підготовки до вищих досягнень тренер-хореограф може komponувати і комбінувати рухи, складаючи різні танцювальні зв'язки, комбінації та етюди. Активно використовують етюдну роботу, що дозволяє розвинути артистизм, емоційну та рухову виразність.

Завдання для розвитку виразності та артистизму виконання:

1. Імпровізація (відтворити за допомогою рухів явища природи, живий світ, твори мистецтва, прислів'я, предмети побуту тощо; виконати танцювальну комбінацію зі збільшенням або зменшенням просторових меж; виконати вправу на групу або контактну імпровізацію).

2. Етюдна робота (створення етюдів на різну тематику і музичний супровід та вивчення їх з групою).

3. Виконання завчасно складеною комбінацією під попури з декількох мелодій різного характеру, відображаючи характер кожної з них (мелодії).

4. Вправи для вдосконалення міміки спортсменів (вправи для різних м'язів обличчя, фейсбілдінг, гра «маски»).

5. Вправи для розвитку пластики рухів (вправи на одночасне і почергове максимальне напруження і розслаблення різних частин тіла; помахування, потряхування і скидання різних частин тіла; хвилі і помахи різними частинами тіла у різних положеннях).

6. Імітація рухів (відтворення рухів, явищ, живої і неживої природи).

7. Елементи пантоміми під музику (завдання на створення художнього образу з використанням жестів, рухів і міміки).

8. Відтворення за допомогою рухів різних психологічних станів (гнів, радість, обурення, захоплення тощо).

На цьому етапі доцільно об'єднувати елементи акробатики з елементами хореографії біля опори, гімнастичної стінки або на середині, включати в заняття індивідуальну або малогрупову роботу.

Методика виконання хореографічних вправ полягає на необхідності застосування ряду прийомів, що дозволяють здійснювати ХП найбільш раціонально і ефективно. У міру зростання хореографічної майстерності роль тренера-хореографа як керівника процесу тренування повинна в розумній мірі знижуватися. Організовуючи заняття і роблячи роботу спортсменів не тільки більш самостійною і свідомою (при збереженні її якості і безпеки), тренер-хореограф поступово звільняє для себе час для індивідуалізованої роботи.

Реалізаційною формою залишаються заняття з хореографії, які плануються з великими навантаженнями. До того ж засоби ХП активно використовуються у розминці, основній та заключній частині тренувального заняття.

Умови реалізації. Навчально-тренувальні групи зменшують до 4-5 чоловік, що необхідно для індивідуалізованої роботи і підвищення моторної щільності заняття. Групи спортивного вдосконалення комплектуються зі спортсменів, які пройшли підготовку в навчально-тренувальних групах і виконали вступні, перевідні нормативні вимоги з спортивної підготовки, в тому числі й хореографічної.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, при яких період максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень в результаті багаторічного тренування) співпадає з періодом інтенсивних і складних у координаційному відношенні тренувальних навантажень. При такому збігу спортсменові вдається добитися максимально можливих результатів, інакше вони виявляються значно нижчими.

Організацію ХП на етапі підготовки до вищих досягнень на прикладі спортивної аеробіки наведено у таблиці 4.9.

Таблиця 4.9

Розподіл засобів хореографічної підготовки у тижневому мікроциклі на етапі підготовки до вищих досягнень

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
1	2	3	4
Понеділок	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами сучасного та бального танцю Вправи для розвитку пластики рухів	Підготовча Основна Заключна	5 хв 10 хв 5 хв
Вівторок	Хореографічна розминка Класичний екзерсис на середині з елементами вільної пластики Вправи на розтягування м'язів	Підготовча Основна Заклучна	5 хв 10 хв 5
Середа	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами сучасного танцю	Підготовча Основна	5 хв 15 хв
Четвер	Хореографічна розминка Партерний тренаж Вправи для вдосконалення міміки спортсменів (вправи для різних м'язів обличчя, фейсбілдинг, гра «маски»)	Підготовча Основна Заклучна	5 хв. 10 хв 5 хв
П'ятниця	Хореографічна розминка Екзерсис на середині з елементами народно-сценічного танцю Елементи пантоміми під музику(завдання на створення художнього образу з використанням жестів, рухів і міміки).	Підготовча Основна Заклучна	5 хв 10 хв 5 хв
Субота	Хореографічна розминка Класичний екзерсис біля опори з елементами вільної пластики Відтворення за допомогою рухів різних психологічних станів (гнів, радість, обурення, захоплення тощо).	Підготовча Основна Заклучна	5 хв 10 хв 5 хв
<i>Усього на тиждень</i>			<i>120 хв</i>

Контроль за хореографічною підготовленістю на цьому етапі переважно здійснюється за результатами змагальної діяльності.

4.2.5. Хореографічна підготовка на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. На цьому етапі відбувається подальше удосконалення спортивної та хореографічної майстерності, що дозволяє очікувати зростання спортивних результатів.

Основною метою хореографічної підготовки спортсменів є підвищення результативності змагальної діяльності за рахунок вдосконалення показників хореографічної підготовленості. Основне завдання етапу – підвищення хореографічної майстерності та забезпечення стабільності, надійності та артистичності виконання змагальних програм. У командних змаганнях дуже важливо знати й уміло використовувати індивідуальні особливості партнерів по команді, спираючись на їх сильні сторони і згладжуючи недоліки.

Засоби ХП на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей не відрізняються від попереднього етапу. Виконання хореографічних вправ удосконалюється, доводиться до максимальної, індивідуально можливої довершеності, віртуозності.

Композиції вправ у техніко-естетичних видах спорту повинні відповідати спеціальним вимогам, які перевищують стандартний рівень правил змагань. ХП спортсменів на цьому етапі найбільше відповідає завданням спортивної підготовки членів збірних команд країни.

Тренери-хореографи, по суті, працюють з кожним членом збірної команди індивідуально, тобто основним методом є метод індивідуального тренування. У техніко-естетичних видах спорту з командною діяльністю до цього ще додається досягнення максимально можливої синхронності виконання композицій.

Організація ХП на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей на прикладі спортивної аеробіки наведено у таблиці 4.10.

Таблиця 4.10

**Розподіл засобів хореографічної підготовки у тижневому мікроциклі на етапі
максимальної реалізації індивідуальних можливостей**

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
Понеділок	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами сучасного та бального танцю Імпровізація (відтворити за допомогою рухів явища природи)	Підготовча Основна Заключна	5 хв 10 хв 7 хв
Вівторок	Хореографічна розминка Класичний екзерсис на середині з елементами вільної пластики Виконання комбінації під попури з декількох мелодій різного характеру Вправи на розтягування м'язів	Підготовча Основна Заключна	5 хв 7 хв 5 хв 5 хв
Середа	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами сучасного танцю Елементи пантоміми під музику	Підготовча Основна Заключна частина	5 хв 14 хв 3 хв
Четвер	Хореографічна розминка Партерний тренаж Вправи для розвитку пластики рухів	Підготовча Основна Заключна	5 хв 13 хв 5 хв
П'ятниця	Хореографічна розминка Екзерсис на середині з елементами народно-сценічного танцю Етюдна робота	Підготовча Основна Заключна	5 хв 12 хв. 5 хв
Субота	Хореографічна розминка Класичний екзерсис біля опори з елементами сучасного танцю. Відтворення за допомогою рухів різних психологічних станів (гнів, радість, обурення, захоплення тощо)	Підготовча Основна Заключна	5 хв 10 хв 5 хв
<i>Усього XII на тиждень</i>			<i>132 хв</i>

Формою реалізації залишається хореографічне заняття групове та індивідуальне. Об'єми тренувальної роботи і змагальної діяльності або стабілізуються на рівні, досягнутому на попередньому етапі багаторічного удосконалення, або можуть бути трохи (5-10 %) підвищені або знижені.

Умовою реалізації є високий рівень психофізичних можливостей, технічного та естетичного компоненту ХП, здатність витримувати високоінтенсивні та складні в координаційному відношенні тренувальні навантаження.

Інформацію про рівні хореографічної підготовленості спортсменів слід розглядати як один з найважливіших показників ефективності тренувального процесу. Оцінка технічного та естетичного компоненту хореографічної підготовленості членів збірних команд здійснюється відповідно до діючих правил змагань. При цьому завжди розглядаються два аспекти: техніка виконання і артистизм.

Перебування в збірних командах, а звідси і тривалість етапу вищих досягнень в ОВС, на жаль, дуже невелика – в середньому 4-6 років. Поступово в кривій зростання спортивних результатів настає стабілізація. Рівень хореографічної майстерності залишається як і раніше високим, що дозволяє отримувати високі бали за хореографію змагальної програми, та дозволяє місця в змаганнях. Однак основним критерієм зростання досягнень є оновлення, модернізація хореографії програми у відповідності зі зростаючими вимогами і тенденціями розвитку виду спорту. За ознакою, що програма вже не оновлюється, а експлуатується тільки відома, добре відпрацьована, яка не приносить успіхи спортсмену, можна відзначити наближення етапу завершення активної спортивної діяльності.

4.2.6. Хореографічна підготовка на етапі збереження вищої спортивної майстерності. ХП на цьому етапі характеризується переважно індивідуальним підходом. Пояснюється це тривалим стажем занять конкретного спортсмена.

Метою ХП на даному етапі підтримка властивих йому особливостей, сильних сторін, що дає можливість підвищити ефективність і якість хореографічної підготовки і за рахунок цього підтримати рівень спортивних досягнень.

Завдання ХП:

- виявити найбільш ефективні методи і засоби хореографічної підготовки, варіанти її планування,

- знаходження індивідуальних резервів зростання хореографічної майстерності, здатних нейтралізувати дію негативних чинників (зниження функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, наслідки травм та ін.).

- вдосконалення технічного та естетичного компонента хореографічної підготовленості,

- усуненню недоліків у хореографічної підготовленості.

Для етапу збереження досягнень характерне прагнення зберегти раніше досягнутий рівень хореографічної підготовленості при колишньому або навіть меншому об'ємі тренувальної роботи.

Крім методів і засобів, що застосовувались раніше, слід прагнути використовувати комплекси вправ, тренажерні пристрої, нові неспецифічні засоби, що стимулюють працездатність і ефективність виконання хореографічних рухів.

Утриманню спортивних результатів на попередньому рівні можуть також сприяти істотні коливання тренувального навантаження. Наприклад, на тлі загального зменшення об'єму роботи в макроциклі ефективним може бути планування ударних мікро- і мезоциклів з виключно високим тренувальним навантаженням.

Організація ХП у тижневому мікроциклі на етапі збереження вищої спортивної майстерності на прикладі спортивній аеробіки наведено у таблиці 4.11.

Таблиця 4.11

Розподіл засобів хореографічної підготовки у тижневому мікроциклі на етапі збереження вищої спортивної майстерності

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
1	2	3	4
Понеділок	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори Вправи для тулуба на основі елементів танців хіп-хоп і джаз-модерн Стрибки зі зміною ніг вперед, назад і з поворотом Вправи стрейч-характеру в положенні лежачі та сидячи	Підготовча Основна Заключна	5 хв 10 хв 5 хв 3 хв
Вівторок	Хореографічна розминка Класичний екзерсис на середині з елементами сучасного та бального танцю	Підготовча Основна	5 хв 15 хв
Середа	Хореографічна розминка Екзерсис біля опори з елементами вільної пластики Вправи для вдосконалення міміки спортсменів	Підготовча Основна Заключна	5 хв 15 хв 3 хв
Четвер	Хореографічна розминка Вправи в партері на основі елементів джаз-модерн танцю.	Підготовча Основна	5 хв 15 хв
П'ятниця	Хореографічна розминка Вправи народно-сценічної хореографії біля опори	Підготовча Основна	5 хв 15 хв
Субота	Хореографічна розминка Вправи вільної пластики в партері Вправи на напруження і розслаблення м'язів	Підготовча Основна Заключна	5 хв 15 хв 4 хв
<i>Усього ХП на тиждень</i>			<i>130 хв</i>

На цьому етапі важливо стабілізувати досягнення, а зростання рівня хореографічної підготовленості повинно відбуватися переважно за рахунок

максимальної реалізації індивідуального амплуа спортсмена, вдосконалення змагальних програм, пошуку нових і оригінальних елементів, зв'язок.

Форма реалізації – тренувальне заняття, тривалість, інтенсивність і кратність якого визначається індивідуально. На цьому етапі підготовки простежується чітка залежність: чим складніше структура змагальної діяльності, тим більш тривалим може виявитися етап збереження досягнень.

Умовою реалізації ХП на даному етапі є фізичний стан спортсмена, його змагальний досвід.

Контроль за хореографічною підготовленістю здійснюється по компонентах хореографічної підготовленості та по результатах змагальної діяльності.

4.2.7. Хореографічна підготовка на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень. У практиці багаторічного удосконалення видатних спортсменів виділяються етапи поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень. Цей етап, як правило, продовжує етап збереження вищої майстерності. Необхідність цього етапу після етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей найчастіше обумовлюється зовнішніми причинами – травмами, що вимагають тривалого періоду припинення тренувальної і змагальної діяльності, у жінок – вагітністю і народженням дитини, депресією, обумовленою спортивними поразками або іншими причинами.

Вихід зі спорту призводить до широкого спектру явищ деадаптації як відносно рухових якостей, так і функціонального стану спортсмена [234]. Послабляється координація, рухова та вегетативна функція, менш стійкими до дій стають рухові навички. Відомо, що засоби і методи хореографічної підготовки сприяють швидкому відновленню втраченого рівня рухових якостей та психофізичного стану взагалі, тому розробка індивідуально-орієнтованих програм з ХП на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень є актуальною.

Аналіз літературних джерел показав, що чіткого і обґрунтованого викладу змісту і спрямованості ХП на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень виявити не вдалося.

ХП є чинником впливу на психофізичний стан спортсменів на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень. Вона сприяє оптимізації психічного стану, відновленню мотивації до активних занять спортом, що неминуче втрачається в результаті тривалої і напруженої підготовки [284]. ХП створює необхідні умови для усунення наслідків спортивних травм, які зазвичай супроводжують напружену тренувальну та змагальну діяльність спортсменів [254].

Специфіка кожного з видів спорту вказує на необхідність створення відповідних програм ХП [361] з включенням засобів і методів контролю за рівнем хореографічної підготовленості спортсменів на кожному з етапів підготовки.

У разі раціональної побудови процесу ХП можливий ефективний перехід спортсмена до подальшого життя, в якому або нейтралізуються негативні (відносно здоров'я спортсмена) наслідки впливу спорту вищих досягнень на організм людини, або навіть реалізуються сильні сторони спортивної підготовки, що забезпечують високу якість подальшого життя. ХП на цих етапах характеризується суто індивідуальним підходом. Це саме стосується й побудови процесу спортивного тренування, зниженням сумарного об'єму тренувальної і змагальної діяльності.

Важливим моментом на даному етапі багаторічного вдосконалення може бути перехід на систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів: з двохциклової – на одноциклову, з 3-4-циклової – на двохциклову [4]. Це, з одного боку, робить процес ХП більш щадним, а з іншого – дозволяє сконцентрувати в певних періодах максимальний об'єм специфічних засобів як чинник виведення спортсмена на оптимальний рівень психофізичного стану.

Метою ХП на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень є відновлення соматичного та психофізичного стану спортсменів засобами хореографії; використання засобів хореографії в корегувальних і профілактичних цілях.

ХП може бути процесом, метою якого є полегшення або усунення наслідків тривалих тренувань і перенесених високих навантажень на організм, нормалізація порушених процесів життєдіяльності та відновлення здоров'я.

Яку б мету не переслідував тренер-хореограф, будь то відновлення спортсмена після травми або розвиток здібностей, без індивідуального структурованого підходу складно досягти прогресу, в деяких випадках і небезпечно. У таких ситуаціях виникають завдання по створенню умов, підбору ефективних методів, форм і прийомів, в рамках відновлювальних, профілактичних і корегувальних заходів.

Завданнями ХП на цих етапах є:

- зміцнення здоров'я; усунення негативних наслідків перенавантаження;
- зміцнення опорно-рухового апарату;
- нормалізація тону м'язів;
- зниження негативного впливу надмірного психічного навантаження.

В даний час накопичений великий базовий науковий матеріал, що дозволяє спортсменам, які залишають активні заняття спортом, за рахунок раціональної рухової активності, істотної корекції живлення, способу життя протягом 1-1,5 років забезпечити повноцінну і високоефективну деадаптацію серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату до умов активного життя, характерного для людей, які не відчували протягом багатьох років величезних навантажень сучасного спорту вищих досягнень.

Засоби ХП для поновлення нервової системи – це будь-який вид танцю, який приносить задоволення [27]. Це дуже демократичний вид терапії, що дозволяє перемкнути увагу, перерозподілити енергію, а головне – розслабитися і просто

отримувати задоволення від приємної музики і красивих рухів. Танець чудово знімає стрес і дарує відчуття радості життя.

Хореографічні засоби і методи здатні зробити багато для поліпшення стану хребта. Ритмічні рухи під музику покращують кровопостачання міжхребцевих дисків, зберігаючи їх пружність. Крім того, регулярний тренінг м'язів спини створює надійний «корсет», що підтримує хребетний стовп і знімає м'язові напруження, які часто є основною причиною болів в спині [284]. Для відновлювання опорно-рухового апарату використовуються спортивні бальні танці, фламенко, танець живота, аргентинське танго, кельтський танець, капоейра. Рухи рук і плечового поясу зміцнюють грудні м'язи і міжреберної мускулатуру. Тренуються також кисті та пальці, розвивається дрібна моторика, що попереджає появу артриту.

Відновленню дихальної системи сприяють відносно повільні танці (танець живота, європейська програма в спортивних бальних танцях, аргентинський вальс), які вимагають рівномірного ритмічного дихання. Під час швидких (мілонга, латиноамериканська програма, особливо джайв) підвищується об'єм кисню, покращується живлення мозку і, як наслідок, поліпшується його робота. Незалежно від обраного виду танцю, формується правильне дихання, а контроль над ним дозволяє легко справлятися і з іншими навантаженнями та навіть позбавляє від деяких комплексів. Наприклад, підвищену тривожність багато медиків пов'язують із порушенням дихання.

Інтенсивні рухи під музику замінюють кардіотренінг і сприяють зміцненню серцево-судинної системи. Танцювальні па дозволяють уникнути венозного застою в ногах, сідницях і стегнах, їх виконання – гарна профілактика варикозного розширення вен, з яким стикається багато спортсменів.

Для покращення роботи органів травлення можна використовувати латину і східні танці. Рухи живота, найбільш явно виражені в східних танцях: чергування напруження і розслаблення м'язів забезпечують ефективний масаж внутрішніх органів, покращують їх кровопостачання, нормалізують роботу шлунково

кишкового тракту, статевих органів, запобігаючи хвороби, пов'язані з застійними явищами в цій області тіла.

Формою реалізації хореографічної підготовки є хореографічні заняття, які можуть мати відновлюваний, психокорекційний характер [354]. Обсяг занять – до 10 на місяць. Організація ХП у тижневому мікроциклі на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень на прикладі спортивній аеробіки наведено у таблиці 4.12.

Таблиця 4.12

Розподіл засобів хореографічної підготовки у тижневому мікроциклі на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень

День тижня	Хореографічні засоби	Частина заняття	Час
Понеділок	Хореографічна розминка	Підготовча	5 хв
	Екзерсис біля опори на основі сучасної хореографії Вправи з використанням музичних творів з різним ритмічним малюнком, імпровізація.	Основна	10 хв
			10 хв
	Вправи стрейч-характеру в положенні лежачі та сидячи	Заклучна	5 хв
Вівторок	Хореографічна розминка	Підготовча	5 хв
	Класичний екзерсис на середині з елементами народно-сценічного танцю	Основна	15 хв
	Корекційно-відновлювальні вправи на профілактику порушень опорно-рухового апарату	Заклучна	10хв
Середа	Хореографічна розминка	Підготовча	5 хв
	Партерний тренаж	Основна	15 хв
	Етюдна робота	Заклучна	10 хв
Четвер	Хореографічна розминка	Підготовча	5 хв
	Вправи в партері на основі елементів сучасного, бального танців.	Основна	20 хв
	Імітація рухів	Заклучна	5 хв
П'ятниця	Хореографічна розминка	Підготовча	5 хв
	Вправи народно-сценічної хореографії біля опори	Основна	15 хв
	Вправи на розтягування і розслаблення м'язів	Заклучна	10 хв
Субота	Хореографічна розминка	Підготовча	7 хв
	Вправи вільної пластики в партері	Основна	18 хв
	Вправи для різних м'язів обличчя	Заклучна	5 хв
<i>Усього ХП на тиждень</i>			<i>130 хв</i>

Умовою реалізації ХП на даному етапі є збільшення обсягу та якості підготовки спортсмена. Організм спортсменів, які тривалий час виступали на змаганнях високого рангу, зазвичай вже несе в собі наслідки перенесених раніше захворювань і травм, що, як правило, підвищує вірогідність виникнення нових. Крім того, ефективна профілактика захворювань і травм – проблема, яку повинні вирішувати не тільки лікарі, але і тренери та хореографи.

Відповідно, контроль за якістю ХП повинен відбуватись за показниками психофізичного стану організму та самопочуттям спортсмена.

Висновки до розділу 4

Передумовами розробки концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту стали сучасні вимоги до хореографічної підготовленості спортсменів, а також об'єктивні потреби у постійному зростанні спортивної майстерності. Концепція хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту – система поглядів, яка полягає у визначенні та реалізації взаємопов'язаних принципів, методів і методичних прийомів вирішення завдання підвищення спортивної майстерності шляхом використання усього можливого арсеналу засобів ХП в процесі багаторічного вдосконалення спортсменів. Методологічно концепція ХП у ТЕВС базується на системному підході та спирається на фундаментальні положення загальної теорії підготовки спортсменів в Олімпійському спорті, загальнотеоретичні та методичні положення підготовки спортсменів в техніко-естетичних видах спорту, загальні закономірності навчання техніці виконання хореографічних вправ; особливості викладання спортивної хореографії.

Виокремлено такі функції хореографічної підготовки у спорті: інтегрально-допоміжна, освітньо-виховна, змагально-еталонна, оздоровчо-

рекреативна та релаксаційна, емоційно-почуттєва та видовищна, естетична, мотиваційна, самореалізаційна, проектувально-конструктивна, діяльнісно-творча, діагностично-коригувальна, психофізіологічна, гедоністична, духовна-моральна, які свідчать про поліфункціональність ХП, її спрямованість на формування гармонійно розвиненої особистості.

Основним інструментом реалізації ХП спортсменів є кваліфікаційно-орієнтовані програми, побудовані з урахуванням організаційно-методологічних основ спортивного тренування і викладання хореографічних дисциплін. В основу їх структури та змісту покладено специфічні дидактичні принципи (доцільності і практичності; готовності принцип систематичності; планомірності та поступовості; методичного динамізму і прогресування; функціональної надмірності і надійності; міцності та пластичності; доступності та стимулюючої складності; керованості та підконтрольності; позитивної мотивації; смислової та перцептивної наочності; індивідуалізованого навчання); специфічні принципи спортивного тренування (принцип спрямованості до вищих досягнень; поглибленої спеціалізації; неперервності процесу хореографічної підготовки; єдності і взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури хореографічної підготовки; циклічності процесу хореографічної підготовки; поступовості збільшення навантаження і тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібності і варіативності навантаження); специфічні принципи ХП (принцип вербально-пластичного навчання; раннього навчання хореографії; суворості системності хореографічної підготовки; єдності хореографічної і інших видів спортивної підготовки в техніко-естетичних видах спорту).

В процесі розробки кваліфікаційно-орієнтованих програм ХП визначено мету (досягнення максимально можливого для кожного спортсмена рівня розвитку технічного та музикально-виразного компонентів); завдання, які залежать від етапу багаторічного удосконалення спортсменів; засоби хореографії (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); методи та методичні прийоми (словесні та наочні методи; методи, які спрямовані на розвиток техніки виконання хореографічних вправ; які спрямовані на розвиток фізичних якостей; які спрямовані на виховання виразності та музикальності), умови реалізації та контроль, що відповідають віковим та індивідуальним особливостям контингенту спортсменів, з якими проводиться хореографічна підготовка.

Обов'язковим компонентом реалізації програм є моніторинг хореографічної підготовленості спортсменів згідно розробленої системи контролю. Оцінювання хореографічної підготовленості відбувалося за двома основними компонентами: технічним і музичально-виразним, кожен з яких визначався згідно розроблених критеріїв. В разі невідповідності запланованого результату фактичному у програмах передбачалася корекція хореографічної підготовленості згідно визначених рівнів.

Результати розділу 4 представлені у роботах [322, 332, 337, 338, 347, 348, 438, 439, 441].

РОЗДІЛ 5
ЕФЕКТИВНІСТЬ РЕАЛІЗАЦІЙНИХ ПОЛОЖЕНЬ КОНЦЕПЦІЇ
ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ
БАГАТОРІЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ
(НА МАТЕРІАЛІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ)

Для визначення ефективності впровадження реалізаційних положень концепції ХП було здійснено експериментальне дослідження за планом для двох еквівалентних груп із попереднім та підсумковим тестуванням. Відповідно до плану до початку експерименту всі спортсмени, які виявили бажання стати учасниками апробації, були протестовані експертами. Таким чином, сформовано три вибірки випробуваних відповідно до етапів спортивної підготовки. У межах кожного етапу вибірку поділено на ЕГ та КГ за методом попарного відбору, сутність якого полягає у знаходженні пар випробуваних, максимально подібних за значущими для експерименту критеріями, та розподіленні їх до ЕГ та КГ. Такий спосіб створення еквівалентних груп, за умовою підтвердження їх еквівалентності, допомагає уникнути можливої помилкової варіативності, що притаманна рандомізованому розподіленню або залученню реальних груп, а отже, цей спосіб здатний підвищити надійність результатів експерименту.

Також зазначимо, що протягом експерименту спортсмени кожної із пар груп відвідували заняття, рівні за тривалістю та кратністю, а отже, за цими параметрами процедура експериментування була також еквівалентною. Проте програма тренувань в ЕГ будувалася відповідно до пропонованої концепції ХП. Саме ця особливість проведення тренувальних занять вважатиметься експериментальним впливом, яким ми пояснюємо зміни у сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів, порівнюючи експертні

оцінки до та після експерименту, а також констатуючи відмінності між ЕГ та КГ після завершення експерименту.

Отже, для визначення ефективності впровадження реалізаційних положень ХП необхідно:

1) порівнюючи результати експертного оцінювання, упевнитися у відсутності статистично достовірних відмінностей між ЕГ та КГ до початку експерименту;

2) визначити, чи є статистично достовірними зміни, що відбулися в експертних оцінках хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ після завершення експерименту;

3) визначити зміни, що відбулися в експертних оцінках хореографічної підготовленості спортсменів КГ після завершення експерименту, та ступінь їхньої достовірності;

4) визначити відмінності в експертних оцінках хореографічної підготовленості між спортсменами ЕГ та КГ після завершення експерименту та ступінь їхньої достовірності.

5.1. Зміни показників хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки

Відповідно до логіки експериментального дослідження, яку було викладено вище, 59 спортсменів 6–8 років, які виявили бажання стати учасниками апробації, на основі попереднього експертного оцінювання було розподілено на ЕГ (30 учасників) та КГ (29 учасників).

Програма тренувань в ЕГ будувалася відповідно до реалізаційних положень концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту. На етапі початкової підготовки

хореографічні вправи впроваджувались у тренувальне заняття у підготовчу, основну та заключну частину.

Оскільки еквівалентність груп за складом на початку експерименту є важливою умовою надійності його результатів, важливими є детальний якісний аналіз та статистичне порівняння сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів у цих групах до початку впровадження експериментальної програми ХП.

5.1.1. Технічний компонент хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки. Розгляд сформованості окремих критеріїв технічного компоненту, дозволив виявити такі характеристики, що мають найгірші показники (табл. 5.1).

Таблиця 5.1

Рівні критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки до початку експерименту (%)

Групи, рівні Критерії	ЕГ (n=30)			КГ (n=29)		
	III	II	I	III	II	I
Постава	93,3	6,7	0	82,8	17,2	0
Амплітудність	70,0	16,7	13,3	69,0	17,2	13,8
Натягнутість	63,4	23,3	13,3	72,4	17,2	10,4
Стійкість	56,7	26,7	16,6	65,5	20,7	13,8
Точність рухів	93,3	6,7	0	86,2	13,8	0
Завершеність рухів	76,7	16,6	6,7	82,8	3,4	13,8
Легкість	66,6	26,7	6,7	75,9	20,7	3,4

Примітка: I – оптимальний рівень; II – достатній рівень; III- низький рівень.

А саме хореографічна підготовленість за критерієм «постава», який у 93,3 % гімнастів ЕГ перебуває на низькому рівні й лише у 6,7% – на достатньому; за критерієм «точність рухів», де низький рівень притаманний також 93,3% і достатній – решті гімнастів (6,7%); та за критерієм «завершеність рухів», де низький рівень виявлений у 76,7%, достатній – у 16,6% та оптимальний – у 6,7% випробуваних.

Також переважно низькі значення отримано за критеріями «амплітудність» (у 70% спортсменів), «легкість» (у 66,6% спортсменів), «натягнутість» (у 63,4% спортсменів). Приблизно половину гімнастів експерти оцінили як таких, що мають низький рівень сформованості хореографічної підготовленості за критеріями «стійкість» (56,7%).

Щодо сформованості окремих критеріїв технічного компоненту КГ, то найгірші показники виявлено за критеріями «точність рухів», який у 86,2% був визначений на низькому рівні, «постава» – у 82,8% гімнастів був на низькому рівні, у 17,2% – на достатньому рівні; за критеріями та за критерієм «завершеність рухів», де низький рівень виявлений у 82,8%, достатній – у 3,4% та оптимальний – у 13,8% спортсменів. Слід звернути увагу на критерії, за якими також визначені переважно низькі оцінки: «натягнутість» (у 72,4%), «легкість» (у 75,9%), «амплітудність» (у 69%) та «стійкість» (у 65,5%).

Враховуючи, що вік спортсменів на даному етапі 6-8 років, можна стверджувати, що отримані показники відповідають фізіологічному розвитку дитини, яка тільки почала займатися спортом. У цей час організм інтенсивно росте, фізичний розвиток часто відбувається гетерохронно, що може заважати розвитку таких специфічних критеріїв як «точність рухів», «завершеність рухів», «легкість», «натягнутість» та «стійкість». Тим більше, що становлення згаданих критеріїв технічного компоненту не відбувається природно, воно потребує великої роботи з виховання та прищеплення відповідних умінь та навичок. Однак викликає занепокоєння критерій «постава», який у переважної більшості дітей ЕК і КГ оцінено

у середньому на 1,03 і 1,08 бала відповідно. У 93% і 82% випадків діти мали різні відхилення постави – сутулість, кругло-вогнуту та плоску форму спини. Переважно низькі оцінки за «амплітудність» також не відповідали даному віку, коли м'язи та зв'язковий апарат дуже еластичні.

Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання гімнастів з КГ багато у чому подібний до розподілу в ЕГ. Йдеться про сформованість критеріїв технічного компоненту: «постава», «точність рухів», «завершеність рухів», «легкість» та «амплітудність». Водночас за цими та іншими критеріями існують незначні відмінності у розподілі.

Враховуючи цей факт, а також високу залежність надійності результатів експерименту від початкової еквівалентності ЕГ і КГ, вважалося за доцільне здійснити порівняння середніх арифметичних значень сформованості критеріїв технічного компоненту спортсменів ЕГ і КГ до початку експерименту із застосуванням статистичного критерію достовірності або недостовірності відмінностей між ними.

Отримані дані показали, що спортсмени ЕГ до початку експерименту демонстрували такі самі оцінки за критеріями технічного компоненту, як і спортсмени КГ ($1,16 \pm 0,14$ та $1,17 \pm 0,13$). Ґрунтуючись на даних про значення групових індексів (I_m) технічного компоненту, можна визначити, що в спортсменів КГ цей індекс лише на 0,01 бала вищий за ЕГ. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента не досягає критичного значення, при якому відмінності між групами можуть вважатися статистично достовірними ($p \geq 0,05$).

Як показано у таблиці 5.2 статистично недостовірними виявилися відмінності між групами у середніх арифметичних значеннях за усіма критеріями технічного компоненту ($p \geq 0,05$): «постава», які становили лише 0,05 бали; за критеріями «амплітудність» – 0,04 бала, «натягнутість» – 0,08 бала, «стійкість» – 0,07 бала, «точність рухів» – 0,05 бала, «завершеність рухів» – 0,01 бала, «легкість» – 0,06 бала.

Таблиця 5.2

Статистичне порівняння критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки до початку експерименту

Критерії	Групи, показники		ЕГ (n=30)		КГ (n=29)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD	M	±SD		
Постава	1,03	0,13	1,08	0,18	1,39	>0,05		
Амплітудність	1,22	0,37	1,26	0,36	0,48	>0,05		
Натягнутість	1,28	0,36	1,20	0,34	0,80	>0,05		
Стійкість	1,33	0,38	1,26	0,36	0,71	>0,05		
Точність рухів	1,03	0,11	1,08	0,18	1,36	>0,05		
Завершеність рухів	1,15	0,32	1,16	0,34	0,18	>0,05		
Легкість	1,22	0,32	1,16	0,28	0,83	>0,05		
Груповий індекс технічного компоненту (I_m)	1,16	0,14	1,17	0,13	1,98	>0,05		

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

Після завершення формувального педагогічного експерименту сформованість технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ повторно оцінили ті самі експерти, при цьому процедура оцінювання була незмінною. А отже, порівняння цих оцінок із результатами попереднього оцінювання надало змогу простежити динаміку рівня технічного компоненту спортсменів цих груп упродовж експерименту.

Перш ніж перейти до визначення динаміки рівня технічного компоненту, проаналізовано індивідуальні дані, отримані після завершення експерименту у цих групах.

Вивчення розподілу випробуваних щодо рівнів сформованості технічного компоненту хореографічної підготовленості за окремими критеріями свідчить, що більшість спортсменів на завершальному етапі експерименту досягли достатнього або оптимального рівнів (табл. 5.3).

Таблиця 5.3

**Рівні критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості
спортсменів ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки
наприкінці експерименту (%)**

Критерії \ Групи, рівні	ЕГ (n=30)			КГ (n=29)		
	III	II	I	III	II	I
Постава	23,3	56,7	20,0	62,1	37,9	0,0
Амплітудність	3,3	66,7	30,0	27,6	65,5	6,9
Натягнутість	13,3	50,0	36,7	44,8	48,3	6,9
Стійкість	16,7	30,0	53,3	37,9	44,8	17,3
Точність рухів	6,7	73,3	20,0	69,0	27,6	3,4
Завершеність рухів	10,0	50,0	40,0	41,4	55,2	3,4
Легкість	16,7	40,0	43,3	44,8	51,8	3,4

Примітка: I – оптимальний рівень; II – достатній рівень; III- низький рівень

Так, хореографічна підготовленість за критерієм «амплітудність» лише у 3,3% гімнастів ЕГ залишилася на низькому рівні, у 66,7% – вона відповідає достатньому рівню і сформованості, а у 30% – оптимальному рівню; за критерієм «точність рухів» низькому рівню відповідають 6,7% індивідуальних оцінок, достатньому – 73,3% і оптимальному – 20%. За критерієм «завершеність рухів» низькі оцінки експерти поставили лише 10% спортсменів, достатні – 50% та оптимальні – 40%.

У 36,7% та 50% спортсменів зафіксовано оптимальний та достатній рівень критерію «натягнутість», низький рівень його прояву виявлено у 13,3% спортсменів.

У 53,3% та 30% спортсменів зафіксовано оптимальний та достатній рівень критерію «стійкість», низький рівень його прояву виявлено у 16,7% спортсменів.

Щодо критерію «легкість», то оптимальний рівень притаманний 43,3% гімнастів, достатній рівень – у 40% та у 16,7% спортсменів зафіксовано низький рівень цього критерію. Більш значну долю спортсменів із низьким рівнем сформованості хореографічної підготовленості визначено за критерієм «постава» (23,3% гімнастів), з достатнім рівнем його прояву – 56,7% та оптимальним – 20% спортсменів.

Узагальнення результатів про сформованість критеріїв технічного компоненту спортсменів ЕГ на етапі ПП після завершення педагогічного експерименту дає підставу визначити, що за більшістю проаналізованих критеріїв переважна кількість учасників продемонструвала зростання хореографічної підготовленості з низького до достатнього і навіть оптимального рівнів. Разом з тим за певними критеріями (постава, точність, натягнутість, стійкість, легкість) у частини спортсменів зберіглася недостатня сформованість хореографічної підготовленості. Нагадаємо, що до початку експерименту саме ці критерії мали найбільшу кількість найнижчих експертних оцінок. Отже, впровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів на етапі початкової підготовки розробленої програми ХП здатне призвести до позитивної динаміки вдосконалення хореографічної підготовленості за усіма критеріями.

Статистичне підтвердження цього висновку здійснювалося шляхом зіставлення середніх арифметичних значень за результатами експертного оцінювання сформованості критеріїв технічного компоненту спортсменів ЕГ до та після експерименту із застосуванням t-критерію Стьюдента для визначення ступеня достовірності зазначених змін.

У таблиці 5.4. показано, що після впровадження реалізаційних положень концепції ХП у тренувальний процес ЕГ на етапі ПП були наявні позитивні зміни у технічному компоненті хореографічної підготовленості. Так у ЕГ після експерименту $I_m=1,59\pm 0,18$, що більше за доекспериментальні дані цієї групи на 0,43 ($p<0,001$) та вище за КГ в середньому на 23% ($1,30\pm 0,13$).

Таблиця 5.4

Зміни у показниках критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки протягом експерименту, (n=30)

Етап тестування, показники Критерії	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Постава	1,03	0,13	1,48	0,33	6,43	<0,001
Амплітудність	1,22	0,37	1,65	0,30	5,01	<0,001
Натягнутість	1,28	0,36	1,62	0,34	3,76	<0,001
Стійкість	1,33	0,38	1,68	0,38	3,62	<0,001
Точність рухів	1,03	0,11	1,57	0,25	9,33	<0,001
Завершеність рухів	1,15	0,32	1,65	0,33	6,04	<0,001
Легкість	1,22	0,32	1,63	0,37	4,60	<0,001
Груповий індекс технічного компоненту (I_m)	1,16	0,14	1,59	0,16	10,46	<0,001

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

Наведені дані про значення групового технічного компоненту (I_m) хореографічної підготовленості показують, що за період від початку до закінчення експерименту в спортсменів ЕГ цей індекс зріс на 0,43 бала. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=13,77$) суттєво перевищує

критичне значення ($t_{кр}=3,47$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними ($p<0,001$).

Окрім того, суттєве поліпшення показників відмічається під час порівняння середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «постава» на 0,45 бала, «амплітудність» – на 0,43 бала, «натягнутість» – на 0,34 бала, «стійкість» – на 0,35 бала, «точність рухів» – на 0,54 бала, «завершеність рухів» – на 0,5 бала, «легкість» – на 0,41 бала ($p<0,001$).

На підставі наведених даних можна з упевненістю зробити висновок про те, що у групі гімнастів, які були залучені до впровадження реалізаційних положень ХП, відбулося суттєве зростання хореографічної підготовленості за груповим індексом сформованості технічного компоненту, а також за всіма критеріями, за якими визначався цей індекс.

Водночас, ґрунтуючись на цих результатах, ми не можемо стверджувати, що наша розроблена програма має певні переваги перед традиційною формою ХП, а отже, зазначені зміни можна пояснити не тільки специфікою експериментального впливу, але й самим фактом систематичних тренувань гімнастів упродовж року, що за будь-яких обставин могло призвести до зростання рівня їхньої хореографічної підготовленості. Тому для перевірки цього припущення вважалося за доцільне провести аналогічний аналіз змін у рівні технічного компоненту спортсменів КГ протягом експерименту.

Так, звертаючись до індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв технічного компоненту спортсменів КГ на етапі ПП після закінчення експерименту, можна побачити, що характер розподілу випробуваних щодо рівнів технічного компоненту за окремими критеріями вказує на те, що більшість спортсменів КГ на завершальному етапі експерименту залишилися на низькому або достатньому рівні хореографічної підготовленості (див. табл. 5.3).

Найгірший показник був визначений за критерієм «точність рухів», який у 69% спортсменів КГ на низькому рівні, у 27,6% – відповідав достатньому, й лише

у 3,4% – оптимальному рівню; за критерієм «постава», де низький рівень визначено у 62,1% та достатній – у 37,9% випробуваних, оптимальний рівень не був притаманний жодному спортсмену.

За іншими критеріями більшість гімнастів виявляла достатній рівень, зокрема, за критеріями «амплітудність» (65,5%), «натягнутість» (48,3%), «стійкість» (44,8%), «завершеність рухів» (55,2%) та «легкість» (51,8%). Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання спортсменів із КГ на етапі ПП після закінчення експерименту за індивідуальними індексами технічного компоненту та за більшістю аналізованих критеріїв має певний зсув у бік достатнього рівня. Разом з тим за окремими критеріями («точність рухів», «постава», «натягнутість», «легкість») у значної частини спортсменів зберігався низький рівень. Це дозволяє припустити, що проведення навчально-тренувальних занять за традиційною формою на етапі ПП також сприяє зростанню рівня хореографічної підготовленості, проте не дозволяє досягти за більшістю критеріїв оптимального рівня технічного компоненту.

Статистична перевірка цього припущення здійснювалася шляхом зіставлення середніх арифметичних значень за результатами експертного оцінювання сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів КГ до та після експерименту із застосуванням t-критерію Стьюдента для визначення ступеня достовірності зазначених змін.

З таблиці 5.5 видно, що у спортсменів КГ за період проведення експерименту показники критеріїв технічного компоненту також переважно поліпилися з низького рівня до достатнього. Середня оцінка хореографічної підготовленості за технічним компонентом зросла з $1,17 \pm 0,13$ бала до $1,30 \pm 0,13$ бала ($p < 0,001$).

Так само певне зростання рівня технічного компоненту визначено при порівнянні середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «постава» на 0,11 бала, «амплітудність» – на 0,14 бала,

«натягнутість» – на 0,15 бала, «стійкість» – на 0,14 бала, «точність рухів» – на 0,09 бала, «завершеність рухів» – на 0,15 бала, «легкість» – на 0,13 бала, Проте ці зміни не можуть вважатися статистично достовірними ($p > 0,05$).

Таблиця 5.5

Зміни у показниках критеріїв технічного компонента хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі початкової підготовки протягом експерименту, (n=29)

Етап тестування, показники Критерії	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Постава	1,08	0,18	1,19	0,25	1,93	>0,05
Амплітудність	1,26	0,36	1,40	0,28	1,66	>0,05
Натягнутість	1,20	0,34	1,35	0,35	1,61	>0,05
Стойкість	1,26	0,36	1,40	0,36	1,48	>0,05
Точність рухів	1,08	0,18	1,17	0,28	1,48	>0,05
Завершеність рухів	1,16	0,34	1,31	0,28	1,83	>0,05
Легкість	1,16	0,28	1,29	0,28	1,90	>0,05
Груповий індекс технічного компонента (I_m)	1,17	0,13	1,30	0,13	1,98	>0,05

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

Отже, статистична перевірка змін, що відбулися у сформованості технічного компонента спортсменів КГ після проведення експерименту, показала, що за той самий період тренувань, упродовж якого гімнасти ЕГ досягли значної позитивної динаміки у формуванні критеріїв технічного компонента, спортсмени КГ продемонстрували лише тенденцію до зростання його рівню.

Завершальним кроком доказу ефективності реалізаційних положень ХП щодо технічного компоненту хореографічної підготовленості на етапі ПП було порівняння показників спортсменів ЕГ і КГ, яке дозволило продемонструвати, що рівень технічного компоненту учасників експерименту, який до його початку достовірно не відрізнявся в обох групах ($p > 0,05$), по його завершенню виявився суттєво відмінним (табл. 5.6).

Таблиця 5.6

Статистичне порівняння показників критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту

Критерії	Групи, показники		ЕГ (n=30)		КГ (n=29)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD	M	±SD		
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		
Стійкість	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		
Груповий індекс технічного компонента I_m	1,61	0,18	1,30	0,13	7,52	<0,001		

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

Так, ґрунтуючись на даних про значення групових індексів технічного компоненту (I_m) хореографічної підготовленості, визначимо, що після проведення експерименту в ЕГ цей індекс став на 0,31 бала вищим за КГ при високому рівні

значущості ($p < 0,001$). При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t = 7,52$) значно перевищує критичне значення ($t_{кр} = 3,47$) для високого рівня достовірності ($p < 0,001$), а отже, відмінності між групами за I_m на завершальному етапі експерименту є статистично достовірними

Щодо критеріїв, за якими визначався цей індекс, встановлено, що на підсумковому етапі спортсменів ЕГ продемонстрували вищий, ніж у КГ, рівень сформованості хореографічної підготовленості за критерієм «постава» у середньому на 0,29 бали ($p < 0,001$), за критеріями «амплітудність» – на 0,25 бали ($p < 0,01$), «натягнутість» – на 0,27 бали ($p < 0,01$), «стійкість» – на 0,28 бали ($p < 0,01$), «точність рухів» – на 0,4 бали ($p < 0,001$), «завершеність рухів» – на 0,34 бали ($p < 0,001$) та «легкість» – на 0,34 бали ($p < 0,001$).

Узагальнюючи дані експериментального дослідження змін рівня технічного компоненту на етапі ПП, визначено, що за період тренувань за розробленою програмою, яка побудована відповідно до реалізаційних положень ХП у техніко-естетичних видах спорту, у спортсменів відбулося зростання I_m з $1,16 \pm 0,14$ бала (низький рівень) до $1,59 \pm 0,146$ бала (достатній рівень), що можна визначити статистично достовірним при високому рівні значущості ($p < 0,001$).

За той самий період тренувань за традиційною програмою ХП у спортсменів КГ відбулося певна тенденція до зростання значення I_m – з $1,17 \pm 0,13$ бала (низький рівень) до $1,30 \pm 0,13$ бала (достатній рівень), яка не може вважатися статистично достовірною ($p \geq 0,05$).

Таким чином, експериментально доведено, що на етапі ПП за умови тренувань відповідно до запропонованої програми спортсмени можуть досягти більшого зростання рівня технічного компоненту, ніж за умови організації занять відповідно до традиційної форми підготовки.

5.1.2. Музикально-виразний компонент хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки. Еквівалентність груп за складом музикально-

виразного компонента хореографічної підготовленості на початку експерименту є важливою умовою надійності результатів впровадження реалізаційних положень концепції ХП тренувальний процес груп на етапі ІІІ. Тому важливим є детальний якісний аналіз та статистичне порівняння сформованості критеріїв музичально-виразного компонента спортсменів у ЕГ і КГ до початку впровадження експериментальної програми ХП.

Дані, які наведені у таблиці 5.7 показали, що спортсмени ЕГ до початку експерименту демонстрували такий самий рівень за критеріями музичально-виразного компонента, як і спортсмени КГ.

Таблиця 5.7

Рівні критеріїв музичально-виразного компонента хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки до початку експерименту (%)

Групи, рівні Критерії	ЕГ (n=30)			КГ (n=29)		
	ІІІ	ІІ	І	ІІІ	ІІ	І
Пластичність	70,0	23,3	6,7	86,2	3,4	10,4
Музичальність	56,7	26,7	16,6	65,5	20,7	13,8
Танцювальність	76,7	23,3	0	72,4	20,7	6,9
Ритмічність	96,7	3,3	0	86,2	13,8	0
Рухова виразність	50,0	50,0	0	44,8	51,8	3,4
Емоційність	10,0	66,7	23,3	10,3	75,9	13,8

Примітка: І – оптимальний рівень; ІІ – достатній рівень; ІІІ- низький рівень.

Найгіршим показником серед критеріїв музичально-виразного компонента у ЕГ виявилась «ритмічність», де низькі оцінки експерти поставили 96,7% спортсменів і достатні – 3,3%. За критерієм «танцювальність» – низький рівень притаманний 76,7% і достатній – 23,3% гімнастів.

Приблизно половину спортсменів експерти оцінили як таких, що мають низький рівень сформованості хореографічної підготовленості за критеріями «музикальність» (56,7%) та «рухова виразність» (50%).

І лише за критерієм «емоційність» визначено переважно достатній рівень сформованості хореографічної підготовленості гімнастів ЕГ (у 66,7% спортсменів), у 23,3% вона перебуває на оптимальному рівні й лише у 10% – на низькому.

Слід звернути увагу на критерії, за якими не визначено оптимального рівня взагалі: це музикальність, танцювальність і ритмічність у ЕГ та ритмічність у КГ.

До речі, щодо сформованості окремих критеріїв у КГ – «ритмічність» має низький рівень у 86,2% випадків, а достатній – у 13,8% гімнастів; «пластичність» має низький рівень також у 86,2%, достатній – 3,4% та оптимальний – 10,4%.

Більш за половину гімнастів (51,8%) продемонструвала експертам достатній рівень сформованості за критеріями «рухова виразність», проте 44,8% мали низький рівень та лише 3,4% – оптимальний рівень.

За критерієм «емоційність» у 75,9% спортсменів КГ визначена достатня сформованість хореографічної підготовленості, у 13,8% вона відповідає оптимальному рівню й у 10,3% – низькому.

Відомо, що у дітей цього віку сформованість нервово-психічних процесів, від яких у більшій ступені залежить успішність музикально-виразного компоненту, має нестійкий характер. Ритмічність, музикальність, танцювальність потребує виховання, спеціально організованого впливу. Пластичність рухів також вимагає застосування спеціальних засобів і методів її формування. Від згаданих критеріїв музикально-виразного компоненту природним розвитком відрізняється «емоційність», яка у обраної вікової категорії поруч із руховою виразністю є найкращими показниками.

Отримані дані дають підставу констатувати, що незважаючи на наявність певних відмінностей між ЕГ і КГ до початку експерименту групи суттєво не

відрізнялися, а отже, їхня еквівалентність на попередньому етапі експерименту була безсумнівною (табл. 5.8).

Після завершення формувального педагогічного експерименту музикально-виразний компонент спортсменів ЕГ і КГ повторно оцінили за тими самими критеріями. Порівняння цих оцінок із результатами попереднього оцінювання надало змогу простежити динаміку рівня хореографічної підготовленості спортсменів цих груп упродовж експерименту.

Таблиця 5.8

Статистичне порівняння критеріїв музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки до початку експерименту

Критерії	Групи, показники		ЕГ (n=30)		КГ (n=29)		t-критерій Стьюдента	P
	М	±SD	М	±SD	М	±SD		
Пластичність	1,20	0,30	1,14	0,32	0,73	>0,05		
Музикальність	1,28	0,43	1,19	0,41	0,82	>0,05		
Танцювальність	1,14	0,25	1,18	0,31	0,58	>0,05		
Ритмічність	1,02	0,10	1,08	0,18	1,39	>0,05		
Рухова виразність	1,26	0,27	1,29	0,27	0,42	>0,05		
Емоційність	1,53	0,21	1,50	0,17	0,60	>0,05		
Груповий індекс музикально-виразного компоненту (I_{mv})	1,23	0,26	1,23	0,44	1,93	>0,05		

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

У ЕГ після впровадження реалізаційних положень концепції ХП був визначений переважно оптимальний та достатній рівень за критеріями: «емоційність» (63,3% – оптимальний, 36,7% – достатній), «рухова виразність»

(50% – оптимальний; 36,7% – достатній); «музикальність» та «танцювальність» (43,3% – оптимальний та 50% і 43% – достатній відповідно).

У КГ за цими критеріями був визначений переважно достатній та низький рівні: «емоційність» (72,4% – достатній, 17,3% – низький), «рухова виразність» (20,7% – достатній; 44,8% – низький); «музикальність» (48,3% – достатній, 44,8% – низький) та «танцювальність» (34,5% – достатній та 48,3% – низький). Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання спортсменів КГ на етапі ПП після закінчення експерименту за більшістю аналізованих критеріїв має певний зсув у бік достатнього рівня.

Разом з тим за окремими критеріями («ритмічність», «пластичність», «танцювальність», «рухова виразність», «музикальність») у значній частини спортсменів зберігався низький рівень (табл. 5.9).

Таблиця 5.9

Рівні критеріїв музикально-виразного компонента хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту (%)

Критерії \ Групи, рівні	ЕГ (n=30)			КГ (n=29)		
	III	II	I	III	II	I
Пластичність	3,3	60,0	36,7	51,8	44,8	3,4
Музикальність	6,7	50,0	43,3	44,8	48,3	6,9
Танцювальність	13,3	43,3	43,3	48,3	34,5	17,2
Ритмічність	33,3	36,7	30,0	65,5	31,1	3,4
Рухова виразність	13,3	36,7	50,0	44,8	20,7	34,5
Емоційність	0,0	36,7	63,3	17,3	72,4	10,3

Примітка: I – оптимальний рівень; II – достатній рівень; III- низький рівень.

Узагальнення результатів даних про сформованість музикально-виразного компонента спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки після завершення педагогічного експерименту дає підставу визначити, що за більшістю

проаналізованих критеріїв переважна частина учасників продемонструвала зростання хореографічної підготовленості з низького до достатнього і навіть оптимального рівнів. Отже, впровадження у навчально-тренувальний процес спортсменів на етапі ІІІ розробленої програми ХІІ здатне призвести до позитивної динаміки вдосконалення хореографічної підготовленості за усіма критеріями музикально-виразного компоненту.

Статистичне підтвердження цього висновку здійснювалося шляхом зіставлення середніх арифметичних значень за результатами експертного оцінювання сформованості критеріїв музикально-виразного компоненту спортсменів ЕГ до та після експерименту із застосуванням t-критерію Стьюдента (табл. 5.10).

Таблиця 5.10

Зміни у показниках критеріїв музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки протягом експерименту, (n=30)

Етап тестування; показники Критерії	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Пластичність	1,20	0,30	1,67	0,27	6,31	<0,001
Музикальність	1,28	0,43	1,68	0,31	4,12	<0,001
Танцювальність	1,14	0,25	1,65	0,35	6,40	<0,001
Ритмічність	1,02	0,10	1,48	0,40	5,50	<0,001
Рухова виразність	1,26	0,27	1,68	0,36	5,13	<0,001
Емоційність	1,53	0,21	1,82	0,25	4,91	<0,001
Груповий індекс музикально-виразного компоненту (I_{mv})	1,24	0,12	1,66	0,13	12,20	<0,001

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

Отримані дані про значення групового індексу (I_{mv}) музикально-виразного компонента показують, що за період від початку до закінчення експерименту в спортсменів ЕГ цей індекс зріс на 0,42 бала. При цьому розрахункове значення t -критерію Стюдента ($t=12,20$) суттєво перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними ($p<0,001$).

Окрім того, суттєве поліпшення показників відмічається під час порівняння середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «пластичність» – на 0,47, «музикальність» – на 0,4 бала, «танцювальність» – на 0,51 бала, «ритмічність» – на 0,46 бала, «рухова виразність» – на 0,42 бала та «емоційність» – на 0,29 бала; ($p<0,001$).

Таким чином у групі спортсменів ЕГ відбулося суттєве зростання хореографічної підготовленості за груповим індексом музикально-виразного компонента а також за всіма критеріями, за якими визначався цей індекс. Тобто експериментально доведено ефективність упровадження реалізаційних положень ХП у навчально-тренувальний процес гімнастів на етапі ПП щодо вдосконалення їхньої хореографічної підготовленості.

Отже, зазначені зміни можна пояснити не тільки специфікою експериментального впливу, але й самим фактом систематичних тренувань гімнастів упродовж року, що за будь-яких обставин могло призвести до зростання рівня музикально-виразного компонента. Тому для перевірки експериментального впливу був проведений аналогічний аналіз змін у рівні музикально-виразного компонента спортсменів КГ протягом експерименту.

Статистична перевірка цього припущення здійснювалася шляхом зіставлення середніх арифметичних значень за результатами експертного оцінювання сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів КГ до та після експерименту із застосуванням t -критерію Стюдента для визначення ступеня достовірності зазначених змін.

Дані, наведені у таблиці 5.11, показують, що за період від початку до закінчення експерименту у КГ значення $I_{\text{мв}}$ зросло на 0,11 бала. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=1,93$), хоча і вказує на певну тенденцію до значущої статистичної динаміки ($p<0,1$), але не перевищує критичне значення ($t_{\text{кр}}=2,01$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними.

Таблиця 5.11

**Зміни у показниках критеріїв музикально-виразного компоненту
хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі початкової
підготовки протягом експерименту, (n=29)**

Етап тестування, показники Критерії	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Пластичність	1,14	0,32	1,26	0,28	1,59	>0,05
Музикальність	1,19	0,41	1,31	0,31	1,29	>0,05
Танцювальність	1,18	0,31	1,34	0,38	1,84	>0,05
Ритмічність	1,08	0,18	1,19	0,28	1,86	>0,05
Рухова виразність	1,29	0,27	1,45	0,45	1,68	>0,05
Емоційність	1,50	0,17	1,47	0,26	0,53	>0,05
Груповий індекс музикально- виразного компоненту ($I_{\text{мв}}$)	1,23	0,10	1,34	0,12	1,93	>0,05

Примітки: $t_{\text{кр}}=2,66$ ($p\leq 0,01$); $t_{\text{кр}}=2,66$ ($p\leq 0,01$); $t_{\text{кр}}=3,46$ ($p\leq 0,001$).

Так само певне зростання рівня сформованості хореографічної підготовленості визначено при порівнянні середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «пластичність» – на 0,12 «музикальність» – на 0,12 бала, «танцювальність» – на 0,16 бала, «ритмічність» –

на 0,11 бала, «рухова виразність» – на 0,16 бала, а за критерієм «емоційність» зафіксоване зниження середньої оцінки на 0,03 бала. Проте ці зміни не можуть вважатися статистично достовірними ($p \geq 0,05$).

Отже, спортсмени КГ за той самий період тренувань, упродовж якого гімнасти ЕГ досягли значної позитивної динаміки, продемонстрували лише тенденцію до зростання рівня музикально-виразного компонента. Слід зауважити, що в разі відсутності розробленої програми хореографічної підготовки, критерій «емоційність» у КГ зазнав незначного погіршення. Його показник знизився з $1,50 \pm 0,17$ бала до $1,47 \pm 0,26$ бала.

Порівняння показників спортсменів ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки дозволило продемонструвати, що рівень хореографічної підготовленості учасників експерименту, який до його початку достовірно не відрізнявся в обох групах ($p > 0,05$), по його завершенню виявився суттєво відмінним. Груповий індекс музикально-виразного компонента на 24% вище у спортсменів ЕГ, ніж КГ. Однак дві групи мають достатній рівень розвитку обох компонентів, що дозволяє здійснювати подальшу роботу з хореографічної підготовки з урахуванням рівня розвитку окремих критеріїв (рис. 5.1).

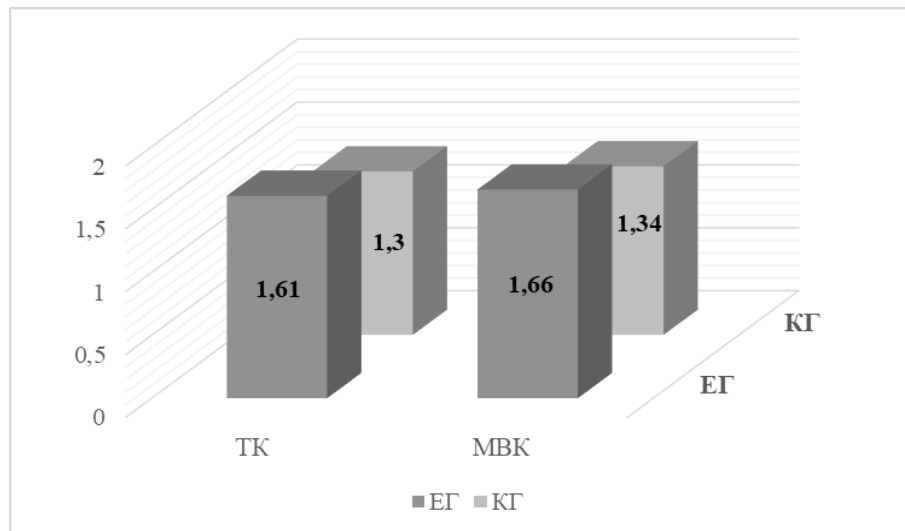


Рис. 5.1. Середні показники технічного компонента (ТК) та музикально виразного (МВК) компонентів у ЕГ і КГ наприкінці експерименту на етапі початкової підготовки

Ґрунтуючись на даних про значення I_{mv} хореографічної підготовленості, визначимо, що після проведення експерименту в ЕГ цей індекс став на 0,32 бала вищим за КГ при високому рівні значущості ($p < 0,001$). При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t = 9,89$) значно перевищує критичне значення ($t_{кр} = 3,47$) для високого рівня достовірності ($p < 0,001$), а отже, відмінності між групами за груповим індексом сформованості хореографічної підготовленості на завершальному етапі експерименту є статистично достовірними (табл. 5.12).

Таблиця 5.12

Статистичне порівняння показників критеріїв музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки наприкінці експерименту

Групи, показники Критерії	ЕГ (n=30)		КГ (n=29)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
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
Груповий індекс музикально-виразного компоненту (I_{mv})	1,66	0,13	1,34	0,12	9,89	<0,001

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

Якщо звернутися до індивідуальних даних, які характеризують сформованість компонентів хореографічної підготовленості (технічного і музикально-виразного) спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки до початку

експерименту, можна зазначити, що серед них були відсутні показники, які свідчать про їхній оптимальний рівень (табл. 5.13).

Таблиця 5.13

Рівні хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі початкової підготовки впродовж експерименту (%)

Групи	Рівні	I_{xn} напочатку	I_{xn} наприкінці
ЕГ (n=30)	Низький	50,0	0,0
	Достатній	50,0	70,0
	Оптимальний	0,0	30,0
КГ (n=29)	Низький	51,7	6,9
	Достатній	48,3	93,1
	Оптимальний	0,0	0,0

Узагальнюючи результати аналізу індивідуальних даних про сформованість компонентів хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі ПП до початку експерименту, можна зазначити, що за більшістю проаналізованих критеріїв переважна частина учасників мала низький рівень хореографічної підготовленості, проте за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості лише половина гімнастів демонструвала низький рівень, а решта – достатній.

Тобто у частини спортсменів недостатня сформованість певних критеріїв компенсувалася оптимальним рівнем прояву інших. Цей факт наочно демонструє, що відсутність компонентного контролю за ХП призводить до усереднення результатів оцінювання хореографічної підготовленості спортсменів та гальмує зростання їхньої майстерності. Грунтуючись на даних про значення групових індексів сформованості (I_{gp}) хореографічної підготовленості, можна визначити, що в спортсменів ЕГ цей індекс лише на 0,01 бала був вищий за КГ до початку експерименту. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=0,28$) не досягає критичного значення ($t_{кр}=2,01$), при якому відмінності між групами можуть вважатися статистично достовірними ($p > 0,05$) (табл. 5.14).

Таблиця 5.14

Зміни у показниках групового індексу хореографічної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки протягом експерименту

Етап тестування, показники	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
<i>I_{зр}</i>						
ЕГ (n=30)	1,21	0,10	1,64	0,13	13,77	<0,001
КГ (n=29)	1,20	0,09	1,32	0,10	1,93	>0,05

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

Узагальнюючи дані експериментального дослідження змін рівня хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки, визначено, що за період тренувань за розробленою програмою, яка побудована відповідно до реалізаційних положень ХП у 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. Груповий індекс сформованості (*I_{зр}*) хореографічної підготовленості зріс з 1,21 бала (низький рівень) до 1,64 бала (достатній рівень), що можна визначити статистично достовірним при високому рівні значущості ($p < 0,001$).

За той самий період тренувань за традиційною програмою ХП у спортсменів КГ відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 51,7% спортсменів) та достатнього (у 48,3% спортсменів) до достатнього (у 93,1% спортсменів) та залишився низький рівень тільки у 6,9% спортсменів що при визначенні групового індексу сформованості (*I_{зр}*) хореографічної підготовленості виражається у певній тенденції до зростання його значення з 1,2 бала (низький

рівень) до 1,32 бала (достатній рівень), яка не може вважатися статистично достовірною ($p > 0,05$).

Окрім того, статистично підтверджено, що спортсмени ЕГ, які до початку експерименту демонстрували стан хореографічної підготовленості такий самий, як і гімнасти КГ ($t=0,28$), після закінчення експерименту стали відрізнятися значно вищим рівнем сформованості хореографічної підготовленості ($t=10,37$; $p < 0,001$).

Таким чином, експериментально доведено, що на етапі ПП за умови тренувань відповідно до реалізаційних положень концепції ХП у ТЕВС спортсмени можуть досягти більшого зростання хореографічної підготовленості, ніж за умови організації занять відповідно до традиційної форми 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» ($p < 0,001$).

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 ($p < 0,05 - 0,001$).

5.2. Зміна показників хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки

Для визначення динаміки рівня хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки (ПБП) за умовами впровадження реалізаційних положень ХП, як і на попередньому етапі, було досліджено 61 спортсменів віком 12–14 років. На основі попереднього експертного оцінювання було розподілено до ЕГ (30 учасників) та КГ (31 учасник). Тренування КГ проходило за стандартною програмою зі спортивної аеробіки.

5.2.1. Технічний компонент хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки. Перед початком упровадження програми ХП на етапі ПБП було проведено якісний аналіз та статистичне порівняння сформованості технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів у цих групах.

Як показує аналіз показників окремих критеріїв, найгіршу сформованість мають: «постава» – 66,7% низький рівень, «амплітудність» та «завершеність рухів» – по 60% низького рівню, «легкість» – 53,3%. За критерієм «постава» достатні оцінки експерти поставили 20% учасникам дослідження та оптимальні

– 13,3%. За критерієм «амплітудність» достатній рівень притаманний 30% спортсменів, та оптимальний – 10% гімнастів (табл. 5.15).

Таблиця 5.15

Рівні технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі попередньої базової підготовки до початку експерименту (%)

Критерії \ Групи, рівні	ЕГ (n=30)			КГ (n=31)		
	III	II	I	III	II	I
Постава	66,7	20,0	13,3	61,3	32,2	6,5
Амплітудність	60,0	30,0	10,0	67,7	12,9	19,4
Натягнутість	46,7	10,0	43,3	64,5	9,7	25,8
Стійкість	46,7	10,0	43,3	41,9	22,6	35,5
Точність рухів	40,0	13,3	46,7	48,4	16,1	35,5
Завершеність рухів	60,0	6,7	33,3	61,3	0,0	38,7
Легкість	53,3	40,0	6,7	54,9	29,0	16,1

Примітка: I – оптимальний рівень; II – достатній рівень; III- низький рівень.

Дещо кращу сформованість визначено за рештою критеріїв. Так, приблизно половину гімнастів експерти оцінили як таких, що мають низький рівень сформованості хореографічної підготовленості за критеріями «натягнутість» (46,7%), «стійкість» (46,7%), «точність рухів» (40%), «завершеність рухів» (60%) та «легкість» (55,3 % випробуваних).

Розгляд індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв технічного компоненту спортсменів КГ на етапі ПБП до початку експерименту, дозволяє зазначити, що переважання низьких значень за критерієм «амплітудність», де мінімальні оцінки експерти поставили 67,7% спортсменів, достатні – 12,9% та оптимальні – 19,4%, за критерієм «натягнутість», де низький рівень виявлений у 64,5%, достатній – у 9,7% та оптимальний – у 25,8%, за

критерієм «постава», де низький рівень притаманний 61,3%, достатній – 32,2% та оптимальний – 6,5% гімнастів.

Дещо кращу сформованість критеріїв хореографічної підготовленості визначено за рештою показників. Так, 41,9% гімнастів згідно оцінки експертів мають низький рівень сформованості показників за критеріями «стійкість», 48,4% – «точність рухів», 61,3% – «завершеність рухів», 54,9% – «легкість».

Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання гімнастів з КГ багато в чому подібний до розподілу в ЕГ. Йдеться про сформованість критеріїв, «постава», «амплітудність», так і про найкращу сформованість показників «стійкості» та «точності рухів». Разом з тим певні незначні відмінності у розподілі спостерігалися за кожним із цих критеріїв.

Ураховуючи цей факт для підтвердження еквівалентності ЕГ і КГ до початку експерименту, здійснено порівняння середніх арифметичних значень сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів обох груп за результатами попереднього експериментального оцінювання із застосуванням t-критерію Стьюдента.

Як показано у таблиці 5.16, статистично недостовірними виявилися відмінності між групами у середніх арифметичних значеннях за критеріями «амплітудність» у 0,01 бала, «натягнутість» у 0,08 бала, «стійкість» – у 0,05 бала, «точність рухів» – у 0,11 бала, «завершеність рухів» – у 0,02 бала, «легкість» – у 0,04 бала, а за показниками «постави» середні арифметичні значення збігаються.

Всі значення t-критерію Стьюдента нижчі за t-критичне ($t_{кр}=2,01$) для рівня достовірності $p<0,05$.

Отже, як ми визначили, незважаючи на наявність певних відмінностей між ЕГ і КГ як у розподілі результатів експертного оцінювання за рівнями технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів, так і в середніх арифметичних значеннях, до початку експерименту групи суттєво не відрізнялися.

Таблиця 5.16

Статистичне порівняння критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі попередньої базової підготовки на початку експерименту

Критерії \ Групи, показники	ЕГ (n=30)		КГ (n=31)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Постава	1,23	0,37	1,23	0,31	0,09	>0,05
Амплітудність	1,25	0,34	1,26	0,41	0,08	>0,05
Натягнутість	1,42	0,47	1,34	0,51	0,62	>0,05
Стійкість	1,42	0,47	1,47	0,45	0,43	>0,05
Точність рухів	1,55	0,50	1,44	0,46	0,93	>0,05
Завершеність рухів	1,37	0,47	1,39	0,50	0,16	>0,05
Легкість	1,27	0,31	1,31	0,38	0,45	>0,05
Груповий індекс I_m	1,35	0,41	1,34	0,43	0,26	<0,05

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

Вивчення розподілу щодо рівнів технічного компоненту за окремими критеріями після експерименту свідчить, що більшість спортсменів ЕГ на завершальному етапі експерименту досягли оптимального або достатнього рівнів хореографічної підготовленості.

Найкращим критерієм технічного компоненту ЕГ був визначений «точність рухів», за яким у 73,3% гімнастів оцінки досягали оптимального рівня та у 26,7% – відповідали достатньому рівню сформованості. За критерієм «завершеність рухів» оптимальні оцінки експерти поставили 66,7% спортсменів та достатні – 33,3%, за критерієм «натягнутість», де низький рівень притаманний лише 3,4% гімнастів, достатній – 33,3% та оптимальний – 63,3%,

за критерієм «стійкість», де низький рівень виявлений лише у 6,7%, достатній – у 33,3% та оптимальний – у 60% (табл. 5.17).

Таблиця 5.17

Рівні критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі попередньої базової підготовки наприкінці експерименту (%)

Критерії	Групи, рівні	ЕГ (n=30)			КГ (n=31)		
		III	II	I	III	II	I
Постава		10,0	56,7	33,3	45,2	41,9	12,9
Амплітудність		10,0	53,3	36,7	45,2	32,2	22,6
Натягнутість		3,4	33,3	63,3	38,7	29,0	32,3
Стойкість		6,7	33,3	60,0	29,0	45,2	25,8
Точність рухів		0,0	26,7	73,3	19,4	48,4	32,2
Завершеність рухів		0,0	33,3	66,7	25,8	35,5	38,7
Легкість		0,0	53,3	46,7	29,0	48,4	22,6

Примітка: I – оптимальний рівень; II – достатній рівень; III- низький рівень.

За критерієм «постава» визначено 56,7% спортсменів із достатнім рівнем; 33,3% з оптимальним рівнем його прояву та 10% спортсменів з низьким рівнем критерію. За критерієм «амплітудність» виявлено 53,3% спортсменів з оптимальним рівнем показників, 36,7% з достатнім та 10% спортсменів з низьким рівнем показників. За критерієм «легкість» достатньому рівневі відповідали оцінки у 53,3% та оптимальному – у 46,7% гімнастів.

Узагальнення результатів аналізу індивідуальних даних про сформованість критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі ПБП після закінчення експерименту дозволяє визначити, що за більшістю проаналізованих критеріїв переважна частина учасників продемонструвала

зростання рівня технічного компоненту з низького або достатнього рівнів до достатнього і навіть оптимального.

Разом з тим за деякими критеріями («постава», «амплітудність», «натягнутість», «стійкість») у спортсменів зберіглася недостатня сформованість. А отже, впровадження у навчально-тренувальний процес гімнастів на етапі ПБП реалізаційних положень концепції ХП здебільшого здатне призвести до позитивної динаміки вдосконалення хореографічної підготовленості. Проте певна невелика частина спортсменів може залишитися нечутливою до формувальних впливів.

Пояснюючи цей факт та виходячи з власного досвіду тренерської роботи, зробимо припущення про те, що гальмівну дію зазвичай справляє кризовий перебіг підліткового віку, який супроводжується специфічними ефектами у прояві регуляторних механізмів спортивної діяльності.

Як показано у таблиці 5.18, за період від початку до закінчення експерименту в ЕГ груповий індекс технічного компоненту зріс на 0,45 бала.

При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=6,63$) суттєво перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними на рівні $p<0,001$. I_m збільшився з $1,36\pm 0,28$ бала до $1,76\pm 0,15$ бала, що відповідає достатньому рівню. Але аналіз окремих критеріїв показав у деяких випадках підвищення індивідуальних показників до оптимального рівня («натягнутість» – $1,8\pm 0,28$ бала; «точність рухів» – $1,88\pm 0,25$ бала, «завершеність рухів» – $1,83\pm 0,24$ бала).

Наведені дані дозволяють підсумувати, що у групі гімнастів, які були залучені до впровадження розробленої програми ХП, відбулося суттєве зростання рівня технічного компонента хореографічної підготовленості, яке зафіксоване за груповим індексом його сформованості, а також за всіма критеріями, за якими визначався цей індекс.

Таблиця 5.18

Зміни у показниках технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі попередньої базової підготовки протягом експерименту, (n=30)

Етап тестування, показники Критерії	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Постава	1,23	0,37	1,62	0,31	4,36	<0,001
Амплітудність	1,25	0,34	1,63	0,32	4,49	<0,001
Натягнутість	1,42	0,47	1,80	0,28	3,75	<0,001
Стійкість	1,42	0,47	1,77	0,31	3,34	<0,01
Точність рухів	1,55	0,50	1,88	0,25	3,22	<0,01
Завершеність рухів	1,37	0,47	1,83	0,24	4,68	<0,001
Легкість	1,27	0,31	1,73	0,25	6,29	<0,001
Груповий індекс I_m	1,36	0,28	1,76	0,15	6,63	<0,001

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

Перш ніж перейти до визначення змін, що відбулися в експертних оцінках технічного компоненту спортсменів КГ після завершення експерименту, та ступеня їхньої достовірності, проаналізуємо характер розподілу результатів, отриманих після завершення експерименту у цій групі (див. табл. 5.17).

Переважання низького рівня визначено за критеріями «постава» (у 45,2% спортсменів) при достатньому рівні у 41,9% та оптимальному – у 12,9%, а також «амплітудність» (у 45,2%) при достатньому рівні у 32,2% та оптимальному – у 22,6% гімнастів. За рештою критеріїв експертні оцінки у групі плавно розподілені навколо центру. Так, за критерієм «натягнутість» 38,4% гімнастів

продемонстрували експертам низький рівень сформованості, 29% – достатній та 32,3% – оптимальний рівневі. За критерієм «стійкість» у 29% спортсменів виявився низький рівень сформованості, у 45,2% – достатній та у 25,8% – оптимальний рівень. За критерієм «точність рухів» у 19,4% спортсменів КГ визначена низька сформованість хореографічної підготовленості, у 48,4% вона на достатньому рівні й у 32,2% – на оптимальному. За критерієм «завершеність» 25,8% гімнастів продемонстрували низький рівень сформованості, 35,5% – достатній та 38,7% – оптимальний рівень. За критерієм «легкість» у 29% спортсменів виявився низький рівень сформованості, у 48,4 % – достатній та у 22,6 % – оптимальний рівень.

Як ми бачимо, результати експертного оцінювання гімнастів із КГ на етапі ПБП після закінчення експерименту за більшістю аналізованих критеріїв широко розподілені навколо достатнього рівня. Разом з тим за певними критеріями («постава», «амплітудність», «натягнутість») у значної частини спортсменів зберіглася низька сформованість хореографічної підготовленості. Тобто проведення тренувальних занять за традиційною формою на етапі попередньої базової підготовки хоча і призводить до зростання рівня хореографічної підготовленості, проте у певної частини спортсменів не викликає позитивних змін.

У таблиці 5.19 наведена статистична перевірка змін у показниках технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів КГ протягом експерименту за результатами експертного оцінювання. Вона показала, що за період від початку до закінчення експерименту значення I_m зросло на 0,12 бала. Встановлено, що середні оцінки технічного компоненту у КГ мають тенденцію до зростання (з $1,35 \pm 0,29$ до $1,47 \pm 0,25$). Однак рівень як технічного компоненту у КГ залишився достатнім, що було визначено під час порівняння середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями. Так критерій «постава» у КГ збільшився на 0,11 бала, «амплітудність» – на 0,13 бала, «натягнутість» – на 0,16 бала, «стійкість» – на 0,01 бала, «точність рухів» – на 0,12

бала, «завершеність рухів» – на 0,17 бала, «легкість» – на 0,16 бала, що при перевірці за t-критерієм виявилось статистично недостовірними.

Таблиця 5.19

**Зміни у показниках технічного компоненту хореографічної
підготовленості спортсменів КГ на етапі попередньої базової підготовки
протягом експерименту, (n=31)**

Етап тестування, показники Критерії	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Постава	1,23	0,31	1,34	0,35	1,24	>0,05
Амплітудність	1,26	0,41	1,39	0,40	1,16	>0,05
Натягнутість	1,34	0,51	1,50	0,48	1,18	>0,05
Стійкість	1,47	0,45	1,48	0,38	0,01	>0,05
Точність рухів	1,44	0,46	1,56	0,36	1,08	>0,05
Завершеність рухів	1,39	0,50	1,56	0,40	1,41	>0,05
Легкість	1,31	0,38	1,47	0,36	1,58	>0,05
Груповий індекс I_m	1,35	0,29	1,47	0,25	1,69	>0,05

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

Таким чином рівень технічного компоненту у КГ мав лише певні тенденції до поліпшення за той самий період тренувань, упродовж якого гімнасти з ЕГ досягли значної позитивної динаміки у формуванні хореографічної підготовленості.

Далі, відповідно до логіки формувального експерименту, порівняно результати підсумкового експертного оцінювання між ЕГ та КГ на етапі попередньої базової підготовки, яке дозволило продемонструвати, що рівень хореографічної підготовленості учасників експерименту, який до його початку

був майже однаковий в обох групах, під час підсумкового оцінювання виявився суттєво відмінним (табл. 5.20).

Таблиця 5.20

**Статистичне порівняння показників технічного компоненту
хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ та КГ на етапі попередньої
базової підготовки після закінчення експерименту**

Групи, показники Критерії	ЕГ(n =30)		КГ(n=31)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
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
Груповий індекс I_m	1,75	0,16	1,47	0,25	5,25	<0,001

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

Спираючись на дані про значення групових індексів (I_m) технічного компоненту хореографічної підготовленості, встановлено, що після проведення експерименту в ЕГ цей індекс став на 0,28 бала вищим за КГ. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=5,25$) значно перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$) для високого рівня достовірності ($p < 0,001$), а отже, відмінності між групами за груповим індексом сформованості хореографічної підготовленості на завершальному етапі експерименту є статистично достовірними. Сформованість

усіх критеріїв, за якими визначався цей індекс, на підсумковому етапі у спортсменів ЕГ також значно вища, ніж у КГ.

Так, на підсумковому етапі спортсмени ЕГ продемонстрували вищий, ніж у КГ, рівень сформованості за критерієм «постава» у середньому на 0,28 бала ($t=3,27$; $p<0,01$), за критеріями «амплітудність» – на 0,24 бала ($p<0,05$), «натягнутість» – на 0,3 бала ($p<0,01$), «стійкість» – на 0,29 бала ($p<0,01$), «точність рухів» – на 0,32 бала ($p<0,001$), «завершеність рухів» – на 0,27 бала ($p<0,01$), «легкість» – на 0,26 бала ($p<0,01$).

Після закінчення експерименту інтегральні показники технічного компоненту хореографічної підготовленості суттєво змінились у ЕГ в порівнянні з КГ. Так середнє значення показників технічного компоненту ЕГ дорівнював $1,75\pm 0,16$, що відповідає оптимальному рівню, та на 19% вище за КГ, де відповідна оцінка дорівнює $1,47\pm 0,25$ та відповідає достатньому рівню.

5.2.2. Музикально-виразний компонент хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки. Розгляд індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв технічного компоненту спортсменів ЕГ на етапі ПБП дав змогу визначити критерії, які мають найгіршу сформованість. У складі музикально-виразного компонента це «рухова виразність» та «емоційність». Перший із них у 93,3% гімнастів ЕГ сформований на низькому рівні й лише у 6,7% – на достатньому, за другим – низький рівень притаманний 90% спортсменів і достатній – решті гімнастів (10%).

Також переважно низькі значення показників отримані за критерієм «ритмічність» низький рівень притаманний 73,3% спортсменів і оптимальний – решті гімнастів (26,7%). За критерієм «танцювальність» (у 66,7% гімнастів), у решти (33,3%) вони на достатньому рівні. Також за критерієм «пластичність» низький рівень виявлений у 60% спортсменів, достатній – у 36,7% та оптимальний

– у 3,3% учасників експерименту. Дещо кращу сформованість має критерій «музикальність» (40% – низький рівень) (табл. 5.21).

Таблиця 5.21

Рівні музикально-виразного компонента хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі попередньої базової підготовки до початку експерименту (%)

Групи, рівні Критерії	ЕГ (n=30)			КГ (n=31)		
	III	II	I	III	II	I
Пластичність	60,0	36,7	3,3	58,1	29,0	12,9
Музикальність	40,0	33,3	26,7	32,2	29,0	38,8
Танцювальність	66,7	33,3	0,0	58,1	41,9	0,0
Ритмічність	73,3	0,0	26,7	71,0	0,0	29,0
Рухова виразність	93,3	6,7	0,0	87,1	12,9	0,0
Емоційність	90,0	10,0	0,0	90,3	9,7	0,0
Груповий індекс <i>I_{mv}</i>	46,7	53,3	0,0	41,9	58,1	0,0

Примітка: I – оптимальний рівень; II – достатній рівень; III- низький рівень.

Розгляд індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв музикально-виразного компоненту спортсменів КГ на етапі ПБП до початку експерименту, дозволяє зазначити, що найгірший результат зафіксовано за критерієм «емоційність», який у 90,3% гімнастів знаходився на низькому рівні, а у 9,7% – на достатньому рівні, та за критерієм «рухова виразність», де низький рівень притаманний 87,1% і достатній – 12,9% гімнастів.

Крім того, переважання низьких значень спостерігалось за критерієм «ритмічність», де низький рівень виявлений у 71% та оптимальний – у 29% випробуваних, та за критеріями «танцювальність» і «пластичність», де мінімальні оцінки поставлені 58,1% і достатні – 41,9% та 29% відповідно. Дещо кращу

сформованість має «музикальність, де низький рівень притаманний 32,2% гімнастів, оптимальний – 38,8%

Розподіл результатів експертного оцінювання гімнастів з КГ багато в чому подібний до розподілу в ЕГ, але ж певні незначні відмінності у розподілі спостерігалися за кожним із цих критеріїв. Для підтвердження еквівалентності ЕГ і КГ до початку експерименту, було здійснено порівняння середніх арифметичних значень критеріїв музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів обох груп.

Таблиця 5.22

Статистичне порівняння критеріїв музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі попередньої базової підготовки до початку експерименту

Критерії \ Групи, показники	ЕГ (n=30)		КГ (n=31)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Пластичність	1,22	0,28	1,27	0,36	0,69	>0,05
Музикальність	1,43	0,41	1,53	0,43	0,92	>0,05
Танцювальність	1,17	0,24	1,21	0,25	0,68	>0,05
Ритмічність	1,27	0,45	1,29	0,46	0,20	>0,05
Рухова виразність	1,03	0,13	1,06	0,17	0,81	>0,05
Емоційність	1,05	0,15	1,05	0,15	0,04	>0,05
Груповий індекс I_{mv}	1,28	0,20	1,30	0,20	0,26	>0,05

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

Як показано у таблиці 5.22, статистично недостовірними виявилися відмінності між групами у середніх арифметичних значеннях за критеріями

«амплітудність» у 0,01 бала, «натягнутість» у 0,08 бала, «стійкість» – у 0,05 бала, «точність рухів» – у 0,11 бала, «ритмічність» – у 0,02 бала, «завершеність рухів» – у 0,02 бала, «легкість» – у 0,04 бала, «пластичність» – у 0,05 бала, «музикальність» – у 0,1 бала, «танцювальність» – у 0,04 бала, «рухова виразність» – у 0,03 бала, а за показниками «постава» та «емоційність» середні арифметичні значення збігаються. Всі значення t-критерію Стьюдента нижчі за t-критичне ($t_{кр}=2,01$) для рівня достовірності $p<0,05$. Отже, як ми визначили, незважаючи на наявність певних відмінностей між ЕГ і КГ як у розподілі результатів експертного оцінювання за рівнями хореографічної підготовленості спортсменів, так і в середніх арифметичних значеннях, до початку експерименту групи суттєво не відрізнялися.

Аналіз розподілу рівнів музикально-виразного компоненту за окремими критеріями свідчить, що більшість спортсменів ЕГ на завершальному етапі експерименту досягли оптимального або достатнього рівнів хореографічної підготовленості (табл. 5.23).

Таблиця 5.23

Рівні критеріїв музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі попередньої базової підготовки наприкінці експерименту (%)

Критерії	Групи, рівні	ЕГ (n=30)			КГ (n=31)		
		III	II	I	III	II	I
Пластичність		0,0	53,3	46,7	38,7	41,9	19,4
Музикальність		0,0	43,3	56,7	22,6	45,2	32,2
Танцювальність		0,0	53,3	46,7	48,4	48,4	3,2
Ритмічність		0,0	33,3	66,7	25,8	38,7	35,5
Рухова виразність		0,0	66,7	33,3	51,6	48,4	0,0
Емоційність		10,0	73,3	16,7	54,8	38,7	6,5

Примітка: I – оптимальний рівень; II – достатній рівень; III- низький рівень.

Найкращим був визначений показник критерію «ритмічність», де оптимальному рівневі відповідали 66,7% індивідуальних оцінок та достатньому – 33,3%. За критерієм «музикальність» достатній рівень демонстрували 43,3% та оптимальний – 56,7% випробуваних.

За критеріями «пластичність» і «танцювальність» достатньому рівневі відповідали оцінки у 53,3% та оптимальному – у 46,7% гімнастів. Також зазначимо, що переважно достатня сформованість музикально-виразного компонента визначена за критерієм «емоційність» (у 73,3% спортсменів), у 16,7% вона знаходиться на оптимальному рівні, у 10% спортсменів зареєстровані низькі показники критерію. За критерієм «рухова виразність» 66,7% учасників експерименту мали достатній рівень прояву показників і 33,3% гімнастів – оптимальний рівень.

Таким чином за більшістю проаналізованих критеріїв переважна частина учасників ЕГ продемонструвала зростання рівня музикально-виразного компонента з низького або достатнього рівнів до достатнього і навіть оптимального.

Як показано у таблиці 5.24, за період від початку до закінчення експерименту в ЕГ індекс зріс на 0,53 бала. При цьому розрахункове значення t -критерію Стьюдента ($t=14,45$) суттєво перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними на рівні $p<0,001$. Наведені дані дозволяють підсумувати, що у групі гімнастів, які були залучені до впровадження розробленої програми, відбулося суттєве зростання рівня музикально-виразного компонента хореографічної підготовленості, яке зафіксоване за груповим індексом її сформованості, а також за всіма критеріями, за якими визначався цей індекс. Розподіл випробуваних щодо рівнів сформованості хореографічної підготовленості вказує на те, що певна частина спортсменів КГ на завершальному етапі експерименту залишилися на низькому або достатньому рівні хореографічної підготовленості.

Таблиця 5.24

**Зміни у показниках критеріїв музикально-виразного компоненту
хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі попередньої базової
підготовки протягом експерименту, (n=30)**

Етап тестування, показники Критерії	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Пластичність	1,22	0,28	1,73	0,25	7,41	<0,001
Музикальність	1,43	0,41	1,78	0,25	3,93	<0,001
Танцювальність	1,17	0,24	1,73	0,25	8,88	<0,001
Ритмічність	1,27	0,45	1,83	0,24	5,85	<0,001
Рухова виразність	1,03	0,13	1,67	0,24	11,39	<0,001
Емоційність	1,05	0,15	1,53	0,26	8,30	<0,001
Груповий індекс I_{mv}	1,19	0,16	1,72	0,11	14,45	<0,001

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

Найгіршу виразність у КГ визначено за критерієм «емоційність», який у 54,8% гімнастів залишився на низькому рівні, у 38,7% – відповідав достатньому й лише у 6,5% – оптимальному рівню та за критерієм «рухова виразність», де низький рівень притаманний 51,6%, а достатній – 48,4% спортсменів. За критерієм «танцювальність» низький рівень визначено у 48,4%, достатній – у 48,4% та оптимальний – у 3,2% випробуваних. За рештою критеріїв експертні оцінки у групі розподілені таким чином: за критерієм «ритмічність» 25,8% гімнастів залишилися на низькому рівні, 38,7% – відповідали достатньому й 35,5% – оптимальному рівню; за критерієм «пластичність» у 38,7% спортсменів визначено низький рівень, у 41,9% – достатній й у 19,4% – оптимальний; за критерієм

«музикальність» низький рівень виявився у 22,6% випробуваних, достатній – у 45,2% та оптимальний рівень – у 32,2% гімнастів.

Як ми бачимо, результати експертного оцінювання гімнастів із КГ на етапі ПБП після закінчення експерименту за більшістю аналізованих критеріїв мають великий розкид відносно достатнього рівня. Разом з тим за певними критеріями («танцювальність», «рухова виразність» та «емоційність») у значної частини спортсменів зберіглася недостатня сформованість музикально-виразного компоненту. Тобто проведення тренувальних занять за традиційною формою на етапі ПБП хоча і веде до зростання рівня хореографічної підготовленості, проте у певної частини спортсменів не викликає позитивних змін.

Таблиця 5.25

Зміни у показниках музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі попередньої базової підготовки протягом експерименту, (n=31)

Етап тестування, показники Критерії	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Пластичність	1,27	0,36	1,40	0,37	1,27	>0,05
Музикальність	1,53	0,43	1,55	0,37	0,02	>0,05
Танцювальність	1,21	0,25	1,27	0,28	0,84	>0,05
Ритмічність	1,29	0,46	1,55	0,39	2,24	<0,05
Рухова виразність	1,06	0,17	1,24	0,25	2,15	<0,05
Емоційність	1,05	0,15	1,26	0,31	2,27	<0,05
Груповий індекс I_{mv}	1,24	0,18	1,38	0,17	2,56	<0,05

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

Дані, наведені у таблиці 5.25, показують, що під час порівняння середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів визначено зростання рівня критеріїв: «пластичність» – на 0,13 бала, «музикальність» – на 0,02 бала, «танцювальність» – на 0,06 балу, яке при перевірці за t-критерієм виявилось статистично недостовірними.

Водночас за трьома критеріями позитивна динаміка, що зафіксована під час експерименту, виявилась статистично підтвердженою на 5%-му рівні достовірності ($p < 0,05$). Це підвищення рівня сформованості за критерієм «ритмічність» на 0,26 бала ($t=2,24$), за критерієм «рухова виразність» на 0,18 бала ($t=2,15$) та за критерієм «емоційність» на 0,21 бала ($t=2,27$).

Отже, статистична перевірка змін, що відбулися у показниках музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів КГ після проведення експерименту, продемонструвала досить суттєве вдосконалення ритмічності, рухової виразності та емоційності гімнастів. Проте сформованість інших характеристик хореографічної підготовленості мала лише певні тенденції до поліпшення за той самий період тренувань, упродовж якого гімнасти з ЕГ досягли значної позитивної динаміки у формуванні хореографічної підготовленості. Отримані результати можна пояснити фактом систематичних тренувань гімнастів упродовж року, що вплило на зростання рівня їхньої хореографічної підготовленості.

Далі проаналізовано і порівняно результати підсумкового експертного оцінювання між ЕГ та КГ на етапі ПБП.

У таблиці 5.26 показано, що рівень музикально-виразного компоненту спортсменів, який до початку експерименту був майже однаковий в обох групах, під час підсумкового оцінювання виявився значно відмінним.

Після закінчення експерименту інтегральні показники музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості суттєво змінились у ЕГ в

порівнянні з КГ. Так I_{me} у ЕГ відповідав оптимальному рівню ($1,71 \pm 0,11$) тоді як у КГ він залишився на достатньому, хоча й поліпшився до $1,38 \pm 0,17$.

Таблиця 5.26

Статистичне порівняння показників музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ та КГ на етапі попередньої базової підготовки наприкінці експерименту

Групи, показники Критерії	ЕГ (n=30)		КГ (n=31)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
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
Груповий індекс I_{me}	1,71	0,11	1,38	0,17	8,93	<0,001

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

Після проведення експерименту в ЕГ I_{me} став на 0,3 бала вищим за КГ. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=8,93$) значно перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$) для високого рівня достовірності ($p < 0,001$), а отже, відмінності між групами за I_{me} на завершальному етапі експерименту є статистично достовірними. Сформованість усіх критеріїв, за якими визначався цей індекс, на підсумковому етапі у спортсменів ЕГ також значно вища, ніж у КГ.

Так, на етапі завершення експерименту спортсмени ЕГ продемонстрували вищий, ніж у КГ, рівень сформованості за критерієм «ритмічність» – на 0,28 бала ($p < 0,01$), «пластичність» – на 0,33 бала ($p < 0,001$), «музикальність» – на 0,23 бала

($p < 0,01$), «танцювальність» – на 0,46 бала ($p < 0,001$), «рухова виразність» – на 0,43 бала ($p < 0,001$) та «емоційність» – на 0,27 бала ($p < 0,001$).

Отримані дані показали, що спортсмени ЕГ, які до початку експерименту демонстрували рівень музикально-виразного компоненту такий самий, як і КГ, після закінчення експерименту стали відрізнятися значно вищим рівнем її сформованості. До початку експерименту серед них були відсутні ті, хто за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості (I_{xp}) досягав оптимального рівня. Майже половина зі спортсменів (46,7%) мала низький рівень хореографічної підготовленості, а оцінки 53,3% гімнастів відповідали достатньому рівню (табл. 5.27). Відповідно груповий індекс хореографічної підготовленості у групі перебував на межі низького та достатнього рівнів ($M = 1,28 \pm 0,2$ бала).

Таблиця 5.27

Зміни у показниках групового індексу хореографічної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки протягом експерименту

Групи	Рівні	I_{xp} на початку	I_{xp} наприкінці
ЕГ (n=30)	Низький	46,7	0,0
	Достатній	53,3	36,7
	Оптимальний	0,0	63,3
КГ (n=31)	Низький	41,9	3,2
	Достатній	58,1	87,1
	Оптимальний	0	9,7

Далі звернемося до результатів експертного оцінювання сформованості хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ після завершення формувального педагогічного експерименту та порівняння цих оцінок з результатами, отриманими до експерименту. Це дозволяє простежити рівень хореографічної підготовленості спортсменів упродовж експерименту.

Аналіз індивідуальних даних, отриманих після завершення експерименту спортсменів ЕГ на етапі попередньої базової підготовки, свідчить про те, що серед

них відсутні ті, хто за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості мали низький рівень. Більшість із них (63,3% спортсменів) досягли оптимального рівня сформованості цього показника, решта (36,7% гімнастів) демонструє достатній рівень. Середнє арифметичне значення цього показника у групі перебуває на границі між достатнім та оптимальним рівнями ($M=1,73\pm 0,11$ бала).

До початку експерименту спортсменів КГ з оптимальним рівнем хореографічної підготовленості не було зареєстровано, 58,1% учасників дослідження мали достатній рівень за I_{xn} , а у 41,9% – низький. Середнє арифметичне значення у групі відповідає нижній границі достатнього рівня ($M=1,30\pm 0,2$ бала).

Звертаючись до індивідуальних даних, які характеризують сформованість компонентів хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі ПБП після закінчення експерименту, можна побачити, що лише 3,2% з них за I_{xn} мали низький рівень. Більшість – 87,1% демонструвала достатній рівень хореографічної підготовленості, а 9,7% досягли оптимального рівня. Середнє арифметичне значення цього показника у групі також відповідає достатньому рівневі ($M=1,43\pm 0,18$ бала).

Розподіл випробуваних щодо рівнів сформованості хореографічної підготовленості вказує на те, що певна частина спортсменів КГ на завершальному етапі експерименту залишилися на низькому або достатньому рівні хореографічної підготовленості.

Дані, наведені у таблиці 5.28, показують, що за період від початку до закінчення експерименту у КГ значення групового індексу сформованості ($I_{гр}$) хореографічної підготовленості зросло на 0,13 бала. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=1,93$), хоча і вказує на певну тенденцію до значущої статистичної динаміки ($p<0,01$), але не перевищує критичне значення ($t_{кр}=2,01$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними.

Таблиця 5.28

Зміни у показниках групового індексу хореографічної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки протягом експерименту

<i>I_{хп}</i>	Етап тестування; показники	на початку (бала)		наприкінці (бала)		t-критерій Стьюдента	P
		M	±SD	M	±SD		
	ЕГ (n=30)	1,28	0,20	1,73	0,11	10,04	<0,001
	КГ (n=31)	1,30	0,20	1,43	0,18	1,56	>0,05

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

Узагальнюючи дані експериментального дослідження рівня хореографічної підготовленості на етапі ПБП, визначено, що за період тренувань за програмою, яка побудована відповідно до реалізаційних положень концепції ХП у ТЕВС, у спортсменів відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 46,7% спортсменів) та достатнього (у 53,3% спортсменів) до достатнього (у 36,7% спортсменів) та оптимального (у 63,3% спортсменів), що під час визначення індексу хореографічної підготовленості ($I_{хп}$) виражається у зростанні його значення з 1,28 бала (на границі низького та достатнього рівнів) до 1,73 бала (на границі достатнього та оптимального рівнів), яке є статистично достовірним ($t=10,04$) на рівні $p < 0,001$.

За той самий період тренувань за традиційною програмою попередньої базової підготовки у спортсменів КГ відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 41,9% спортсменів) та достатнього (у 58,1% спортсменів) до переважно достатнього (у 87,1% спортсменів) та оптимального (у 9,7% спортсменів), що під час визначення групового індексу сформованості ($I_{гр}$) хореографічної підготовленості виражається у зростанні його значення з 1,3 бала (достатній рівень) до 1,43 бала (достатній рівень), яка не може вважатися статистично достовірною ($t=1,56$; $p > 0,05$). Разом з тим визначена суттєва

позитивна динаміка (на рівні $p < 0,05$) у сформованості ритмічності, рухової виразності та емоційності гімнастів.

Також статистично підтверджено, що спортсмени в ЕГ, які до початку експерименту демонстрували стан хореографічної підготовленості такий самий, як і гімнасти КГ ($t=0,26$), після закінчення експерименту стали відрізнятися значно вищим рівнем її сформованості ($t=7,83$; $p < 0,001$).

Таким чином, так само, як і на попередньому етапі, за умови тренувань відповідно до запропонованої програми спортсмени на етапі попередньої базової підготовки досягли більшого зростання хореографічної підготовленості, ніж ті, що тренувалися відповідно до традиційної форми підготовки, про що свідчить різниця в показниках групових індексів технічного і музикально-виразного компонентів (рис. 5.2).

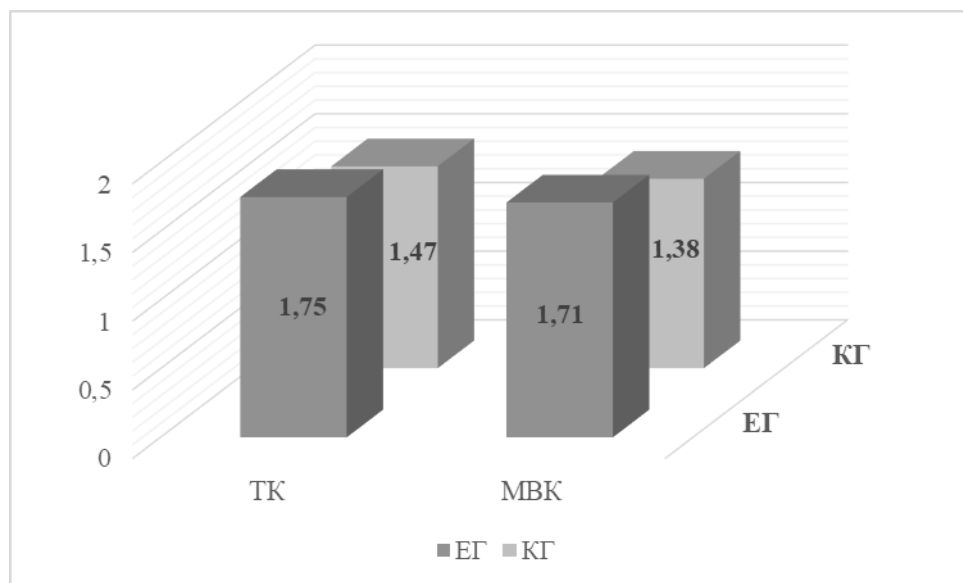


Рис. 5.2. Середні показники технічного компоненту (ТК) та музикально виразного (МВК) компонентів у ЕГ і КГ наприкінці експерименту на етапі попередньої базової підготовки

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» ($p < 0,001$).

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 %).

5.3. Зміна показників хореографічної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки

Рівень хореографічної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки (СБП) за умовами впровадження реалізаційних положень концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту визначалася на вибірці, яка складалася із 61 спортсменів юніорів віком 15–17 років, які виявили бажання стати учасниками апробації. На основі попереднього експертного оцінювання вибірку було розподілено до ЕГ (30 учасників) та КГ (31 учасник). Усього хореографічна підготовка на третьому році навчання етапу спеціалізованої базової підготовки тривала 85 год на рік.

Тренування КГ проходило за стандартною програмою зі спортивної аеробіки.

5.3.1. Технічний компонент на етапі спеціалізованої базової підготовки.

На початку експерименту було проведено якісний аналіз та статистичне порівняння показників технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів у цих групах. В ЕГ індивідуальні дані, які характеризують сформованість критеріїв технічного компоненту на етапі СБП до початку експерименту, свідчать, що понад половина гімнастів мають низьку сформованість за критерієм «натягнутість» (60%), «точність рухів» (56,7%), «постава» (53,3%) та «легкість» (53,3%) (табл. 5.29).

Таблиця 5.29

Рівні критеріїв технічного компоненту спортсменів ЕГ і КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки до початку експерименту (%)

Групи, рівні Критерії	ЕГ (n=30)			КГ (n=31)		
	III	II	I	III	II	I
Постава	53,3	20,0	26,7	51,6	19,4	29,0
Амплітудність	50,0	16,7	33,3	51,6	22,6	25,8
Натягнутість	60,0	13,3	26,7	51,6	22,6	25,8
Стійкість	50,0	40,0	10,0	51,6	22,6	25,8
Точність рухів	56,7	20,0	23,3	61,3	32,3	6,4
Завершеність рухів	46,7	30,0	23,3	51,6	25,8	22,6
Легкість	53,3	26,7	20,0	51,6	25,8	22,6

Примітка: I – оптимальний рівень; II – достатній рівень; III – низький рівень.

Також переважно низькі значення отримані за критерієм «амплітудність», який у 50% гімнастів сформований на низькому рівні, у 16,7% – на достатньому й у 33,3% – на оптимальному рівні; за критерієм «стійкість», де низький рівень притаманний також 50%, достатній – 40%, а оптимальний – решті (10%) гімнастів; та за критерієм «завершеність рухів», де низький рівень виявлено у 4,7%,

достатній – у 30% та оптимальний – у 23,3% випробуваних. За критеріями «стійкість» і «завершеність рухів» спортсмени значна частина учасників ЕГ на етапі СПБ ще до початку експерименту мала достатній і навіть оптимальний рівень. За іншими критеріями більш як половина гімнастів демонструвала низький рівень.

Якщо звернутися до даних про окремі критерії технічного компоненту спортсменів КГ, найгіршу сформованість зафіксовано за критерієм «точність рухів», де мінімальні оцінки експерти поставили 61,3% спортсменів, достатні – 32,3% та оптимальні – 6,4%. Дещо кращу сформованість визначено за рештою критеріїв. Так, приблизно половину гімнастів оцінили експерти як таких, що мають низький рівень сформованості за критеріями «постава» (51,6%), «амплітудність» (51,6%), «натягнутість» (51,6%), «стійкість» (51,6%), «завершеність рухів» (51,6%), «легкість» (51,6%), «пластичність» (45,2%).

Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання гімнастів з КГ багато в чому подібний до розподілу в ЕГ. Разом з тим певні незначні відмінності у розподілі спостерігалися за кожним із цих критеріїв. Тому для підтвердження їхньої еквівалентності до початку експерименту здійснено порівняння середніх арифметичних значень сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ за результатами доекспериментального оцінювання із застосуванням t-критерію Стьюдента. Дані про значення інтегральних показників хореографічної підготовленості показують, що різниця між ними відсутня, і, відповідно, розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=0,10$) не досягає критичного значення ($t_{кр}=2,01$). Так само статистично недостовірними виявилися відмінності між групами у середніх арифметичних значеннях за критеріями «постава» у 0,06 бала, «амплітудність» у 0,04 бала, «натягнутість ніг» у 0,06 бала, «стійкість» – у 0,07 бала, «точність рухів» – у 0,11 бала, «ритмічність» – у 0,03 бала, «завершеність рухів» – у 0,01 бала, «легкість» – у 0,02 бала, «злитність

рухів» – у 0,07 бала, «музикальність» – у 0,06 бала, «танцювальність» – у 0,02 бала, «рухова виразність» – у 0,03 бала та «емоційність» – у 0,01 бала (табл. 5.30).

Таблиця 5.30

Статистичне порівняння критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки до початку експерименту

Критерії	Групи, показники	ЕГ (n=30)		КГ (n=31)		t-критерій Стьюдента	P
		M	±SD	M	±SD		
Постава		1,38	0,47	1,44	0,53	0,41	>0,05
Амплітудність		1,43	0,49	1,39	0,46	0,38	>0,05
Натягнутість		1,33	0,44	1,39	0,46	0,47	>0,05
Стійкість		1,30	0,34	1,37	0,43	0,72	>0,05
Точність рухів		1,37	0,49	1,26	0,41	0,94	>0,05
Завершеність рухів		1,38	0,41	1,37	0,45	0,11	>0,05
Легкість		1,33	0,40	1,35	0,41	0,21	>0,05
Груповий індекс I_m		1,36	0,13	1,36	0,19	0,10	>0,05

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

Отже, як ми визначили, незважаючи на наявність певних відмінностей між ЕГ і КГ як у розподілі результатів експертного оцінювання технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів, так і в середніх арифметичних значеннях, до початку експерименту групи суттєво не відрізнялися.

Далі звернемося до результатів експертного оцінювання технічного компоненту спортсменів ЕГ після завершення формувального педагогічного експерименту та порівняння цих оцінок із доекспериментальними результатами,

що дозволяє простежити динаміку рівня їхньої хореографічної підготовленості протягом експерименту.

Вивчення розподілу випробуваних щодо рівнів сформованості технічного компоненту за окремими критеріями свідчить, що більшість спортсменів на завершальному етапі експерименту досягли оптимального або достатнього рівнів хореографічної підготовленості (табл. 5.31).

Таблиця 5.31

Рівні критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки наприкінці експерименту (%)

Критерії \ Групи, рівні	ЕГ (n=30)			КГ (n=31)		
	III	II	I	III	II	I
Постава	0,0	30,0	70,0	25,8	41,9	32,3
Амплітудність	0,0	36,7	63,3	25,8	38,7	35,5
Натягнутість	0,0	33,3	66,7	25,8	51,6	22,6
Стійкість	3,4	33,3	63,3	19,4	51,6	29,0
Точність рухів	0,0	33,3	66,7	48,4	38,7	12,9
Завершеність рухів	0,0	23,3	76,7	22,6	51,6	25,8
Легкість	0,0	30,0	70,0	35,5	35,5	29,0

Примітка: I – оптимальний рівень; II – достатній рівень; III – низький рівень.

Найкраща хореографічна підготовленість визначена за критерієм «завершеність рухів», за яким у 76,7% гімнастів ЕГ оцінки досягали оптимального рівня та у 23,3% відповідали достатньому рівневі сформованості; за критерієм «постава», де оптимальні оцінки експерти поставили 70% спортсменів та достатні – 30%; за критерієм «легкість», де оптимальний рівень притаманний 70% гімнастів та достатній – 30%; за критерієм «точність рухів», де оптимальний рівень виявлений у 66,7% та достатній – у 33,3%; за критерієм «натягнутість», за яким

оптимальний рівень демонстрували 66,7% та достатній – 33,3% випробуваних; за критерієм «амплітудність», де оптимальному рівневі відповідали 63,3% індивідуальних оцінок та достатньому – 36,7%; за критерієм «стійкість», де оптимальні оцінки експерти поставили 63,3% спортсменів, достатні – 33,3% та низькі – 3,4% спортсменів.

Аналіз даних про сформованість технічного компонента спортсменів ЕГ на етапі СПБ після закінчення експерименту дозволяє визначити, що за більшістю аналізованих критеріїв переважна частина учасників продемонструвала зростання з низького або достатнього рівнів до переважно оптимального рівня. Це дає підстави стверджувати, що впровадження у навчально-тренувальний процес гімнастів на етапі спеціалізованої базової підготовки розробленої програми ХП здебільшого випадках здатне призвести до позитивної динаміки вдосконалення хореографічної підготовленості.

Статистична перевірка визначених змін у хореографічній підготовленості спортсменів ЕГ протягом експерименту за критерієм достовірності із застосуванням t-критерію Стьюдента показала, що за період від початку до закінчення експерименту в ЕГ цей індекс зріс на 0,51 бала.

При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=12,63$) суттєво перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними на рівні $p<0,001$. Так середня оцінка технічного компонента збільшилась з $1,36\pm 0,13$ до $1,86\pm 0,09$, що відповідає оптимальному рівню. Окрім того, значні, на рівні достовірності $p<0,001$, зростання виявилися під час порівняння середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «постава» на 0,52 бала, «амплітудність» – на 0,4 бала, «натягнутість» – на 0,5 бала, «стійкість» на 0,5 бала, «точність рухів» – на 0,55 бала, «завершеність рухів» – на 0,52 бала ($t=5,78$) та «легкість» – на 0,52 бала (табл. 5.32).

Таблиця 5.32

Зміни у показниках критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом експерименту, (n=30)

Етап тестування, показники Критерії	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Постава	1,38	0,47	1,90	0,31	4,99	<0,001
Амплітудність	1,43	0,49	1,83	0,27	3,86	<0,001
Натягнутість	1,33	0,44	1,83	0,24	5,27	<0,001
Стійкість	1,30	0,34	1,80	0,28	6,20	<0,001
Точність рухів	1,37	0,49	1,92	0,35	4,95	<0,001
Завершеність рухів	1,38	0,41	1,90	0,24	5,78	<0,001
Легкість	1,33	0,40	1,85	0,23	5,90	<0,001
Груповий індекс I_m	1,36	0,13	1,86	0,09	15,86	<0,001

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

На підставі наведених даних можна зробити висновок про те, що у групі гімнастів, які були залучені до впровадження розробленої програми ХП, відбулося значне зростання хореографічної підготовленості, яке встановлене за груповим індексом сформованості хореографічної підготовленості, а також за всіма критеріями, за якими визначався цей індекс. Це експериментально доводить, що впровадження у навчально-тренувальний процес гімнастів на етапі спеціалізованої базової підготовки є ефективним шляхом вдосконалення їхньої хореографічної підготовленості.

Водночас, спираючись на ці результати, ми не можемо стверджувати, що розроблена авторська програма має певні переваги перед традиційною формою ХП. Підставою для такого висновку має стати аналогічний аналіз змін у рівні хореографічної підготовленості КГ протягом експерименту.

Аналіз індивідуальних даних, отриманих за окремими критеріями, вказує на те, що за більшістю з них оцінки хореографічної підготовленості спортсменів КГ на завершальному етапі експерименту були згруповані навколо достатнього рівня.

Найгірше сформованою залишилася «точність рухів», де у 48,4% гімнастів вони на низькому рівні, у 38,7% – на достатньому, й лише у 12,9% – на оптимальному рівні та «музикальність», де низький рівень притаманний 35,5% спортсменів, достатній – 35,5% і оптимальний – 29% гімнастів (див. табл. 5.31).

Краще сформованою виявилася хореографічна підготовленість спортсменів КГ за рештою критеріїв, а саме, за критерієм «постава» низький рівень визначено у 25,8% випробуваних, достатній – у 41,9% та оптимальний – у 32,3%; за критерієм «амплітудність» до низького рівня належить 25,8% результатів, до достатнього – 38,7% та до оптимального – 35,5% індивідуальних даних; за критерієм «натягнутість» у 25,8% визначено низьку сформованість хореографічної підготовленості, у 51,6% вона на достатньому рівні й у 22,6% – на оптимальному; за критерієм «стійкість» у 19,4% гімнастів вона на низькому рівні, у 51,6% – на достатньому й у 29% – на оптимальному рівні; за критерієм «завершеність рухів» низький рівень визначено у 22,6% випробуваних, достатній – у 51,6% та оптимальний – у 25,8%; за критерієм «легкість» до низького та достатнього рівнів належить по 35,5% та до оптимального – 29% оцінок.

Розподіл результатів експертного оцінювання гімнастів з КГ на етапі СБП після закінчення експерименту за більшістю аналізованих критеріїв змінився у бік достатнього рівня. Разом з тим за всіма критеріями у значної частини спортсменів зберігся низький рівень. Це дозволяє припустити, що проведення навчально-тренувальних занять за традиційною формою на етапі СБП хоча і сприяє

зростанню рівня хореографічної підготовленості, проте не дозволяє досягти більшості з них оптимального рівня хореографічної підготовленості.

Статистична перевірка змін у показниках технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів КГ протягом експерименту шляхом зіставлення середніх арифметичних значень показала, що I_m хореографічної підготовленості за цей період зріс на 0,14 бала, при цьому значення t-критерію Стьюдента ($t=1,98$) хоча і вказує на певну тенденцію до значущої статистичної динаміки ($p<0,1$), але не перевищує критичне значення ($t_{кр}=2,01$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними. Так само певну тенденцію до зростання (на рівні $p<0,1$) показників технічного компоненту визначено під час порівняння середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критерієм «стійкість» – на 0,16 бала, але ці зміни також не можуть вважатися статистично достовірними.

Зміни, зафіксовані за критеріями «постава» – на 0,12 бала, «амплітудність» – на 0,16 бала, «натягнутість» – на 0,11 бала, «точність рухів» – на 0,06 бала, «завершеність рухів» – на 0,16 бала та «легкість» – на 0,12 бала, під час перевірки за t-критерієм виявилось статистично недостовірними.

Отже, статистична перевірка змін, що відбулися у технічному компоненті хореографічної підготовленості спортсменів КГ після проведення експерименту, продемонструвала вдосконалення точності рухів, а також тенденцію до зростання стійкості гімнастів.

Проте загальна сформованість технічного компоненту мала лише тенденцію до поліпшення за той самий період тренувань, протягом якого гімнасти з ЕГ досягли значної позитивної динаміки у формуванні хореографічної підготовленості.

У КГ середня оцінка технічного компоненту змінилась з $1,36\pm 0,19$ до $1,50\pm 0,16$, що однак не дало змогу до зміни рівня цього компоненту – він залишився достатнім (табл. 5.33).

Таблиця 5.33

Зміни у показниках критеріїв технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом експерименту, (n=31)

Етап тестування, показники Критерії	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Постава	1,44	0,53	1,56	0,44	1,36	>0,05
Амплітудність	1,39	0,46	1,55	0,39	1,49	>0,05
Натягнутість	1,39	0,46	1,50	0,39	0,91	>0,05
Стійкість	1,37	0,43	1,53	0,34	1,65	>0,05
Точність рухів	1,26	0,41	1,32	0,35	1,19	>0,05
Завершеність рухів	1,37	0,45	1,53	0,39	1,39	>0,05
Легкість	1,35	0,41	1,47	0,41	1,11	>0,05
Груповий індекс I_m	1,36	0,19	1,50	0,16	1,95	>0,05

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

На завершення доказу ефективності впроваджуваної програми ХП було порівняння після експериментальних результатів між ЕГ та КГ на етапі СБП, яке дозволило продемонструвати, що рівень технічного компоненту учасників експерименту, який до його початку був майже однаковий в обох групах, після його закінчення виявився суттєво відмінним. Як показують дані про значення індексів технічного компонента (I_m) хореографічної підготовленості, після проведення експерименту в ЕГ цей індекс став на 0,37 бала вищим за КГ. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=10,02$) значно перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$) для високого рівня достовірності ($p < 0,001$), а отже, відмінності між групами за груповим індексом сформованості хореографічної

підготовленості на завершальному етапі експерименту є статистично достовірними.

Встановлено, що на підсумковому етапі спортсмени ЕГ продемонстрували вищий, ніж у КГ, рівень за критерієм «постава» у середньому на 0,34 бала ($p<0,01$), за критеріями «амплітудність» – на 0,28 бала ($p<0,01$), «натягнутість» – на 0,33 бала ($p<0,001$), «стійкість» – на 0,27 бала ($p<0,01$), «точність рухів» – на 0,6 бала ($p<0,001$), «завершеність рухів» – на 0,37 бала ($p<0,001$), «легкість» – на 0,38 бала ($p<0,001$) (табл. 5.34).

Таблиця 5.34

**Статистичне порівняння показників технічного компоненту
хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі спеціалізованої
базової підготовки наприкінці експерименту**

Групи, показники Критерії	ЕГ (n=30)		КГ (n=31)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
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
Стойкість	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
Груповий індекс I_m	1,86	0,09	1,50	0,16	12,63	<0,001

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

Рівень технічного компоненту ($I_m=1,86\pm 0,09$) підвищився до оптимального, тоді як у КГ він залишився на достатньому ($I_m=1,50\pm 0,16$).

Різниця між інтегральними показниками цього компонента дорівнює 24% на користь ЕГ. Слід зазначити, що це найкращий результат у продовж експерименту серед усіх вікових категорій.

Отже, наведені дані свідчать про те, що спортсмени в ЕГ, які до початку експерименту демонстрували стан хореографічної підготовленості такий самий, як і гімнасти КГ, після закінчення експерименту стали відрізнятися значно вищим рівнем сформованості хореографічної підготовленості.

5.3.2. Музикально-виразний компонент на етапі спеціалізованої базової підготовки. Для виявлення змін у музикально виразному компоненті хореографічної підготовленості було проведено якісний аналіз та статистичне порівняння критеріїв музикально-виразного компонента хореографічної підготовленості спортсменів у цих групах на початку експерименту.

Розгляд показників окремих критеріїв, на підставі яких здійснювалося визначення рівня музикально-виразного компонента, дозволяє виявити такі характеристики, які лімітують його зростання (табл. 5.35).

Таблиця 5.35

Рівні критеріїв музикально-виразного компонента спортсменів ЕГ і КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки до початку експерименту (%)

Критерії	ЕГ (n=30)			КГ (n=31)		
	III	II	I	III	II	I
Пластичність	50,0	26,7	23,3	45,2	25,8	29,0
Музикальність	56,7	26,7	16,7	61,3	29,0	9,7
Танцювальність	66,7	30,0	3,3	71,0	25,8	3,2
Ритмічність	46,7	33,3	20,0	54,8	22,6	22,6
Рухова виразність	76,7	23,3	0,0	71,0	29,0	0,0
Емоційність	76,7	23,3	0,0	74,2	25,8	0,0

Примітка: I – оптимальний рівень; II – достатній рівень; III – низький рівень.

Це рівень підготовленості за критеріями «рухова виразність» та «емоційність», які у 76,7% гімнастів ЕГ сформовані на низькому рівні й лише у 23,3 % – на достатньому, а також за критерієм «танцювальність», де низький рівень притаманний 66,7%, достатній – 30% та оптимальний решті (3,3%) гімнастів; «музикальність» – 56,7% низького рівня. Також переважно низькі значення отримані за критерієм «пластичність», де низькі оцінки експерти поставили 50% спортсменів, достатні – 26,7% та оптимальні – 23,3%; за критерієм «ритмічність», де низький рівень притаманний 46,7% групи, достатній – 33,3% та оптимальний – 20% гімнастів.

Таким чином за окремими критеріями музикально-виразного компонента хореографічної підготовленості («пластичність», «музикальність» «ритмічність») в ЕГ на етапі СПБ ще до початку експерименту значна частина учасників мала достатній і навіть оптимальний рівень хореографічної підготовленості.

За іншими критеріями («танцювальність», «рухова виразність», «емоційність») більш як половина гімнастів демонструвала низький рівень.

Щодо індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі СПБ до початку експерименту, вони показують, що також, як і в ЕГ, найгіршу сформованість зафіксовано за критерієм «емоційність», який у 74,2% гімнастів визначався на низькому рівні й у 25,8% – на достатньому рівні; за критерієм «рухова виразність», де низький рівень притаманний 71% і достатній – 29% гімнастів, та за критерієм «танцювальність», за яким низький рівень визначено у 71%, достатній – у 25,6%, а оптимальний – у 3,2% спортсменів.

Окрім того, переважання низьких значень спостерігалось за критерієм «ритмічність», де низький рівень виявлений у 54,8%, достатній – у 22,6% та оптимальний – у 22,6% випробуваних, та за критерієм «музикальність», де низький рівень притаманний 61,3%, достатній – 29% та оптимальний – 9,7%

гімнастів. Дещо кращу сформованість визначено за критерієм «пластичність» (45,2% – низький рівень).

Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання гімнастів з КГ багато в чому подібний до розподілу в ЕГ (табл. 5.36).

Таблиця 5.36

Статистичне порівняння критеріїв музикально-виразного компоненту спортсменів ЕГ і КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки до початку експерименту

Критерії	Групи, показники	ЕГ (n=30)		КГ (n=31)		t-критерій Стьюдента	P
		M	±SD	M	±SD		
Пластичність		1,37	0,41	1,44	0,46	0,61	>0,05
Музикальність		1,30	0,39	1,24	0,34	0,62	>0,05
Танцювальність		1,18	0,28	1,16	0,27	0,31	>0,05
Ритмічність		1,37	0,39	1,34	0,42	0,27	>0,05
Рухова виразність		1,12	0,22	1,15	0,23	0,50	>0,05
Емоційність		1,12	0,22	1,13	0,22	0,22	>0,05
Груповий індекс I_{mv}		1,24	0,12	1,23	0,11	0,10	>0,05

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

Разом з тим певні незначні відмінності у розподілі спостерігалися за кожним із цих критеріїв. Тому для підтвердження їхньої еквівалентності до початку експерименту здійснено порівняння середніх арифметичних значень сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ за результатами доекспериментального оцінювання із застосуванням t-критерію Стьюдента.

Статистично недостовірними виявилися відмінності між групами у середніх арифметичних значеннях за критеріями «ритмічність» – у 0,03 бала, у 0,07 бала, «музикальність» – у 0,06 бала, «танцювальність» – у 0,02 бала, «рухова виразність» – у 0,03 бала та «емоційність» – у 0,01 бала. Отже, як ми визначили, незважаючи на наявність певних відмінностей між ЕГ і КГ як у розподілі результатів експертного оцінювання за рівнями музикально-виразного компонента хореографічної підготовленості спортсменів, так і в середніх арифметичних значеннях, до початку експерименту групи суттєво не відрізнялися.

Для виявлення динаміки рівня критеріїв музикально-виразного компоненту протягом експерименту звернемося до результатів експертного оцінювання після завершення формульованого педагогічного експерименту та порівняння цих оцінок із доекспериментальними результатами. Вивчення розподілу випробуваних щодо рівнів музикально-виразного компонента хореографічної підготовленості за окремими критеріями свідчить, що більшість спортсменів на завершальному етапі експерименту досягли оптимального або достатнього рівнів хореографічної підготовленості (табл. 5.37).

Таблиця 5.37

Рівні критеріїв музикально-виразного компоненту спортсменів ЕГ і КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки наприкінці експерименту (%)

Групи, рівні Критерії	ЕГ (n=30)			КГ (n=31)		
	III	II	I	III	II	I
Пластичність	0,0	36,7	63,3	19,4	51,6	29,0
Музикальність	0,0	46,7	53,3	45,2	29	25,8
Танцювальність	0,0	63,3	36,7	54,8	38,7	6,5
Ритмічність	0,0	26,7	73,3	16,1	54,9	29,0
Рухова виразність	0,0	60,0	40,0	54,8	35,5	9,7
Емоційність	0,0	53,3	46,7	64,5	16,1	19,4

Примітка: I – оптимальний рівень; II – достатній рівень; III – низький рівень.

Найкращі показники у ЕГ визначені за критерієм «ритмічність», де оптимальному рівню відповідали 73,3% індивідуальних оцінок та достатньому – 26,7%, та за критерієм «пластичність», де оптимальний рівень виявлений у 63,3% та достатній – у 36,7% спортсменів.

Дещо більшу частину випробуваних із достатнім рівнем сформованості хореографічної підготовленості визначено за критерієм «танцювальність» (63,3% гімнастів) за умови оптимального рівня його прояву у 36,7% спортсменів; за критерієм «рухова виразність» (60%) за умови оптимального рівня у 40% спортсменів; за критерієм «емоційність», за яким достатньому рівню відповідали оцінки у 53,3% та оптимальному – у 46,7% гімнастів, та за критерієм «музикальність» (46,7%) за умови оптимального рівня у 53,3% спортсменів.

Таким чином, впровадження у навчально-тренувальний процес гімнастів на етапі СПБ реалізаційних положень ХП здебільшого випадках здатне призвести до позитивної динаміки вдосконалення музикально-виразного компоненту.

Статистична перевірка визначених змін у музикально-виразному компоненті хореографічній підготовленості спортсменів ЕГ протягом експерименту за критерієм достовірності із застосуванням t-критерію Стьюдента показала, що за період від початку до закінчення експерименту в ЕГ цей індекс зріс на 0,54 бала. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=17,71$) суттєво перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними на рівні $p<0,001$.

Середня оцінка музикально-виразного компоненту змінилась з $1,24\pm 0,12$ бала до $1,78\pm 0,11$ бала – достатній рівень.

Окрім того, значні (на рівні достовірності $p<0,001$) зростання виявилися під час порівняння попередніх та підсумкових результатів за критеріями «ритмічність» – на 0,6 бала, «пластичність» – на 0,45 бала, «музикальність» – на 0,47 бала, «танцювальність» – на 0,5 бала, «рухова виразність» – на 0,58 бала та «емоційність» – на 0,61 бала (табл. 5.38).

Таблиця 5.38

**Зміни у показниках критеріїв музикально-виразного компоненту
хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі спеціалізованої
базової підготовки протягом експерименту, (n=30)**

Етап тестування, показники Критерії	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Пластичність	1,37	0,41	1,82	0,25	5,01	<0,001
Музикальність	1,30	0,39	1,77	0,25	5,44	<0,001
Танцювальність	1,18	0,28	1,68	0,25	7,37	<0,001
Ритмічність	1,37	0,39	1,97	0,35	6,27	<0,001
Рухова виразність	1,12	0,22	1,70	0,25	9,65	<0,001
Емоційність	1,12	0,22	1,73	0,25	10,07	<0,001
Груповий індекс I_{mv}	1,24	0,12	1,78	0,11	17,71	<0,001

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

На підставі наведених даних можна зробити висновок про те, що у групі гімнастів, які були залучені до впровадження реалізаційних положень концепції ХП, відбулося значне зростання рівня музикально-виразного компонента, яке встановлене за всіма його критеріями.

Аналогічний аналіз змін у рівні музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості КГ протягом експерименту став підставою для ствердження, що експериментальна програма ХП має певні переваги перед традиційною формою ХП.

Аналіз індивідуальних даних, отриманих за окремими критеріями, вказує на те, що найгірше сформованою залишилася «рухова виразність», де 64,5% спортсменів отримали низькі оцінки, 16,1% – достатні та 19,4% – оптимальні

оцінки. Низькі показники залишились у критерію «емоційність», які у 54,8% гімнастів – на низькому рівні, у 35,5% – на достатньому й лише у 9,7% – на оптимальному, а також за критерієм «танцювальність», де низький рівень притаманний 54,8%, достатній – 38,7% та оптимальний решті (6,5%) гімнастів (див. табл. 5.37). Також переважно низькі оцінки отримані у групі за критерієм «музикальність», де низький рівень притаманний 45,2% спортсменів, достатній – 29% і оптимальний – 25,8% гімнастів. Краще сформованою виявилася хореографічна підготовленість спортсменів КГ за рештою критеріїв, а саме, за критерієм «ритмічність» низький рівень притаманний 16,1% спортсменів, достатній – 54,9% і оптимальний – 29% гімнастів та за критерієм «пластичність» низький рівень притаманний 19,4% спортсменів, достатній – 51,6% і оптимальний – 29% гімнастів.

Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання гімнастів з КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки після закінчення експерименту за більшістю аналізованих критеріїв музикально-виразного компонента змінився у бік достатнього рівня.

Разом з тим у значної частини спортсменів у тому чи іншому ступені залишився низький рівень всіх критеріїв, тоді як у ЕГ низького рівня після експерименту не спостерігалось взагалі. Це дозволяє припустити, що проведення навчально-тренувальних занять за традиційною формою на етапі спеціалізованої базової підготовки хоча і сприяє зростанню рівня хореографічної підготовленості, проте не дозволяє досягти більшості з них оптимального рівня хореографічної підготовленості.

Статистична перевірка змін у музикально-виразному компоненті хореографічної підготовленості спортсменів КГ протягом експерименту шляхом зіставлення середніх арифметичних значень показала, що I_{me} хореографічної підготовленості за цей період зріс на 0,16 бала, при цьому він залишився на достатньому рівні, незважаючи на зростання оцінки – з $1,23 \pm 0,11$ до $1,39 \pm 0,14$ (табл. 5.39).

Таблиця 5.39

**Зміни у показниках критеріїв музикально-виразного компоненту
хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі спеціалізованої
базової підготовки протягом експерименту, (n=31)**

Етап тестування, показники Критерії	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
Пластичність	1,44	0,46	1,56	0,38	1,37	>0,05
Музикальність	1,24	0,34	1,40	0,42	1,74	>0,05
Танцювальність	1,16	0,27	1,26	0,31	1,79	>0,05
Ритмічність	1,34	0,42	1,56	0,34	2,20	<0,05
Рухова виразність	1,15	0,23	1,27	0,34	1,92	>0,05
Емоційність	1,13	0,22	1,27	0,40	1,68	>0,05
Груповий індекс I_{me}	1,23	0,11	1,39	0,14	2,04	<0,05

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

Певну тенденцію до зростання (на рівні $p < 0,1$) сформованості хореографічної підготовленості визначено під час порівняння середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «емоційність» на 0,14 бала, «рухова виразність» – на 0,12 бала, «танцювальність» – на 0,1 бала, але ці зміни також не можуть вважатися статистично достовірними.

Разом з тим за критерієм «ритмічність» позитивна динаміка у 0,22 бала, що зафіксована під час експерименту, виявилася статистично підтвердженою на 5%-му рівні достовірності ($t=2,20$). Отже, статистична перевірка змін, що відбулися у сформованості хореографічної підготовленості спортсменів КГ після проведення

експерименту, продемонструвала тенденцію до зростання рухової виразності, емоційності, та танцювальності гімнастів.

Таким чином, загальна сформованість музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості мала лише тенденцію до поліпшення за той самий період тренувань, протягом якого гімнасти з ЕГ досягли значної позитивної динаміки у формуванні цього компоненту.

Таблиця 5.40

Статистичне порівняння показників музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ і КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки наприкінці експерименту

Критерії	Групи, показники	ЕГ (n=30)		КГ (n=31)		t-критерій Стьюдента	P
		M	±SD	M	±SD		
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
Груповий індекс I_{mv}		1,78	0,11	1,39	0,14	11,68	<0,001

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

На завершення доказу ефективності впроваджуваної програми ХП було порівняння після експериментальних результатів між ЕГ та КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки, яке дозволило продемонструвати, що рівень

музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості учасників експерименту, який до його початку був майже однаковий в обох групах, після його закінчення виявився суттєво відмінним (табл. 5.40).

Як показують дані про значення I_{mv} хореографічної підготовленості, після проведення експерименту в ЕГ цей індекс став на 0,39 бала вищим за КГ. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=11,68$) значно перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$) для високого рівня достовірності ($p<0,001$), а отже, відмінності між групами за I_{mv} на завершальному етапі експерименту є статистично достовірними.

Щодо критеріїв, за якими визначався цей індекс, встановлено, що на підсумковому етапі ЕГ продемонструвала вищий, ніж у КГ, рівень сформованості за критерієм «ритмічність» – на 0,41 бала ($p<0,001$), «пластичність» – на 0,26 бала ($p<0,01$), «музикальність» – на 0,37 бала ($p<0,001$), «танцювальність» – на 0,42 бала ($p<0,001$), «рухова виразність» – на 0,43 бала ($p<0,001$) та «емоційність» – на 0,46 бала ($p<0,001$). Отже, наведені дані свідчать про те, що спортсмени в ЕГ, які до початку експерименту демонстрували стан музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості такий самий, як і гімнасти КГ, після закінчення експерименту стали відрізнятися значно вищим його рівнем (табл. 5.41).

Таблиця 5.41

Зміни у рівнях хореографічної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом експерименту

Групи	Рівні	I_{xp} на початку	I_{xp} наприкінці
ЕГ (n=30)	Низький	30,0	0,0
	Достатній	70,0	10,0
	Оптимальний	0,0	90,0
КГ (n=31)	Низький	32,3	0,0
	Достатній	67,7	96,8
	Оптимальний	0,0	3,2

Узагальнюючи результати експериментального дослідження рівня хореографічної підготовленості на етапі СПБ, зосередимо увагу на тому, що за період тренувань за програмою, яка побудована відповідно до реалізаційних положень ХП у техніко-естетичних видах спорту, у спортсменів ЕГ відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 30% спортсменів) та достатнього (у 70% спортсменів) до достатнього (у 10% спортсменів) та оптимального (у 90% спортсменів), що під час визначення I_{xp} виражається у зростанні його значення з 1,31 бала (достатній рівень) до 1,82 бала (оптимальний рівень), яке є статистично достовірним ($t=12,63$) на рівні $p < 0,001$ (табл. 5.42).

Таблиця 5.42

Зміни у показниках групового індексу хореографічної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом експерименту

Етап тестування, показники	на початку (бали)		наприкінці (бали)		t-критерій Стьюдента	P
	M	±SD	M	±SD		
I_{xp}						
ЕГ (n=30)	1,31	0,09	1,82	0,07	12,63	<0,001
КГ (n=31)	1,31	0,11	1,45	0,12	1,98	>0,05

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

За той самий період тренувань за традиційною програмою спеціалізованої базової підготовки у спортсменів відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 32,3% спортсменів) та достатнього (у 67,7% спортсменів) до достатнього (у 96,8% спортсменів) та оптимального (у 3,2% спортсменів), що під час визначення групового індексу сформованості (I_{sp}) хореографічної підготовленості виражається у певній тенденції до зростанні його

значення з 1,31 бала (достатній рівень) до 1,45 бала (достатній рівень), яка не може вважатися статистично достовірною ($t=1,98$; $p>0,05$).

Крім того, статистично підтверджено, що спортсмени в ЕГ, які до початку експерименту демонстрували стан хореографічної підготовленості такий самий, як і гімнасти КГ ($t=0,10$), після закінчення експерименту стали відрізнятися значно вищим рівнем сформованості хореографічної підготовленості ($p<0,001$).

Таким чином, у формульованому експерименті доведено, що на етапі спеціалізованої базової підготовки за умови тренувань відповідно до запропонованої програми спортсмени можуть досягти більшого зростання хореографічної підготовленості, ніж за умови організації занять відповідно до традиційної форми підготовки, про свідчить різниця між середніми показниками технічного і музикально-виразного компонентів (рис. 5.3).

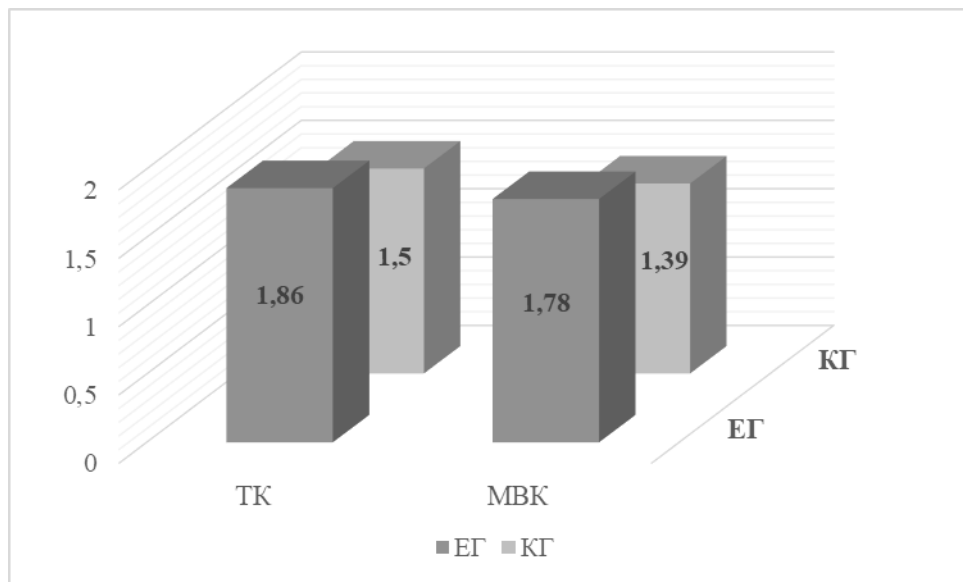


Рис. 5.3. Середні показники технічного компоненту (ТК) та музикально виразного (МВК) компонентів у ЕГ і КГ наприкінці експерименту на етапі спеціалізованої базової підготовки

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» ($p < 0,001$).

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 %).

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.

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_{mv}) на етапі початкової підготовки підтвердив, що у спортсменів ЕГ він на 23,8 % бала вище, ніж у КГ, при високому рівні значущості ($p < 0,001$) (табл. 5.43).

Таблиця 5.43

**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, Р	До (бали)	Після (бали)	Зміна показників, %	t-критерій Стьюдента, Р	Різниця, %	t-критерій Стьюдента, Р
ІІІ	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
ІІБП	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 ($n=31$).

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 ($I_{mv} = 1,72 \pm 0,11$ 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.

Висновки до розділу 5

Зміни рівня хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки, свідчать, що за період тренувань за розробленою програмою, яка побудована відповідно до реалізаційних положень ХП у техніко-естетичних видах спорту, у спортсменів 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.

Груповий індекс сформованості (I_{xn}) хореографічної підготовленості зріс з 1,21 бали (низький рівень) до 1,64 бали (достатній рівень), що можна визначити статистично достовірним при високому рівні значущості ($p<0,001$). В той же час у

спортсменів КГ відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (51,7% спортсменів) та достатнього 48,3% спортсменів) до переважно достатнього (93,1% спортсменів) та оптимального (у 6,9% спортсменів).

Груповий індекс сформованості хореографічної підготовленості поліпшився з 1,20 бала до 1,32 бала і залишився на достатньому рівні ($p > 0,01$). Результати ЕГ у розвитку технічного компоненту вище за КГ в середньому на 23% ($1,61 \pm 0,18$ та $1,30 \pm 0,13$ відповідно). Середній показник критеріїв музикально-виразного компоненту на 24% вище у спортсменів ЕГ ($I_{me} = 1,66 \pm 0,13$), ніж КГ ($I_{me} = 1,34 \pm 0,12$).

Зміни рівня хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки свідчать, що за період тренувань за розробленою програмою ХП у спортсменів ЕГ відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 46,7% спортсменів) та достатнього (у 53,3% спортсменів) до достатнього (у 36,7% спортсменів) та оптимального (у 63,3% спортсменів). Груповий індекс сформованості хореографічної підготовленості поліпшився з 1,28 бала (на границі між низьким та достатнім рівнями) до 1,73 бала (на границі між достатнім та оптимальним рівнями), ($p < 0,001$). За той самий період тренувань за традиційною програмою у спортсменів КГ відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 41,9% спортсменів) та достатнього (у 58,1% спортсменів) до переважно достатнього (у 87,1% спортсменів) та оптимального (у 9,7% спортсменів). Груповий індекс сформованості хореографічної підготовленості поліпшився з 1,3 бала до 1,43 бала і залишився на достатньому рівні ($p > 0,05$).

Середнє значення показників технічного компоненту ЕГ після завершення експерименту дорівнювало $1,75 \pm 0,16$, що відповідало оптимальному рівню та на 19% вище за КГ, де відповідна оцінка дорівнювала $1,47 \pm 0,25$ та відповідала достатньому рівню. Середня оцінка музикально-виразного компоненту у ЕГ після експерименту також відповідала оптимальному рівню ($I_{me} = 1,71 \pm 0,11$) тоді як у КГ вона залишилась на достатньому рівні, хоча й поліпшилась до $1,38 \pm 0,17$, що на 24% нижче за результати ЕГ.

За період тренувань за розробленою програмою, яка побудована відповідно до реалізаційних положень ХП у техніко-естетичних видах спорту, у спортсменів ЕГ на етапі спеціалізованої базової підготовки відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 30% спортсменів) та достатнього (у 70% спортсменів) до достатнього (у 10% спортсменів) та оптимального рівнів (у 90% спортсменів). Груповий індекс сформованості хореографічної підготовленості поліпшився з 1,31 бала (достатній рівень) до 1,82 бала (оптимальний рівень), ($p < 0,001$).

За той самий період тренувань за традиційною програмою у спортсменів КГ відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 32,3% спортсменів) та достатнього (у 67,7% спортсменів) до достатнього (у 96,8% спортсменів) та оптимального (у 3,2% спортсменів), груповий індекс сформованості хореографічної підготовленості поліпшився з 1,31 бала до 1,45 бала, однак залишився на достатньому рівні ($p < 0,1$).

Рівень технічного компоненту у ЕГ за середнім значенням ($I_m = 1,86 \pm 0,09$) підвищився до оптимального, тоді як у КГ він залишився на достатньому ($I_m = 1,50 \pm 0,16$). Різниця між статистичними показниками цього компоненту дорівнює 24% на користь ЕГ. Показники музикально-виразного компоненту різняться на 28% між ЕГ і КГ – $1,78 \pm 0,11$ та $1,39 \pm 0,14$ відповідно.

Таким чином, результати формувального експерименту свідчать, що впровадження у навчально-тренувальний процес гімнастів побудованої відповідно до реалізаційних положень концепції хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту призводить до більшого зростання їхньої хореографічної підготовленості за усіма її критеріями і компонентами на етапах початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки.

РОЗДІЛ 6

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

В складний період євроінтеграції України дуже важливим питанням стає формування іміджу країни, одним із основних чинників якого є результати виступів спортсменів на міжнародній спортивній арені, що забезпечується ефективною, сучасною системою їх підготовки [147, 182, 235].

Завдяки тенденціям розвитку спорту, починаючи з відродження олімпійського руху й до сьогодні, фундаментальні наукові знання системи підготовки спортсменів зазнали суттєвого удосконалення [134, 188, 234].

Сьогодні практика спорту повинна враховувати нові умови міжнародної змагальної діяльності, які виникли за останні десятиріччя. Це ускладнення змагальних програм, зміни у правилах змагань, підвищення вимог до техніки виконання вправ, поява нових складних елементів в т. ч. й хореографічних.

Підвищення результатів виступів на змаганнях у техніко-естетичних видах спорту є складним тривалим процесом, який детермінований високими показниками орієнтування в просторі та часі; раціональністю рухових дій; чітким відтворенням форми різноманітних рухів різних груп складності; рівнем сформованості раціонального рухового ритму, а також іншими умовами та факторами.

Ці процеси ґрунтуються на нормативно-правових документах розвитку фізичної культури і спорту України [143]. Згідно Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. (розпорядження Кабінету Міністрів України від 31 серпня 2011 р. N 828-р.) система підготовки спортсменів має багатоаспектний характер [141].

Серед видів підготовки спортсменів хореографічна підготовка займає важливе місце, що пов'язано з її багатогранністю, впливом на естетичне виховання, розвиток творчих здібностей спортсменів, підвищення їхніх функціональних можливостей, необхідних фізичних якостей, технічну підготовку. Хореографічна підготовка потребує подальшого удосконалення в умовах сьогодення.

Новітній етап розвитку суспільства характеризується домінантною роллю видовищності змагань, популяризацією спорту (в тому числі й техніко-естетичних видів), що разом із нормативно-правовим забезпеченням розвитку фізичної культури та спорту України вказують на потребу еволюційних змін під впливом цих чинників безпосередньо в спортивній діяльності.

У цих умовах гуманістична сутність системи підготовки спортсменів та хореографічної підготовки зокрема визначена основоположними принципами олімпійзму [73, 111, 235, 264] і набуває першорядного значення. Спорт і мистецтво відіграють важливу роль у формуванні культурного та здорового суспільства, сприяють поліпшенню якості життя людей, забезпеченню гармонійного розвитку особистості, демократизації суспільства за допомогою реалізації системо утворюючого чинника змагання та цілеспрямованої підготовки до нього [111, 147, 220, 432].

Зростання результатів у техніко-естетичних видах спорту та удосконалення системи підготовки спортсменів загалом сприяли виокремленню відносно самостійних та водночас тісно взаємопов'язаних розділів процесу вдосконалення спортивної майстерності та її спрямованому покращенню [52, 238, 286, 311].

Було проведено значну кількість фундаментальних досліджень стосовно системи багаторічного удосконалення спортсменів у різних техніко-естетичних видах спорту [198, 259, 296, 383], а також таких окремих її видів, що використовуються у навчально-тренувальному процесі: фізичної [39, 48, 115, 128],

психологічної [54, 261, 275, 354], технічної [83, 222, 237, 262], тактичної [79, 80, 134, 235], інтегральної [6, 71, 133, 188] підготовки.

Поряд із тим роль ХП для реалізації як окремих, так і комплексних завдань системи багаторічного удосконалення спортсменів підкреслена багатьма дослідниками [8, 29, 35, 52].

Вивчення організаційно-методичних особливостей ХП вказало на наявні поодинокі спроби науковців, пов'язані з проблематикою цього виду підготовки в спорті [78, 85, 166, 177]. Вони дозволили вирішити окремі науково-практичні завдання стимулювання та ефективності тренувального процесу [179, 190, 200, 417], визначити критерії оцінювання хореографічної підготовленості [217, 313, 314, 353], скомплектувати засоби хореографічної підготовки відповідно етапів підготовки спортсменів [157, 178, 377, 225] та водночас не забезпечили цілісного підходу до проблеми хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

Дискретність змісту більшості наукових даних пов'язана зі з'ясуванням ефективності застосування хореографічних вправ у різних техніко-естетичних видах спорту, а не обґрунтуванням безпосередньо хореографічної підготовки та її застосування в межах багаторічного удосконалення, що є суперечливою та, відповідно, покладено в основі запропонованого нами наукового дослідження.

Інтерпретація наукових даних дала змогу нам визначити актуальні напрями вдосконалення хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту, що пов'язані із потребою створення ефективного підґрунтя процесу вдосконалення спортивної майстерності на різних етапах багаторічного удосконалення спортсменів, сприянням гармонійному розвитку особистості спортсмена, усуненням дискретності розгляду хореографічної підготовки фахівцями у галузі фізичної культури і спорту, усуненням наявного протиріччя між існуванням хореографічної підготовки як відносно самостійного розділу підготовки та відсутності відображення цього у навчальних програмах із видів техніко-

естетичних видів спорту, розробкою належного науково-методичного обґрунтування хореографічної підготовки у видах спорту з високими вимогами до прояву культури рухів. Окремі з них частково розглядалися науковцями з галузі спорту [246, 257, 293, 435].

На основі чисельних визначень ХП [168, 200, 293, 385] у спорті, нами зроблена спроба авторського трактування поняття «хореографічна підготовка у техніко-естетичних видах спорту» як самостійного виду підготовки, який слід розглядати як 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. Результатом ХП є хореографічна підготовленість.

Хореографічна підготовка є невід'ємною складовою системи багаторічного удосконалення спортсменів, що спеціалізуються у техніко-естетичних видах спорту [8, 29, 88, 166].

Аналіз змісту наявних навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності показав, що програми, які були розроблені у період з 1996 по 2014 рік, не відповідають сучасним тенденціям розвитку спорту і вимогам правил змагань до хореографічної підготовленості спортсменів [36, 184, 199, 301].

Засоби хореографії, які запропоновані у навчальних програмах, спираються переважно на запозичені з балетної практики, не адаптовані до техніки виконання і специфічних особливостей діяльності спортсменів в різних техніко-естетичних видах спорту.

Аналіз нормативно-правового забезпечення багаторічного удосконалення спортсменів у техніко-естетичних видах спорту свідчить, що ХП розглядається не як самостійний вид підготовки, а як складова частина технічної, спеціальної

фізичної або спеціально-рухової підготовки, на яку відводиться від 1,8% до 33,3% від загальної кількості годин на рік.

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.

Проведений аналіз вимог правил змагань у техніко-естетичних видах спорту свідчить про необхідність виділення об'єктивних критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів, що дозволить об'єктивізувати способи оцінки виконавської майстерності, впровадити систему контролю за основними критеріями хореографічної підготовленості у видах спорту з високими вимогами до культури рухів.

Для визначення та систематизування критеріїв хореографічної підготовленості був проведений аналіз анкетування фахівців-хореографів, які працюють у різних техніко-естетичних видах спорту, що дало змогу виділити основні критерії ХП, які у той, чи іншій мірі впливають на змагальний результат в обраному техніко-естетичному виді спорту та є, на думку респондентів, об'єктивними.

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.

Група критеріїв, яка характеризує сформованість технічних навичок, визначаючих технічну вартість змагальної програми: хореографічні елементи зі структурної групи «складності», сполучні елементи, що забезпечують

взаємозв'язок між окремими частинами композиції, оформляють її художньо (пози і рухи рук, ніг і тулуба), а також елементи груп танців (класичного, народного, сучасного) – є технічним компонентом хореографічної підготовленості. Критерії, які оцінюють емоційно-смысловий зміст композицій, якісне виконання програми з позицій пластичності, музикальності, танцювальності, ритмічності, а також рухової виразності та емоційності є музично-виразним компонентом хореографічної підготовленості.

Згідно встановлених критеріїв, у нашій роботі під хореографічною підготовленістю розуміється рівень сформованості технічного та музикально-виразного компонентів рухових дій в обраному виді спорту, який безпосередньо виявляється у бездоганній поставі, необхідній гнучкості та амплітудності, натягнутості, стійкості, точності рухів, завершеності, легкості, а також у прояві пластичності, музикальності, ритмічності, танцювальності, рухової виразності та емоційності.

У процесі дослідження було проведено комплексне вивчення існуючої структури та змісту хореографічної підготовки в різних техніко-естетичних видах спорту. Встановлено, що для різних груп видів спорту присутня неординарність розгляду процесу хореографічної підготовки. Це пов'язано із різною значущістю критеріїв хореографічної підготовленості в окремих техніко-естетичних видах спорту.

Спираючись на відповіді 90 тренерів зі спортивної аеробіки, акробатики, гімнастики, із синхронного плавання, зі стрибків на батуті, стрибків у воду, з фігурного катання на ковзанах та з художньої гімнастики, було встановлено, що:

- у спортивній аеробіці у якості найважливіших є критерії «постава», де середній ранг дорівнює 1,1, «ритмічність» (1,9) та «точність рухів» (3,2); важливими критеріями хореографічної підготовленості є «стійкість» (3,8), «музикальність» (5,3) і «танцювальність» (6,3).

- у спортивній акробатиці найважливішими є «стійкість» (1,2) і «завершеність рухів» (1,8). Фахівці вважають важливими «точність рухів» (3,2), «ритмічність» (4) та «постава» (5);

- у стрибках на батуті найбільш вагомий вплив на результат змагальної діяльності мають такі критерії як «легкість» (1), «стійкість» (2,2), «ритмічність» (2,8), «точність рухів» (4,2) та «завершеність рухів» (5). Близько половини тренерів вважає значущими критерії «постава» (5,8), «натягнутість» (7) та «пластичність» (8);

- у спортивній гімнастиці найбільше значення має «стійкість» (1), «легкість» (2), «завершеність рухів» (3), «ритмічність» (4,2), а також «постава» (5). Важливими є «натягнутість» (5,8), «точність рухів» (7,2) та «пластичність» (7,8).

- у художній гімнастиці фахівці на перші місця ставлять «натягнутість» (1) та «амплітудність» (2), «музикальність» (3). Дуже важливими вважаються «емоційність» (4,2), «танцювальність» (5) та «рухова виразність» (6);

- у синхронному плаванні, за відповідями респондентів увага приділяється в першу чергу «точності рухів» (1), «натягнутості» (2), «рухової виразності» (3). Важливими вважаються «емоційність» (4), «музикальність» (5) та «ритмічність» (6).

- в стрибках у воду, на думку респондентів, в першу чергу слід звертати увагу на «натягнутість» (1), «завершеність рухів» (2), «поставу» (3,3), «стійкість» (3,8) та «легкість» (5,3). Також необхідно працювати над «точністю рухів» (5,8) та «пластичності» (7,8).

- у фігурному катанні на ковзанах респонденти розподілили критерії наступним чином: «стійкість» (1), «рухова виразність» (2), «постава» (3), «музикальність» (4), «емоційність» (5), «легкість» (6), «пластичність» (7), «завершеність рухів» (8), «натягнутість» (9), «амплітудність» (10), «точність рухів» (11), «ритмічність» (12), «танцювальність» (13).

Фахівці з усіх наведених видів спорту підкреслюють необхідність роботи над усіма запропонованими нами критеріями хореографічної підготовленості.

Відповідно теоретичним даним та отриманим відповідям тренерів були виділені уніфіковані критерії хореографічної підготовленості для техніко-естетичних видів спорту.

Це дало змогу створити методику оцінювання ХП у техніко-естетичних видах спорту та визначити стан хореографічної підготовленості спортсменів (на матеріалі спортивної аеробіки) на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки.

В основу створення системи контролю хореографічної підготовленості покладені дані спеціальної літератури, методики формування рухових навичок у класичної хореографії [59, 65] і обов'язкові вимоги класичного танцю (амплітудність; стійкість; позиції рук і ніг; чітка координація рухів).

Запропонована оціночна шкала технічного компоненту хореографічної підготовленості обумовлена особливостями техніки «хореографічних елементів» в техніко-естетичних видах спорту, що полягає у відповідності форми, характеру рухів, сформованим традиціям хореографії та гімнастики, біомеханічною доцільністю, вимогам стилю обраного виду спорту.

Шкала оцінки музикально-виразного компоненту обумовлена ступенем узгодженості рухів з темпом, ритмом музики; відповідності танцювальних рухів заданому танцювальному жанру; узгодженості рухів, які підкреслюють спрямованість і характер пози, жесту; прояву емоцій і почуттів (міміки обличчя), продиктованих характером музичного супроводу.

Апробація критеріїв хореографічної підготовленості проводилась експертною бригадою з п'яти фахівців зі спорту, що складалася з хореографів та тренерів зі спортивної аеробіки. Експертам було запропоновано набір критеріїв хореографічної підготовленості з детальним описом кожного з них.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило адекватність розроблених критеріїв оцінки хореографічної підготовленості. Дані, отримані в процесі тестування гімнасток, дозволили схарактеризувати три рівня сформованості «технічного компоненту» хореографічної підготовленості.

В нашій роботі низький рівень технічного компоненту характеризувався значними відхиленнями окремих критеріїв від тих, що занотовані у правилах змагань і лімітовані вимогами хореографії; низький рівень ($\leq 1,2$ балів) – переваження грубих помилок у виконанні більшості хореографічних елементів; достатній рівень (1,3 – 1,7) – спортсмен припускає неточність виконання деталей техніки, що знижує ефективність дії в цілому; оптимальний рівень ($\geq 1,8$) – безпомилкове виконання спортсменом більшості основних хореографічних елементів.

Низький рівень музикально-виразного компоненту ($\leq 1,2$ балів) характеризувався відсутністю: узгодженості рухів з темпом і ритмом музики; відповідності танцювальних рухів заданому танцювальному жанру і музичному супроводу; 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.

При достатньому рівні (1,3 – 1,7) сформованості музикально-виразного компоненту: рухи не завжди узгоджені з темпом і ритмом музики; не завжди відповідають заданому танцювальному жанру та музичному супроводу; 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 музикально-виразного компоненту ($\geq 1,8$) відзначався при: узгодженості рухів з темпом і ритмом музики; відповідності танцювальних рухів заданому танцювальному жанру і музичному супроводу; 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.

За отриманими даними розраховано середню оцінку хореографічної підготовленості спортсменів зі спортивної аеробиці різних вікових категорій, яка

на етапі початкової підготовки відповідала низькому рівню (1,2); на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки – достатньому рівню (1,5; 1,6).

Проведені дослідження свідчать про необхідність удосконалення ХП на усіх етапах багаторічного удосконалення у техніко-естетичних видах спорту, що спонукало нас до спроби розробити концепцію хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту та експериментально перевірити її реалізаційні положення.

У нашій роботі під концепцією хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту розуміється взаємопов'язаність принципів, методів і методичних прийомів, вирішення завдання підвищення спортивної майстерності шляхом використання усього можливого арсеналу засобів ХП в контексті багаторічного удосконалення спортсменів.

У межах дисертаційного дослідження ми отримали дані, пов'язані із методологією, сукупністю принципів та функцій хореографічної підготовки. Визначено та сформульовано принципи хореографічної підготовки (керівні положення, які відображають загальні закономірності процесу передачі та формування системи спеціальних знань, умінь та навичок спортсменів і визначають вимоги до змісту, організації і методів цього процесу).

Система підготовки спортсменів загалом та хореографічна підготовка тісно пов'язані зі специфічними дидактичними принципами та специфічними принципами спортивного тренування, які були враховані при створенні концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту. Ці групи принципів обґрунтовано в багатьох фундаментальних дослідженнях [67, 85, 200], однак у сукупності із специфічними принципами хореографічної підготовки вони розглядаються уперше.

Також новими для теорії спортивного тренування є сукупність функцій хореографічної підготовки (визначена роль в рамках системи багаторічного удосконалення спортсменів, яка реалізовується за допомогою безпосередньої

діяльності суб'єкта навчально-тренувальної діяльності та його взаємодії з іншими учасниками цього процесу), а саме: інтегрально-допоміжна, освітньо-виховна, змагально-еталонна, оздоровчо-рекреативна, емоційно-видовищна, естетична, мотиваційна, самореалізаційна, проектувально-конструктивна, діагностично-коригувальна, діяльнісно-творча, психофізіологічна, гедоністична, духовна-моральна функції.

Стосовно сукупності засобів ХП (елементи хореографічної підготовки, які дають можливість накопичення, опрацювання та усвідомлення системи знань, умінь та навичок, яка прямо або опосередковано впливає на вирішення основних завдань ХП та системи багаторічного удосконалення спортсменів взагалі), для запропонованих у межах концепції хореографічної підготовки у техніко-естетичних видів спорту засобів наявне об'єктивне обґрунтування їхньої ефективності, яке провели науковці зі спорту та фізичного виховання [132, 152, 155, 192].

У концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту під засобом ХП розуміємо танцювальний рух – цілісність музично узгоджених, послідовно поєднаних елементів (позицій, положень і рухів рук і ніг, голови, тулубу, а також міміку). В єдності вони відображають образ, дію, емоції, почуття та мають спеціальний тренувальний та естетико-фізичний вплив.

Методи хореографічної підготовки – способи досягнення мети з формування й усвідомлення системи спеціальних знань, умінь та навичок спрямованих на забезпечення досягнення високого рівня хореографічної підготовленості та особистісного становлення спортсмена.

Окремі методи по-різному представлені в науковій та методичній літературі галузі спорту. Серед них ті, які широко представлені у спеціальній літературі із техніко-естетичних видів спорту (словесні, наочні та практичні) [97]; ті, які розглядаються науковцями зі спорту для реалізації інших сторін підготовленості спортсменів (методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей, ігровий

та змагальний методи) [105] та методи, переважно спрямовані на освоєння техніки виконання хореографічних вправ (музичний метод, метод імітаційних вправ, метод змістовно-образного ознайомлення з рухом, контактне виконання) [92]. Однак сукупність усіх цих методів у межах реалізації завдань хореографічної підготовки ми розглянули вперше.

Основною формою реалізації є заняття з хореографії, що сприяє особистій взаємодії спортсменів із суб'єктами передачі знань (тренер-хореограф) для отримання та засвоєння системи спеціальних знань, умінь та навичок, що є змістом ХП. До умови реалізації навчально-тренувального процесу належать усі навантаження в межах тренувальних занять в різних структурних утвореннях (окремі заняття, мікро-, мезо та макроцикли), які відбуваються згідно з програмою підготовки спортсменів.

Визначено чинники ефективності хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. До них належать такі основні: вимоги до ХП обраного виду спорту; рівень фізичного розвитку та соматичного здоров'я; психологічна готовність спортсмена до навчання; кваліфікація тренер-хореографа; якість матеріально-технічного забезпечення.

Вони дали змогу скласти програми ХП підготовки спортсменів, які реалізуються згідно мети, завданням за допомогою методів та засобів ХП, параметрів навантаження та моніторингу підготовленості.

Потреба контролю для будь-яких явищ системи підготовки спортсменів є необхідною умовою досягнення максимальних спортивних результатів [209, 242, 243, 254].

Науковці з техніко-естетичних видів спорту зазначали окремі методи контролю хореографічної підготовленості спортсменів [203; 251; 265]. Це дало змогу нам більш поглиблено розглянути контроль з позицій ефективності хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

Визначено, що для ефективності хореографічної підготовки потрібно врахувати можливості контролю за періодом проведення, що висвітлено в багатьох дослідженнях [206, 212, 243].

Авторські кваліфікаційно-орієнтовані програми ХП побудовані з урахуванням сучасних вимог до техніко-естетичних видів спорту та директивних і нормативних документів Міністерства молоді та спорту України [222], положень про дитячо-юнацькі спортивні школи, спеціалізовані дитячо-юнацькі школи олімпійського резерву [298] і можуть бути документом, відповідно до якого планується підготовка спортивного резерву України.

В основі програм найновіші наукові дослідження, рекомендації Міжнародної Федерації гімнастики, досвід роботи кращих тренерів. Кумулятивний ефект програм хореографічної підготовки визначається досягненим результатом, який складається з окремих компонентів.

Виокремлено технічний, музикально-виразний компоненти результату системи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Програми реалізуються згідно мети, завданням за допомогою методів та засобів ХП, параметрів навантаження та моніторингу підготовленості.

Фактичний результат ХП повинен відповідати планованому результату, який відображає досягнення поставленої мети та виконання завдань. В іншому випадку необхідно застосувати корекцію програмного змісту ХП спортсменів.

У межах дослідження проведено експериментальне обґрунтування реалізаційних положень системи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту в умовах навчально-тренувального процесу. З цією метою впродовж 2014–2017 років проведено низку педагогічних експериментів із залученням представників такого техніко-естетичного виду спорту, як спортивна аеробіка, на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.

За допомогою констатувального педагогічного експерименту встановлено, що груповий індекс сформованості (I_{cp}) хореографічної підготовленості на етапі

початкової підготовки відповідає низькому рівню ($I_{m} = 1,2$); на етапах попередньої базової підготовки та спеціалізованої базової підготовки рівень ХП відповідає достатньому рівню ($I_{nб} = 1,5$; $I_{сб} = 1,6$).

Отримані дані дозволяють визначити показники, які мають суттєвий вплив на зниження рівню музикально-виразного компоненту у різновікового контингенту гімнастів.

На етапі початкової підготовки найгірші показники були в прояві «музикальності» і «танцювальності». На етапі попередньої базової підготовки, також як і на етапі спеціалізованої базової підготовки значно страждає «рухова виразність та емоційність». Отримані дані узгоджені із існуючими результатами досліджень науковців з техніко-естетичних видів спорту [244, 271]

Поряд із тим нами отримані дані стосовно ефективності програми хореографічної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки зі спортивної аеробіки, яка була побудована із урахуванням специфічних завдань хореографії та завдань відповідного етапу, які полягають у формуванні «школи» рухів, гімнастичного стилю, базових технічних навичок. Її структура та зміст передбачали використання ігрового, наочного (показ, демонстрування, ілюстрування) і словесного методів, а також змістовно-образного ознайомлення дітей з рухом, та низкою прийомів: еталонний показ руху педагогом, цілісний та поелементний показ, аналіз музичного супроводу, імітація, пояснення, образні порівняння тощо.

Використовувались такі засоби хореографічної підготовки: елементи класичного танцю (у опори, на середині, в партері), елементи народно-сценічного танцю, рівновагі, стрибки, елементи вільної пластики, повороти. Ефективність програми ХП спортсменів на етапі початкової підготовки підтверджена більшими значеннями міжгрупових відмінностей.

Отримані нами дані про значення групового індексу хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки показують, що за період від

початку до закінчення експерименту у експериментальній групі цей індекс зріс на 0,43 бала. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=13,77$) суттєво перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними.

Суттєві достовірні зростання виявилися за критеріями «постава» на 0,45 бала, «амплітудність» - на 0,43 бала, «точність рухів» – на 0,54 бала, «ритмічність» – на 0,46 бала, «завершеність рухів» – на 0,5 бала, «легкість» – на 0,41 бала, «пластичність» – на 0,47 бала, «музикальність» – на 0,4 бала, «танцювальність» – на 0,51 бала, «рухова виразність» – на 0,42 бала.

У тій самий час у контрольній групі значення групового індексу сформованості хореографічної підготовленості зросло на 0,12 бала.

Статистична перевірка змін, що відбулися у сформованості хореографічної підготовленості спортсменів КГ після проведення експерименту, показала, що за період тренувань, протягом якого гімнастики з ЕГ досягли значної позитивної динаміки у формуванні хореографічної підготовленості, спортсмени з КГ продемонстрували лише тенденцію до зростання рівня її сформованості.

Спираючись на дані про значення групових індексів сформованості хореографічної підготовленості, відзначимо, що після проведення експерименту у ЕГ цей індекс став на 0,32 бала вищим за КГ.

Узагальнюючи дані експериментального дослідження змін рівня хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки, визначено, що за період тренувань за програмою, яка побудована відповідно до концепції ХП у техніко-естетичних видах спорту, у спортсменів 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), що при визначенні групового індексу хореографічної підготовленості виражається у зростанні його значення з 1,21 бала (низький рівень) до 1,64 бала (середній рівень), яке є статистично достовірним.

За той самий період тренувань за традиційною програмою початкової ХП у спортсменів відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 51,7% спортсменів) та достатнього (у 48,3% спортсменів) до достатнього (у 93,1% спортсменів) та низького (у 6,9% спортсменів), що при визначенні групового індексу хореографічної підготовленості виражається у певній тенденції до зростанні його значення з 1,2 бала (низький рівень) до 1,32 бала (середній рівень), яка не може вважатися статистично достовірною.

Новими є дані стосовно ефективності програми хореографічної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки зі спортивної аеробіки, яка була побудована із урахуванням завдань спортивної підготовки та специфічних завдань хореографії – подальше вдосконалення постави, координації рухів у опори та на середині, розвиток стійкості «апломбу» у вправах на півпальцах у опори та на середині.

Її структура та зміст передбачали використання загальнопедагогічних методів (розповідь, бесіди, лекції, демонстрування), методів розучування танцювальних рухів, як цілком, так і по частинах, а також метод імітації. Крім засобів класичного танцю у них включають елементи вільної пластики, рухи народного і сучасного танцю.

Статистична перевірка визначених змін у хореографічній підготовленості спортсменів ЕГ на етапі попередньої базової підготовки протягом експерименту показала, що за рівнем достовірності із застосуванням t-критерію Стьюдента цей індекс зріс на 0,45 бала.

Зросли показники всіх критеріїв. Найбільш показовими є: «ритмічність» – на 0,56 бала, «завершеність рухів» – на 0,46 бала, «легкість» – на 0,46 бала, «пластичність» – на 0,51 бала, «танцювальність» – на 0,56 бала, «рухова виразність» – на 0,64 бала та «емоційність» – на 0,48 бала. На період завершення експерименту ЕГ індекс хореографічної підготовленості став на 0,3 бала вищим за КГ.

Отримані дані показали, що спортсмени у експериментальній групі, які до початку експерименту демонстрували стан хореографічної підготовленості такий самий, як і у контрольній групі, після закінчення експерименту стали відрізнятися значно вищим рівнем сформованості хореографічної майстерності.

Узагальнюючи дані динаміки рівня хореографічної підготовленості на етапі попередньої базової підготовки, визначено, що за період тренувань за програмою, яка побудована відповідно до концепції хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту, у спортсменів відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 46,7% спортсменів) та достатнього (у 53,3% спортсменів) до достатнього (у 36,7% спортсменів) та оптимального (у 63,3% спортсменів), що при визначенні групового індексу сформованості хореографічної підготовленості виражається у зростанні його значення з 1,28 бала (на межі низького та достатнього рівнів) до 1,73 бала (на межі достатнього та оптимального рівнів), яке є статистично достовірним.

За той самий період тренувань за традиційною програмою хореографічної підготовки у спортсменів КГ відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (у 41,9% спортсменів) та достатнього (у 58,1% спортсменів) до переважно достатнього (у 87,1% спортсменів) та високого (у 9,7% спортсменів), що при визначенні групового індексу сформованості хореографічної підготовленості виражається у зростанні його значення з 1,3 бала (достатній рівень) до 1,43 бала (достатній рівень), яка не може вважатися статистично достовірною. Разом з тим визначена суттєва позитивна динаміка у сформованості ритмічності, рухової виразності та емоційності гімнастів.

Таким чином, так само як і на попередньому етапі, за умови тренувань відповідно до запропонованої програми спортсмени на етапі попередньої базової підготовки досягли значнішого зростання хореографічної підготовленості, ніж ті, що тренувалися відповідно до традиційної підготовки.

У процесі дослідження нами було отримано дані щодо ефективності програми хореографічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки. На цьому етапі було об'єднано танцювальні рухи з елементами акробатики, малої акробатики, різноманітними стрибками, рівновагами, нахилами, партерними рухами, елементами сучасного танцю. Основними методами на даному етапі були метод повторної вправи та індивідуальний метод організації заняття.

Статистична перевірка визначених змін у хореографічній підготовленості спортсменів ЕГ протягом експерименту за критерієм достовірності із застосуванням t-критерію Стьюдента показала, що за період від початку до закінчення експерименту у ЕГ цей індекс зріс на 0,51 бала.

Окрім того, зростання виявилися при порівнянні середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «постава» на 0,52 бала, «натягнутість» – на 0,5 бала, «стійкість» на 0,5 бала, «точність рухів» – на 0,55 бала, «ритмічність» – на 0,6 бала, «завершеність рухів» – на 0,52 бала, «легкість» – на 0,52 бала, «танцювальність» – на 0,5 бала ($t=7,37$), «рухова виразність» – на 0,58 бала та «емоційність» – на 0,61 бала.

Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання гімнастів з КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки після закінчення експерименту за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості та за більшістю аналізованих критеріїв змінився убік достатнього рівня. Разом з тим, за певними критеріями (точність рухів, танцювальність, музикальність, рухова виразність та емоційність) у значної частини спортсменів зберіглася недостатня сформованість хореографічної підготовленості. Це дозволяє припустити, що проведення навчально-тренувальних занять за традиційною формою на етапі спеціалізованої базової підготовки, хоча і сприяє зростанню рівня хореографічної підготовленості, проте не дозволяє досягти більшості з них оптимального рівня.

Вивчення розподілу випробуваних щодо рівнів сформованості хореографічної підготовленості за окремими критеріями свідчить, що більшість

спортсменів ЕГ на завершальному етапі експерименту досягли оптимального або достатнього рівнів хореографічної майстерності.

Найкраща хореографічна підготовленість визначена за критерієм «завершеність рухів», за яким у 76,7% гімнастів ЕГ оцінки досягали оптимального рівня, за критерієм «ритмічність», де цьому рівню відповідали 73,3% індивідуальних оцінок, за критерієм «постава», де оптимальні оцінки експерти поставили 70% спортсменів, за критерієм «легкість», де оптимальний рівень притаманний 70% гімнастів, за критерієм «точність рухів», де оптимальний рівень виявлений у 66,7%, за критерієм «натягнутість», за яким оптимальний рівень демонстрували 66,7% випробуваних та за критерієм «пластичність», де оптимальний рівень виявлений у 63,3% спортсменів.

У той же час розподіл результатів експертного оцінювання гімнастів з КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки після закінчення експерименту за більшістю аналізованих критеріїв змінився у бік достатнього рівня. Разом з тим, за певними критеріями (точність рухів, танцювальність, музикальність, рухова виразність та емоційність) у значної частини спортсменів зберіглася недостатня хореографічна підготовленість.

Аналіз та узагальнення результатів дослідження, зіставлення їх з існуючою науковою інформацією, дали нам змогу стверджувати про отримання наукових даних трьох рівнів новизни, ті які набули подальшого розвитку, удосконалили існуючі та нові наукові дані [138, 226, 291, 369].

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 поліпшилися на 33,8 % , а у КГ – на 8,9 %.

На етапі попередньої базової підготовки показники технічного компонента в спортсменів ЕГ поліпшилися 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 ($t=2,04$; $p<0,05$).

ПОСИЛАННЯ

1. Абсалямова ИВ, Богданова ЕВ. Фигурное катание. Комментарии к судейству. Москва: Физкультура и спорт; 1981. 142 с.
2. Аверкович ЭП, Плешкань АВ, Морозова ЛА. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: метод. реком. Москва: ВНИИФК; 1989. 30 с.
3. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости. Киев: Олимпийская литература; 2001. 420 с.
4. Андреасян КБ. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике [автореферат]. Москва; 1996. 23 с.
5. Аркаев ЛЯ, Кузьмина ПИ. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: метод. реком. Москва: ВНИИФК; 1989. 28 с.
6. Аркаев ЛЯ. Интегральная подготовка гимнастов (на примере сборной команды страны) [автореферат]. Санкт-Петербург; 1994. 43 с.
7. Арпино М. Образовательные программы в спорте. Наука в олимпийском спорте. 2011;1/2:32–41.
8. Арсеньева ОА. Значение хореографической подготовки в процессе занятий художественной гимнастикой. Тверь; 2013, с. 6–10.
9. Артем'єва ГП. Критерії відбору та прогнозування спортивного удосконалювання в акробатичному рок-н-ролі [автореферат]. Харків: ХДАФК; 2007. 21 с.
10. Артемьева ГП, Муллагильдина АЯ, Авраменко ЕВ. Построение индивидуальных тренировок со спортсменами 9–11 лет в спортивных танцах на льду. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013;5:19–24.
11. Атаманюк СІ. Особливості тренувального процесу в аеробній гімнастиці в рамках загальної теорії тренування координаційних здібностей. Теорія і практика

фізичного виховання. 2012;2:86–93.

12. Ашмарин БА, редактор. Теория и методики физического воспитания. Москва: Просвещение; 1990. 287 с.

13. Аэробная гимнастика (спортивная аэробика). Правила соревнований FIG 2009–2012. Москва; 2008. 212 с.

14. Базарова НП. Классический танец. Ленинград: Искусство; 1984. 184 с.

15. Бакулина ЕД. Взаимосвязь изменения правил соревнований и исполнения элементов в композициях художественной гимнастики [автореферат]. Москва; 2006. 22 с.

16. Бальсевич ВК. Онтокинезиология человека. Москва: Советский спорт; 2000. 275 с.

17. Бандаков МП, Микрюкова МГ. Анализ содержания учебно-тренировочного процесса девочек 6–7 лет в художественной гимнастике. Современные проблемы науки и образования. 2015;1:907–908.

18. Баранцев СА, Столяк ИН. Совершенствование основных видов движений. Физическая культура в школе. 2000;5:29.

19. Барчуков ИС, Нестеров АА. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие. Москва: Академия; 2006. 219 с.

20. Барышникова ТК. Азбука хореографии. Санкт-Петербург: Респекс Люкси; 1996. 19 с.

21. Бачинська Н. Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення. В: Цьось АВ, редактор. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015;3(31), с. 224–228.

22. Бегак ДЕ. О хореографии в спортивной гимнастике. В: Гимнастика. Ежегодник. Москва; 1979;2, с. 45–49.

23. Безматерных НГ, Безматерных ГП, Пшеничникова ГН. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике. Омск: Изд-во СибГУФК; 2009. 132 с.
24. Безматерных НГ. Совершенствование функциональных способностей у детей 7–9 лет при обучении равновесиям в спортивной аэробике. В: Физическое воспитание и спортивная тренировка. Сб. науч. тр. Омск: СибАДИ; 2006, с. 108–111.
25. Безруких ММ, Сонькин ВД, Фарбер ДА. Возрастная физиология. Физиология развития ребенка: учеб. пособие. Москва: Академия; 2003. 416 с.
26. Безуглая ГА, Ковалева ЛВ. Единство музыки и хореографии: роль выразительных средств музыки в постижении знаковой образности лексики классического танца. В: Юрьева МН, редактор. Хореографическое образование на рубеже XXI в.: опыт, проблемы, перспективы развития. Материалы и статьи I Всерос. науч.-практ. конф. Тамбов; 2005, с. 107–111.
27. Белова НА, Терехина РН. Методика обучения танцевальным упражнениям. Санкт-Петербург: ГДОИФК; 1991. 26 с.
28. Белокопытова ЖА, Сай НЛ. Теоретико-методические основы спортивного отбора в спортивных видах гимнастики: учеб.-метод. пособие. Петрозаводск; 2004. 90 с.
29. Белокопытова ЖА, Тимошенко АА. Хореографическая подготовка гимнасток на начальном этапе обучения (художественная гимнастика): метод. реком. Киев: КГИФК; 2000. 64 с.
30. Бернадська Д. Сучасна хореографія в контексті синтезу мистецтв. Актуальні питання гуманітарних наук. 2013;7:78–86.
31. Бернштейн НА. Биомеханика и физиология движений. Избранные психологические труды. 2-е изд. Воронеж: МОДЭК; 2004. 688 с.
32. Бернштейн НА. Очерки по физиологии движений и физической активности. Москва: Медгиз; 1966. 166 с.
33. Бикбулатова СА, Ключникова ГГ, составители. Аэробика: метод. указания. Омск: СибАДИ; 2000. 19 с.

34. Бирюк ЕВ, Овчинникова НА. Развитие художественной гимнастики как вида спорта: метод. реком. Киев: КГИФК; 1990. 29 с.
35. Бирюкова Е. Хореографическая подготовка в спорте. Киев: КГИФК; 1990. 18 с.
36. Білокопитова ЖА, Нестерова ТВ, Дерюгіна АМ, Безсонова ВА. Художня гімнастика. Навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ; 1999. 115 с.
37. Блок ЕД. Классический танец. История и современность. Москва: Искусство; 1987. 502 с.
38. Боген ММ. Обучение двигательным действиям. Москва: Физкультура и спорт; 1985. 192 с.
39. Боген ММ. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры. Теория и практика физической культуры. 1997;5:18–21.
40. Боголюбская МС. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания: учеб.-метод. пособие. Москва: ВНИИЦ нар. творчества и культ.-просвет. работы М-ва культуры СССР; 1986. 93 с.
41. Бодренкова Ю. Особливості розвитку координаційних здібностей у спортсменів спортивної аеробіки на етапі початкової підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014;12:13–18.
42. Болобан ВН. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости [автореферат]. Киев; 1990. 45 с.
43. Болобан ВН. Регуляция позы тела спортсмена: монография. Киев: Олимп. лит.; 2013. 232 с.
44. Болобан ВН., Град Р., Потоп ВА. Биомеханические показатели узловых элементов спортивной техники гимнастических упражнений. Педагогіка, Психологія та Медико-біологічні проблеми Фізичного Виховання і Спорту. 2013; 9:59-72

45. Боляк АА. Модельные характеристики физической и технической подготовленности спортсменов спортивной аэробики на этапе предварительной базовой подготовки [автореферат]. Харьков; 2007. 22 с.
46. Боляк АА. Система комплексного контролю в тренировальном процессе акробатического рок-н-ролу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2001;4:61–63.
47. Бондаренко ЕВ, Ревякин ЮТ. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой. Теория и практика физической культуры. 2006;9:37–38.
48. Бондаренко ЕВ. Физическое воспитание студенток на основе использования системы упражнений Body Ballet [диссертация]. Томск; 2006. 204 с.
49. Бондарчук АП. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература; 2005. 304 с.
50. Борилкевич ВЕ, Кузьмин НН, Сомкин АА. Сравнительная физиологическая характеристика спортивной аэробики. Теория и практика физической культуры. 1998;3:44–45.
51. Борисенко СИ. Некоторые аспекты подготовки высококвалифицированных гимнастов. В: Научные исследования и разработки в спорте. Сб. науч. тр. Санкт-Петербург; 1998;6, с. 173–177.
52. Борисенко СИ. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки [диссертация]. Санкт-Петербург: Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта; 2000. 215 с.
53. Борисова ОВ. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса): монография. Киев: Центр учебной литературы; 2011. 312 с.
54. Борщов СМ. Психофізична підготовка юних гімнастів [автореферат]. Львів: ЛДУФК; 2003. 21 с.
55. Брискин ЮА, Питын МП. Учебная дисциплина «Профессиональное мастерство тренера» и ее учебно-методическое обеспечение. В: Актуальные

проблемы подготовки специалистов в спортивных играх на основе применения современных технологий обучения. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. Волгоград; 2009;1, с. 23–27.

56. Бріскін Ю, Передерій А, Пітин М. Удосконалення структури та змісту навчальної дисципліни «Професійна майстерність тренера». Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010;1:76–83.

57. Бубка СН. Олімпійський спорт: давньогрецька спадщина та сучасний стан [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2014. 35 с.

58. Булатова ММ, Усычев КА. Физкультурно-оздоровительные технологии в физическом воспитании. В: Круцевич ТЮ, редактор. Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов. Киев: Олимпийская литература; 2003. Том 2, с. 342–371.

59. Ваганова АЯ. Основы классического танца: учеб. пособие. Ленинград: Искусство; 1980. 192 с.

60. Варшавская РА. Художественное движение как часть эстетического и физического воспитания [диссертация]. Ленинград; 1946. 130 с.

61. Васильев ОС. «Выворотность» как способ расширения топологии пространства движения. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002;4:47–49.

62. Васильева ЕД. Танец. Москва: Искусство; 1968. 248 с.

63. Вейдер С. Пилатес для идеального веса. Ростов на Дону: Феникс; 2007. 197 с.

64. Вейдер С. Пилатес от А до Я. Ростов на Дону: Феникс; 2007. 320 с.

65. Венгерова НН, Федорова ОС. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложнокоординационных видах спорта: учеб.-метод. пособие. Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта; 2000. 46 с.

66. Вербова ЗД. Искусство произвольных упражнений. Москва: Физкультура и спорт; 1967. 86 с.

67. Верхошанский ЮВ. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки. Теория и практика физической культуры. 1998;7:41–54.

- 68.Верхошанский ЮВ. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва: Физкультура и спорт; 1988. 331 с.
- 69.Винер ИА. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике [автореферат]. Санкт-Петербург; 2003. 20 с.
- 70.Винер-Усманова ИА, Крючек ЕС, Медведева ЕН, Терехина РН. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования: учеб. пособие. Москва: Человек; 2014. 120 с.
- 71.Винер-Усманова ИА. Интегральная подготовка в художественной гимнастике [автореферат]. Санкт-Петербург; 2013. 40 с.
- 72.Вишнякова СВ. Классический танец. Упражнения у палки: учеб.-метод. пособие Волгоград: ВГАФК; 2001. 59 с.
- 73.Візитей ММ, Качуровський ДО. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в нових умовах розвитку суспільства. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009;12:27–31.
- 74.Волков ЛВ. Современные требования к профессиональной деятельности тренера детского и юношеского спорта. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ; 2005;12, с. 33–35.
- 75.Волынский АЛ. Книга ликований. Москва: Артист. Режиссёр. Театр; 1992. 298 с.
- 76.Вржесневський П, Турчина НІ, Черняєв ЕГ, укладачі. Засоби і методи розвитку рухових якостей людини. Київ: НАУ; 2007. 58 с.
- 77.Всеукраїнські правила змагань з акробатичного рок-н-ролу. Регламент. Київ: Знання України; 2010. 68 с.
- 78.Габриелова ЕВ. О хореографической разминке в гимнастике. В: Гимнастика. Ежегодник. Москва; 1975;1, с. 30–35.
- 79.Габрильчук І, Передерій А. Проблема тактичної підготовки у художній гімнастиці. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінниця; 2015;19;2, с. 60 – 66.

80. Габрильчук І, Передерій А. Структура і зміст тактичної підготовки у художній гімнастиці, постановка проблеми. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту. Львів; 2016;20;1/2, с. 36 – 41.
81. Гавердовский ЮК. Не только по программе (о специализированной технической подготовке в гимнастике). В: Гимнастика. Ежегодник. Москва: Физкультура и спорт; 1978;2, с. 18–29.
82. Гавердовский ЮК. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. Москва: Физкультура и спорт; 2007. 912 с.
83. Гавердовский ЮК. Совершенствование техники движений и специальной технической подготовки как основа высших достижений в современной спортивной гимнастике. Наука в олимпийском спорте. 2012;1:7–26.
84. Галстян РВ. Исследование ритма некоторых гимнастических упражнений и значение формирования представления о нем в процессе обучения гимнастов [автореферат]. Москва; 1971. 26 с.
85. Гинкевич ИВ. Хореография как источник ресурсного состояния спортсмена в сложно-координационных видах спорта. Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. 2017;6:59–68.
86. Гогунев ЕН, Мартыанов БИ. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие. 2-е изд., дораб. Москва: Академия; 2004. 224 с.
87. Годик МА. Спортивная метрология: учеб. для ИФК. Москва: Физкультура и спорт; 1988. 188 с.
88. Головкин АВ. Хореография в современных видах спорта. Теория и практика физической культуры. 2011;6:62–63.
89. Горбунов ВА. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике: метод. пособие. Иркутск: Иркутский техникум физ. культуры; 2001. 78 с.

90. Гороховський ЛЗ, Угрюмов МЯ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності зі стрибків у воду. Київ; 1996.
91. Григорьянц ИА. Содержание и методика психологической подготовки гимнастов: метод. разработки. Москва: ГЦОЛИФК; 2001. 45 с.
92. Гришина МВ. Теоретико-методические основы управления тренировочным процессом в фигурном катании на коньках. Москва; 1991. 49 с.
93. Гуляйкина ВИ, Кислухина ИИ, Трушкова МП. Образовательная программа по спортивной аэробике. Омск; 2007. 76 с.
94. Гущина НВ, Разумова ЛВ. Приемы активизации мыслительной деятельности у занимающихся спортивной аэробикой. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010;3:22–24.
95. Давыдов ВЮ, Коваленко ТГ, Краснова ГО. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие. Волгоград: Изд-во Волгоградского гос. ун-та; 2004. 124 с.
96. Дахин АН. Педагогическое моделирование: монография. Новосибирск: Изд-во НИПК и ПРО; 2005. 230 с.
97. Дембо НА. Основы медицинского отбора поступающих в хореографические училища. Ленинград: ЛХУ; 1941. 56 с.
98. Демінський ОЦ. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: монографія. Київ: Вища школа; 2001. 238 с.
99. Дени Г, Дассвиль Л. Все танцы. Киев: Музыкальная Украина; 1983. 342 с.
100. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие. Киев : Олимп. лит-ра; 2008. 127 с.
101. Десятова ОМ. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике: программа. Череповец, 2017. 19 с.

102. Дмитренко ЮВ, Гавриш ВП, Литовченко ГО. Формування методології в техніко-естетичних видах спорту. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ); 2006;5, с. 20–22.
103. Добровольская ГН. Танец, пантомима, балет. Москва: Искусство; 1975. 124 с.
104. Доленко ФП. Спорт и суставы. Москва: Физкультура и спорт; 2005. 288 с.
105. Донди А. Надежность выполнения гимнастических прыжков на бревне [диссертация]. Санкт-Петербург; 2007. 151 с.
106. Дутчак МВ. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. Київ: Олімпійська література; 2009. 279 с.
107. Дядюн АЯ. Хореографическая подготовка в прыжках на батуте. В: Тропин ЛК, Карфидов ТН, редакторы. Молодежь XXI века: потенциал, тенденции и перспективы. Материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; 19–20 ноября 2013 г. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та; 2014;1, с. 124–126.
108. Дяченко АЮ. Аэробная производительность, ее значение и факторы совершенствования у квалифицированных спортсменов в спортивных танцах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010;2:22–27.
109. Ершова ОВ. Теоретические и методические основы пластико-хореографической подготовки специалистов социально-культурной деятельности в вузе культуры и искусства [автореферат]. Москва; 2001. 24 с.
110. Железняк ЮД. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие. Москва: Академия; 2002. 378 с.
111. Жмарев НВ. Системный подход и целевое управление в спорте. Киев: Здоров'я; 1984. 142 с.
112. Журавина МЛ, Меньшиков НК, редакторы. Гимнастика: учеб. для студ. 2-е изд., стер. Москва: Академия; 2002. 448 с.
113. Зайцева ГА, Медведева ОА. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. Москва: Физкультура и спорт; 2007. 104 с.

114. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Інтернет]. 1994 [цитовано 2015 Січ 31]. Доступно на: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?reg=3808-12>
115. Запорожанов ВА. Основы управления в спортивной тренировке. В: Современная система спортивной подготовки. Сб. науч. тр. Москва: СААМ; 1995. 213–225.
116. Зациорский ВМ, редактор. Спортивная метрология. Москва: Физкультура и спорт; 1982. 256 с.
117. Зимкин НВ, редактор. Физиология человека. Москва: Физкультура и спорт; 1975. 495 с.
118. Иванов ВС, редактор. Основы математической статистики: учеб. пособие. Москва: Физкультура и спорт; 1990. 176 с.
119. Иссурин ВБ. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М.: Советский спорт; 2010. 284 с.
120. Игошина НВ. Теория и методика проведения занятий по аэробике: учеб. пособие. Чебоксары : Чуваш, гос. пед. ун-т; 2008. 103 с.
121. Ильин ЕП. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер; 2008. 352 с.
122. Кабаева АМ, Плеханова МЭ. Эстетический компонент соревновательных программ гимнастов. Ученые записки ун-та имени П. Ф. Лесгафта. 2009;4(50):54–57.
123. Каган МС. Эстетика как философская наука. Санкт-Петербург; 1997. 544 с.
124. Казакова МС. Двигательно-ритмическое воспитание дошкольников на занятиях гимнастикой [диссертация]. Москва; 2002. 172 с.
125. Калинина ИФ. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентками высших учебных заведений [диссертация]. Москва; 2007. 140 с.
126. Каравацкая НА. Методика формирования навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике [автореферат]. Великие Луки; 2002. 19 с.

- 127.Карпенко ЛА., Винер ИА., Сивицкий ВА. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учеб. пособие. Москва: ВФХГ; 2007.76 с.
- 128.Карпенко ЛА. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учеб. пособие. Москва: Советский спорт; 2014. 264 с.
- 129.Карпенко ЛА, редактор. Художественная гимнастика. Москва: Всерос. федерация художественной гимнастики; СПГАФК им. П. Ф. Лесгафта; 2003. 382 с.
- 130.Кашуба ВА, Зияд Насраллах. Коррекция нарушений осанки школьников в процессе адаптивного физического воспитания: монография. Киев: Олимпийская литература; 2008. 223 с.
- 131.Кашуба ВА, Адель Бен Жедду. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания: монография. Киев: Знання України; 2005. 158 с.
- 132.Кашуба ВА. Биомеханика осанки. Киев: Олимпийская литература; 2003. 279 с.
- 133.Квашук ПВ, Антипова ЕН. Интегральные компоненты нормирования тренировочной нагрузки при проведении занятий аэробикой. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011;5:15.
- 134.Келлер ВС, Платонов ВМ. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація; 1992. 270 с.
- 135.Кизім В. Технологія викладання ритміки і хореографії та вплив на фізичну підготовленість студентів інституту фізичного виховання і спорту. Київ; 2016, с. 71–75.
- 136.Классики хореографии. Ленинград; Москва: Искусство; 1937. 357 с.
- 137.Клименко ВЯ, Аверкович ЭП, Царькова НИ, Иванова ОА. Совершенствование тенденций развития упражнений в художественной гимнастике. В: Гимнастика. Ежегодник. Москва: Физкультура и спорт; 1982;1, с. 63–67.
- 138.Кожанова ОС, Нестерова ТВ, Гнутова НП, Гнутов ЄІ. Використання методологічного підходу при відборі спортсменок в команди з групових вправ

художньої гімнастики з урахуванням фактору сумісності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015;4:27–32.

139. Кокарев БВ. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих спортсменок у спортивній аеробіці в річному циклі підготовки [дисертація]. Дніпропетровськ; 2015. 224 с.

140. Кокарев БВ, Кокарева СМ, Тищенко ВО. Удосконалення спортивно-психологічних аспектів адаптації спортсменів у спортивній аеробіці. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014;118(4):79-82.

141. Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [Інтернет]. 2012 [цитовано 2015 Січ 31]. Доступно на: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80>

142. Коренберг ВБ. Заметки о культуре движений. Гимнастика. Москва: Физкультура и спорт; 1972, с. 14–18.

143. Корж ВП, Дутчак МВ, Артем'єв ОК. Нормативно-правове та організаційно-управлінське забезпечення розвитку фізичної культури і спорту в Україні. В: Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наук. пр. Київ; 2006;10, с. 4–12.

144. Коркин ВП, Аракчеев ВИ. Акробатика. Каноны терминологии. Москва: Физкультура и спорт; 1989. 144 с.

145. Костюнина ЛИ, Ключникова СН, Назаренко ЛД. Системно-структурный подход к развитию ритмичности в оздоровительной аэробике: монография. Москва: Наука; 2010. 120 с.

146. Костюкевич ВМ, Воронова ВІ, Шинкарук ОА, Борисова ОВ. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навч. посіб. Вінниця: Нілан – ЛТД; 2016. 554 с.

147. Красников АА. Основы теории спортивных соревнований: учеб. пособие для вузов физ. культуры и спорта. Москва: Физическая культура; 2005. 160 с.

- 148.Красникова НВ. Формирование эстетического компонента двигательной деятельности, занимающихся оздоровительной аэробикой [диссертация]. Набережные Челны; 2009. 176 с.
- 149.Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Київ; 2008. Том 1. 392 с.
- 150.Крючек ЕС, Ковшура ТС. Особенности учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике студентов непрофильных вузов. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2011;9:90–93.
- 151.Крючек ЕС. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Москва: Олимпия-Пресс; 2001. 64 с.
- 152.Крючек ЕС. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики: учеб.-метод. пособие. Санкт-Петербург: Санкт-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта; 2002. 37 с.
- 153.Кувшинникова СА, Лисицкая ТС, Сулова БА. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в художественной гимнастике. В: Гимнастика. Сб. ст. Москва; 1983;2, с. 69–74.
- 154.Куду ЭА. О влиянии музыки на образование двигательных навыков в художественной гимнастике [автореферат]. Москва; 1963. 26 с.
- 155.Кукушкин ГИ, редактор. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Москва: Физкультура и спорт; 1961. Том 1. 368 с.
- 156.Курамшин ЮФ, редактор. Теория и методика физической культуры: учебник. 2-е изд., испр. Москва: Советский спорт; 2004. 464 с.
- 157.Куценко С. Вплив естетичного виховання на формування творчого потенціалу студента-хореографа засобами народно-сценічного танцю. Проблеми підготовки сучасного вчителя. 2013;7:241–248.
- 158.Лазаренко ТП. Количественная оценка качественных показателей прыжковой подготовленности в художественной гимнастике [автореферат]. Москва:ГЦОЛИФК; 1991. 24 с.

159. Лебедь ФЛ. Теория спортивных игр как основа управления подготовкой квалифицированных спортсменов в этих видах спорта. В: Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации. Сб. науч. тр. Киев: КГИФК; 1989, с. 4–39.
160. Ленишин ВА, Сосіна ВЮ. Аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості гімнасток високої кваліфікації у групових вправах з художньої гімнастики. В: Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб. наук. матеріалів. Львів; 2013;12, с. 48–56.
161. Ленишин ВА. Особливості спеціальної фізичної підготовки у спортсменок у художній гімнастиці. В: Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті. Тези доп. XII Міжнар. наук. конф. Львів: ЛДУФК; 2016, с. 20–22.
162. Леонова ВА. Через науку к олимпийским вершинам: учеб. пособие. Харьков: ОВС; 2003. 352 с.
163. Линькова ЛА. О драматургии балета. Музыка и хореография современного балета. 1979;3:54–71.
164. Лисицкая ТС, редактор. Спортивная аэробика: метод. пособие. Москва: Просвещение; 1992. 73 с.
165. Лисицкая ТС, Сиднева ЛВ. Аэробика: частные методики. Москва: Федерация аэробики России; 2002. Том 2. 215 с.
166. Лисицкая ТС, Сиднева ЛВ. Хореография в аэробике. Москва: Тривант; 2000. 18 с.
167. Лисицкая ТС, Сулаков БА, Кувшинникова СА. Педагогический контроль за специальной физической подготовкой в художественной гимнастике. В: Гимнастика. Сб. ст. Москва; 1983;2, с. 69–74.
168. Лисицкая ТС. Хореография в гимнастике. Москва: Физкультура и спорт; 1984. 176 с.
169. Лисицкая ТС. Художественная гимнастика: учебник. Москва: Физкультура и спорт; 1982. 232 с.

170. Ложкін ГВ, Сальнікова СІ, Терешина ОБ. Творческие способности в спорте. Наука в олимпийском спорте. 1998;3:75–81.
171. Лопаткина ЮГ. Критерии оценки и пути повышения надежности соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации [диссертация]. Краснодар; 2005. 190 с.
172. Лоу Б. Красота спорта. Междисциплинарное исследование. Москва: Радуга; 1984. 256 с.
173. Лубышева ЛИ. Социология физической культуры и спорта. Москва: Академия; 2001. 240 с.
174. Лукаш А. 500 упражнений для позвоночника. Корригирующая гимнастика для исправления осанки, укрепления опорно-двигательного аппарата и улучшения здоровья. Санкт-Петербург: Наука и техника; 2007. 208 с., ил.
175. Лукаш ІВ, Гаркуша СВ. Застосування мультимедійних наочних засобів у підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання. В: Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів; 2012;102;2, с. 66–69.
176. Луценко ЛС, Зинченко ИА. Тестовые задания по специально-двигательной и физической подготовленности спортсменов в черлидинге на этапе специализированной базовой подготовки. В: Ермаков СС, редактор. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Науч. моногр. Харьков; 2009;4:1–5.
177. Луценко ЛС. Хореографическая подготовка в аэробной гимнастике. В: Ермаков СС, редактор. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Науч. моногр. Харьков; 2007;10, с. 95–97.
178. Луценко ЮМ, Кизім ПМ, Луценко ЛС, Батєєва НП. Удосконалення техніки виконання основного ходу спортсменами в акробатичному рок-н-ролі засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016;4:47–51.

179. Лысенко ЭА. Взаимосвязь специальной и хореографической подготовки юных акробатов. В: Ермаков СС, редактор. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Сб. науч. ст. Харьков; 2006;2:17–22.
180. Лях ВИ. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва: Дивизион; 2006. 290 с.
181. Максимова МН. Теория и методика синхронного плавания. Москва: Советский спорт; 2012. 304 с.
182. Маняченко ГВ. Основные факторы обуславливающие успешность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в фигурном катании на коньках. В: Ермаков СС, редактор. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Сб. науч. ст. Харьков; 2003;5, с. 21–28.
183. Маркова ТП, Семенова МС. Гимнастика. Обучение упражнениям художественной гимнастики: лекция. Москва: ГЦОЛИФК; 1972. 60 с.
184. Марченко ЮП, Єретик АА, Терещенко ІА, Добровольський ЄА, Шегімата ВФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з спортивної гімнастики. Київ; 2003.
185. Марченко ЮП, Турищева ЛИ, Шахлин БА. Спортивная гимнастика в Украине: актуальные вопросы и перспективы. В: Современный олимпийский спорт. Тез. докл. Междунар. науч. конгр. Киев: КГИФК; 1993, с. 162–164.
186. Марченко ЮП. Анализ и синтез композиционной последовательности гимнастических упражнений. В: Современный олимпийский спорт. Тез. докл. Междунар. науч. конгр. Киев; 1997, с. 270–271.
187. Масленников ПЮ. Роль А.Я. Вагановой в развитии медико-биологической составляющей хореографии. Вестник академии русского балета им. А. Я. Вагановой. –2014;3(32):17–23.
188. Матвеев ЛП. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва: Известия; 2001. 334 с.

- 189.Матвеева ЛК, Филиппова ЮС. Организация и методика проведения соревнования по спортивной аэробике. Новосибирск; 2003. 16 с.
- 190.Матвеева НА. Специальная хореографическая подготовка мальчиков-гимнастов. В: Гимнастика. Ежегодник. Москва;1987, с. 17–22.
- 191.Медведєва ІМ. Теоретико-методичні засади підготовки фахівців з складнокоординаційних видів спорту: монографія. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова; 2008. 381 с.
- 192.Менхин АВ, Савенкова ЕК. Особенности проявления скоростно-силовых способностей юными гимнастками и акробатками. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2005;2:28–30.
- 193.Менхин ЮВ. К проблеме обеспечения надежности физической подготовленности спортсменов. Теория и практика физической культуры. 1996;4:44–48.
- 194.Мерей ЖК, Фассахова ТА, Мордвинов ИН. Проведение психологической консультации со спортсменами в формате он-лайн. В: Рудиковские чтения. Сб. науч. тр. Москва; 2016, с. 350–353.
- 195.Мессерер АМ. Уроки классического танца. Москва: Искусство; 1967. 552 с.
- 196.Мессиян О. Я отдаю предпочтение ритму. Музыкальная академия. 2003;3:214–220.
- 197.Милехина ИА. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) [диссертация]. Саратов; 2002. 176 с.
- 198.Моисеев НП, Золотова ЕА. Особенности хореографической подготовки в синхронном плавании на начальном этапе обучения. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2006;1(1):145–149.
- 199.Моргушенко ОП, редактор. Фігурне катання на ковзанах. Навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ; 1999. 105 с.
- 200.Морель Ф. Хореография в спорте. Москва: Физкультура и спорт; 1971. 110 с.

201. Морозевич-Шилук Т. Артистизм акробатов высокого класса (методологический аспект). Наука в олимпийском спорте. 2012;1:74–80.
202. Москвина ТН, Москвин ИБ. Произвольная программа парного катания. Москва: Физкультура и спорт; 1984. 109 с.
203. Мошенская Т. Совместимость спортсменок при формировании команды по спортивной аэробике с учетом их технической и специальной физической подготовленности (возрастная категория детей 7–9 лет). Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013;5:35–38.
204. Мошонкина КВ. Хореография в спортивной акробатике. Киров; 2011. 10 с.
205. Мулик ВВ, Харченко ТП. Определение уровня развития двигательных качеств у юных фигуристов группы начальной подготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. ст. Харків; 2007;12, с. 100–102.
206. Мураками К. Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки. Москва: Эксмо; 2011. 232 с.
207. Муллагильдина АЯ, Совершенствование артистичности у квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. Слобожанський науковоспортивний вісник. Зб. наук. ст. Харків; 2016; 4, с. 79–83.
208. Набатникова МЯ. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт; 1982. 280 с.
209. Назаренко ЛД, Игнатьева ЖА. Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000;1:45–50.
210. Назаренко ЛД. Средства и методы развития двигательных координации: монография. Москва: Теория и практика физической культуры; 2003. 258 с.
211. Назаренко ЛД. Эстетика физических упражнений. Москва: Теория и практика физической культуры; 2004. 249 с.
212. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті [Інтернет]. 2002 [цитовано 2015 Січ 31]. Доступно на: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/347/2002>

213. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту [Інтернет]. 2004 [цитовано 2015 Січ 31]. Доступно на: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004>
214. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [Інтернет]. 2016 [цитовано 2017 Лют 25]. Доступно на: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>
215. Нелидова ЛР. Искусство движений и балетная гимнастика: Краткая теория, история и механика хореографии. Москва: Изд. Хореограф. школы; типо-лит. В. И. Титяева; 1908. 45 с.
216. Нестерова Т, Передерій В. Урахування рухової та морфофункціональної сумісності спортсменок при відборі в команди з групових вправ художньої гімнастики. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2011;15;1, с. 200–204.
217. Нестерова ТВ. Розвиток правил змагань і системи суддівства в художній гімнастиці олімпійського періоду. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007;2:51–55.
218. Нечаева НА. Проблема артистичности в спортивной аэробике. Научные исследования и разработки в спорте. 199;1.:54–60.
219. Никитушкин ВГ, Квашук ПВ, Бауэр ВГ. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. Москва: Советский спорт; 2005. 232 с.
220. Новиков АА, Шустин БН. Тенденции исследования соревновательной деятельности в спорте высших достижений. В: Современный олимпийский спорт. Тез. докл. Междунар. науч. конгр. Кие; 1993, с. 167–170.
221. Носко МО, Гаркуша СВ, Бріжата ІА. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті. Київ: Леся: 2012. 263 с.
222. Овчинникова НА, Бирюк ЕВ. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: метод. реком. Киев: КГИФК; 1991. 26 с.

- 223.Омельянчик-Зюркалова ОА. Модельное построение композиций на вольных упражнениях с учетом хореографической подготовленности гимнасток. Наука в олимпийском спорте. 2015;1:63–67.
- 224.Остин Д. Пилатес для вас. 3-е изд. Минск: Попурри; 2007. 320 с.
- 225.Отич О. Розвиток творчої індивідуальності особистості засобами хореографічного мистецтва: монографія. Чернівці: Зелена Буковина; 2011. 246 с.
- 226.Павленко ЮО. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ: Олімпійська література; 2011. 312 с.
- 227.Пасічна ТВ, Кононенко ІВ, Лозенко НМ. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2014.
- 228.Петренко Г. Аналіз програм підготовки ювеналів і юніорів у спортивних танцях. В: Єрмаков СС, редактор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Наук. моногр. Харків; 2006;4, с. 140–143.
- 229.Петров БН. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, организации и методики. Москва: Физкультура и спорт; 1998. 328 с.
- 230.Пирожкова ЕА, Карпенко ЛА. Классификация видов и оценка специальной выносливости в групповых видах гимнастики. В: Современная гимнастика. Материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. Санкт-Петербург; 2011, с. 85–89.
- 231.Пітин МП. Організаційно-методологічні основи теоретичної підготовки у спорті [дисертація]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2015. 486 с.
- 232.Пітин М. Нормативно-правове забезпечення інформатизації фізичної культури і спорту. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів; 2012;16;1, с. 209–215.
- 233.Платонов ВМ, Булатова ММ. Фізична підготовка спортсмена: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 1995. 320 с.
- 234.Платонов ВН. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник. Киев: Олимпийская литература; 1997. 583 с.

- 235.Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высш. квалиф. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
- 236.Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. для тренеров. Киев: Олимпийская литература; 2015. Кн. 1. 680 с.
- 237.Плеханова МЭ. Эстетические аспекты спортивно-технического мастерства в сложнокоординационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробическая гимнастика): монография. Москва; 2006. 168 с.
238. Поздеева ЕА, Пшеничникова ГН. Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике: учеб.-метод. пособие. Омск: СибГУФК; 2008. 104 с.
- 239.Правила вида спорта «Акробатический рок-н-ролл» [Интернет]. 2018 [цитировано 2018 Бер. 15]. Доступно на: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_291332/
- 240.Правила змагань зі стрибків у воду. Таблиця коефіцієнтів складності стрибків. Київ; 2012.
- 241.Правила змагань Міжнародної Асоціації Спортивного Танцю (МАСТ) [Интернет]. 2017 [цитовано 2017 Трав. 15]. Доступно на: http://www.udsa.com.ua/files/docs/Comp_rules%20IDSA%20%D1%83%D0%BA%D1%80%202017.pdf
- 242.Правила змагань. Українська федерація фігурного катання на ковзанах [Интернет]. 2012 [цитовано 2016 Черв. 21]. Доступно на: <http://ufsf.com.ua/pro-federatsiiu/pravya.html>
- 243.Правила по художественной гимнастике 2013–2016 гг. [Интернет]. 2013 [цитировано 2014 Июнь 20]. Доступно на: <http://www.fig-gymnastics.com>
- 244.Правила соревнований по синхронному плаванию / FINA 2009–2013 [Интернет]. 2009 [цитировано 2014 Июнь 20]. Доступно на: sinhronka.ru/upload/iblock/eb9/eb90de3ff4754d90cdc7b6071cfe3a7d.pdf

245. Правила соревнований по спортивной гимнастике 2013–2016 [Интернет]. 2013 [цитировано 2016 Март 15]. Доступно на: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_WAG%20CoP%202013-2020.pdf
246. Пройда К, Яримбаш К. Хореографічна підготовка висококваліфікованих фігуристів (на прикладі аналізу підготовки спортсменів збірних команд України та Росії). В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. Львів; 2011;15;1, с. 233–238.
247. Прокопюк С. Хореографічна підготовка партнерів у парно-групових видах спортивної акробатики. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012;1:22–26.
248. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе. Правила соревнований 2017–2020 [Интернет]. 2017 [цитировано 2017 Авг. 18]. Доступно на: www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/ru_TRA%20CoP%202017-2020.pdf
249. Распопова ЕА. Формирование эстетики движений юных прыгунов в воду средствами хореографической подготовки. В: Столяров ВИ, редактор. Теория, проекты и технологии интеграции спорта с искусством. Материалы Междунар. науч. конф., посвящ. 20-летию разработанного в ГЦОЛИФК проекта «СПАРТ» ; 14–15 апреля 2011 г. Москва: РГУКСМиТ; 2011, с. 312.
250. Рибак ОЮ. Моделювання у навчально-тренувальному процесі фахівців для галузі фізичної культури. В: Матеріали V електрон. Всеукр. наук.-метод. конф. Харків; 2009, с. 40–43.
251. Родионов ВА, Родионова АВ, Сивицкий ВГ, редакторы. Спортивная психология: учебник. Москва: Юрайт; 2015. 367 с.
252. Ромм ВВ. Танец как фактор эволюции человеческой культуры [диссертация]. Москва; 2006. 403 с.
253. Ротерс ТТ. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: учеб. пособие. Москва: Просвещение; 1989. 174 с.

254. Руда ІЄ. Профілактика травм і порушень опорно-рухового апарату в художній гімнастиці з використанням програми оптимального розвитку гнучкості [автореферат]. Львів; 2012. 20 с.
255. Руденко ЛК. Начальная подготовка детей 6–9 лет в спортивной аэробике [диссертация]. Санкт-Петербург; 2009. 201 с.
256. Румба ОГ. Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете [диссертация]. Санкт-Петербург; 2006. 209 с.
257. Румба ОГ. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Белгород: ЛитКараВан; 2013. 144 с.
258. Рыбьякова ТВ. Техника исполнения элементов высокой степени сложности в синхронном плавании и пути ее совершенствования [автореферат]. Ленинград; 1990. 23 с.
259. Рябухина ТП. Методика тренировки специальной выносливости на этапе начальной специализации в спортивной аэробике [автореферат]. Волгоград; 2006. 25 с.
260. Савельева ЛА, Терехина РН, редакторы. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика. Москва: Человек; 2014. 148 с.
261. Савенков ГИ. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки: учеб. пособие. Москва; Физическая культура; 2006. 96 с.
262. Савченко МБ. Физическая и техническая подготовка как компоненты обеспечения надежности соревновательной деятельности: на примере художественной гимнастики [диссертация]. Ростов-на-Дону; 1999. 195 с.
263. Саєнко ВГ. Теорія і методика спортивного тренування: метод. рек. Луганськ: ЛНУ імені Тараса Шевченка; 2011. 147 с.
264. Сальникова СИ. Системный подход к изучению творческих способностей спортсменов. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 1998;1, с. 215–222.

265. Салямін ЮМ, Терещенко ІА, Прокопюк СП. Гімнастична термінологія: навч. посіб. Київ: Олімп. література; 2010. 144 с.
266. Сараф МЯ, Столяров ВИ. Введение в эстетику спорта: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. Москва: Физкультура и спорт; 1984. 104 с.
267. Свод правил по спортивной акробатике 2013–2016 [Интернет]. 2013 [цитировано 2015 Май 22]. Доступно на: agf.az/ru/download/k_99GL8H7zifmT3RgXCn38YKar7J7UN-ZpQfiw3iuu0
268. Семёнов ДВ. Технология начальной специализированной технической подготовки гимнастов [диссертация]. Малаховка; 2010. 202 с.
269. Семёнов ЛП, Дубовицкий АФ. Основные группы методических приёмов обучения гимнастических упражнений. Москва: РГАФК; 1997. 38 с.
270. Семенова МВ, Мальцев ВП, Шибкова ДЗ. Влияние хореографии на развитие сенсомоторных функций у школьников 11–16 лет. Новые исследования. 2015;3(44):95–103.
271. Семенова МС. Профилактика тревожности в младшем школьном возрасте средствами танцевальной терапии [Интернет]. 2013 [цитировано 2015 Май 22]. Доступно на: <https://www.scienceforum.ru/2013/178/2018>
272. Семенова НВ, Магльований АВ. Рухова активність та психоемоційний стан студенток 15–17 років. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015;2(30):95–98.
273. Сениця АІ, Сениця ММ, Передерій АВ. Спортивна акробатика. Навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Вінниця; 2010. 92 с.
274. Сербина ЛП, Хекельман А, Блазер П. Взаимодействие музыки и движения. Теория и практика физической культуры. 2000;5:42–45.
275. Сергєєнкова ОП, Столярчук ОА, Коханова ОП, Пасєка ОВ. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури; 2012. 384 с.
276. Сергієнко ЛП. Психомоторика: контроль та оцінка розвитку : навч. посіб. Харків: ОВС; 2012. 270 с.

277. Сергієнко ЛП, Чекмарьова НГ, Хаджи ВА. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підручник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан; 2014. Книга 1. 496 с.
278. Серебрянская ЭА. Влияние хореографии на специальную физическую подготовку акробатов. В: Ермаков СС, редактор. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. Науч. моногр. Харьков; 2007;1, с. 132–135.
279. Сиваш ІС. Формування спеціалізації юних спортсменок на етапах початкової и попередньої базової підготовки (на матеріалі групових вправ художньої гімнастики) [автореферат]. Київ; 2013. 20 с.
280. Синиця СВ, Шестерова ЛЄ. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення. Полтава; 2010. 244 с.
281. Скакун ВА. Акробатические прыжки. Ставрополь: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма; 2003. 222 с.
282. Скачкова ЕЮ. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей [автореферат]. Санкт-Петербург; 2002. 22 с.
283. Словник танцювальних термінів і виразів [Інтернет]. 2013 [цитовано 2014 Черв 17]. Доступно на: http://svit-tanok.com.ua/kotrotkov_tarakanova/162-slovnik-tancyuvalnix-terminiv-i-viraziv-a-v.html
284. Смирнов ВМ, Дубровский ВИ. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. пособие. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС; 2002. 608 с.
285. Смирнов ЮИ, Зулаев ИИ. Методы оценки и контроля соревновательной надежности спортсмена: учеб. пособ. Москва: МГАФК; 1995. 79 с.
286. Смирнов ЮИ, Шарабарова ИИ. Эстетические показатели спортивно-технического мастерства. В: Гимнастика. Сб. ст. Москва; 1985;2, с. 28–31.
287. Солодков АС, Сологуб ЕБ. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс; 2001. 520 с.

- 288.Сомкин АА. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: монография. Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта; 2001. 222 с.
- 289.Сомкин АА. Техническое оснащение специализированного зала для занятий спортивной аэробикой: учеб. пособие. Санкт-Петербург; 2001. 39 с.
- 290.Сомкин АА, Манько ЛГ. Совершенствование хореографической подготовки гимнасток 10–12 лет. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014;1(107):167–172.
- 291.Сосина ВЮ, Нетоля ВА. Акробатика для всех: учеб.-метод. пособие. Киев: Олимпийская литература; 2014. 200 с.
- 292.Сосина ВЮ, Нетоля ВА. Коллекция забавных гимнастических упражнений. Киев: Олимп. литература; 2013. 432 с.
- 293.Сосина ВЮ. Хореография в гимнастике: учеб. пособие. Киев: Олимп. литература; 2009. 135 с.
- 294.Сосіна ВЮ. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2017. 552 с.
- 295.Спортивна акробатика: навч. прогр. Київ: Респуб. наук.-метод. кабінет Держ. ком. молод. політики, спорту і туризму України; 2000. 72 с.
- 296.Степанова ТП. Контроль специальной подготовленности спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании, на различных этапах спортивного совершенствования [диссертация]. Киев: КИФК;1993. 198 с.
297. Степин ВС. Философия науки. Общие проблемы. Москва: Гардарики; 2006. 384 с.
- 298.Столов ИИ. Спортивный резерв: состояние, проблемы, пути решения. Москва: Советский спорт; 2008. 132 с.
- 299.Стратегія інноваційного розвитку України на 2010–2020 роки в умовах глобалізаційних викликів. Проект [Інтернет]. 2009 [цитовано 2015 Січ 31].
Доступно на:
<http://kno.rada.gov.ua/komosviti/control/uk/doccatalog/list?currDir=48718>

300. Стрелецкая ЮВ. Коммуникативная подготовка на занятиях фитнес-аэробикой с учетом специфики деятельности и индивидуально-личностных различий студентов [автореферат]. Санкт-Петербург; 2007. 22 с.
301. Стрибки на батуті. Навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ; 1999. 127 с.
302. Стуколкина НМ. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. Москва: ВТО; 1972. 399 с.
303. Суслов ФП, Тышлер ДА, составители. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов. Около 9500 терминов. Москва: СпортАкадемПресс; 2001. 479 с.
304. Сучасні стратегії розвитку хореографічної освіти. Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 16–17 травня 2015 р. Умань : ФОП Жовтий О. О.; 2015. 126 с.
305. Счастливецва МГ. Спортивная и оздоровительная аэробика в системе дополнительного образования: метод. пособие. Москва: Пробел-2000; 2010. 46 с.
306. Тарасов Н. Классический танец. Москва: Искусство; 1986. 478 с.
307. Тарасова МВ, Коган ОС. Дополнительная образовательная программа «Здоровей-ка» на основе спортивной аэробики. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2011;1:75–79.
308. Гарханов ИВ, Лукунина ЕА, Шалманов АА. Биомеханика взаимодействия с опорой при исполнении танцевальных шагов назад в различном темпе. Теория и практика физической культуры. 2011;5:50–55.
309. Теплов БМ. Психология музыкальных способностей. Москва: Наука; 2003. 384 с.
310. Терехин ВС, Медведева ЕН, Крючек ЕС, Баранов МЮ. Теория и методика акробатического рок-н-ролла. В: Актуальные проблемы подготовки спортсменов: учеб. пособие. 2-е изд., испр. и доп. Москва: Спорт; 2015. 80 с.

- 311.Терехина РН, Борисенко СИ. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток в спортивной гимнастике. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2006;20:80–83.
- 312.Терехина РН, Винер ИА, Турищева ЛИ. Эстетические показатели исполнительского мастерства в гимнастических видах спорта. Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2008;11(45):98–101.
- 313.Терехина РН. Проблемы судейства в спортивной гимнастике. Теория и практика физической культуры. 1997;11:58–60.
- 314.Титов ЮЕ. Методы совершенствования системы объективизации судейства в гимнастике [автореферат]. Киев; 1988. 21 с.
- 315.Тищенко ВО, Кокарева СМ, Сердюк ДГ. Розвиток координаційних здібностей у гандболістів засобами прикладної аеробіки з елементами єдиноборств (кібо). В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2015;19;2, с. 185–191.
- 316.Тищенко ВО. Концепція системи контролю команд високої кваліфікації у гандболі. В: Вісник Запорізького нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя; 2016;2, с. 162–171.
- 317.Тищенко ВА, Ежаченко ЯА. Покращення фізичних можливостей дітей дошкільного віку засобами бальних танців. В: Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2015; 5(61), с. 246-249.
- 318.Годорова В, Пасічна Т. Критерії хореографічної підготовленості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;4(26):50–56.
- 319.Годорова В, Передерій А, Приступа Є. Теоретичне обґрунтування критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;3(25):12–19.

- 320.Тодорова В. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;1:23–32.
- 321.Тодорова В. Загальна характеристика хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017;4(80):44–48. Доступно на: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/629/609>
- 322.Тодорова В. Концепція хореографічної підготовки у спорті. Фізична активність, здоров'я і спорт; 2017;2(28):43–50.
- 323.Тодорова В. Методи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017;3(29):52–57.
- 324.Тодорова В. Місце хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017;1(27):61–67.
- 325.Тодорова В. Обґрунтування опитування фахівців з техніко-естетичних видів спорту з питань удосконалення хореографічної підготовки. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017;5(80):54–60. Доступно на: [file:///C:/Users/User/Downloads/649-1321-1-SM%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/649-1321-1-SM%20(2).pdf)
- 326.Тодорова В. Порівняльний аналіз хореографічної підготовленості провідних команд світу зі спортивної аеробіки. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;2(24):18–26.
- 327.Тодорова ВГ. Артистичність як компонент виконавської майстерності в спортивній аеробіці. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2016;1, с. 377–381.
- 328.Тодорова ВГ. Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки). В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Чернігів; 2017; 147, с. 259–262.

- 329.Тодорова ВГ. Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки). Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;5(61):100–103.
- 330.Тодорова ВГ. Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки). Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;6(62):113–116.
- 331.Тодорова ВГ. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. Наука і освіта. 2016;4:188–193.
- 332.Тодорова ВГ. Контроль за хореографічної підготовленістю у техніко-естетичних видах спорту. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;12(94), с. 116–119.
- 333.Тодорова ВГ. Місце хореографії в структурі змагальних програм спортсменів у спортивній аеробіці. В: Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;3(72), с. 133–136.
334. Тодорова ВГ. Об'єктивізація оцінки хореографічної підготовленості на різних етапах багаторічної спортивної підготовки (на прикладі аеробної гімнастики). В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Чернігів; 2017; 143, с. 105–110.
- 335.Тодорова ВГ. Оптимізація хореографічної підготовки гімнасток віком 8–11 років в аеробній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;2(58):87–92.
- 336.Тодорова ВГ. Повышение профессионального мастерства спортивного хореографа в ВУЗах. In: Problemele acmeologice in domeniul culturii fizice. Materialele conferintei stiintifice international. Chisinau: USEFS; 2016, s. 116–121.
- 337.Тодорова ВГ. Принципи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15,

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;9(91), с. 113–118.

338.Тодорова ВГ. Проблеми організації фізичного виховання у ВНЗ. В: Фізична культура та здоров'я різних груп населення. Матеріали V Міжнар. електрон. наук.-практ. конф.; 21–25 квітня 2014 р. Одеса; 2014, с. 472.

339.Тодорова ВГ. Рівень виразності виконання вправ у команд зі спортивної аеробіці. В: Огаренко ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму. Тези доп. VI Міжнар. наук.-практ. конф.; 20–21 жовтня 2016р. Запоріжжя: КПУ; 2016, с. 121–123.

340.Тодорова ВГ. Рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп у спортивній аеробіці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016;4(54):99–105.

341.Тодорова ВГ. Стан естетичного компонента рухової діяльності в аеробній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;1(57):106–110.

342.Тодорова ВГ. Стан технічного компоненту хореографічної підготовленості в аеробній гімнастиці. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2017; 3(22), с. 446–452.

343.Тодорова ВГ. Структура та зміст змагальної діяльності в видах спорту з високими вимогами до хореографічної підготовки. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;2(69), с. 80–84.

344.Тодорова ВГ. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту. Наука і освіта. 2015;5:119–124.

345.Тодорова ВГ. Сучасні проблеми хореографічної підготовки спортсменів в складнокоординаційних видах спорту. В: Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання. Матеріали Міжнар. електрон. наук.-практ. конф.; 20–24 квітня 2015 р. Одеса; 2015, с. 101–105.

- 346.Тодорова ВГ. Уровень музыкальности и выразительности у команд разных возрастных групп по спортивной аэробике. В: Наука в современном мире. Сб. публ. по материалам XII Междунар. науч.-практ. конф. Киев: Архивариус; 2016, с. 29–34.
- 347.Тодорова ВГ. Функції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;25-26:289–291.
- 348.Тодорова ВГ. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с.
- 349.Тодорова ВГ. Хореографічна підготовка у складнокоординаційних видах спорту. В: Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання. Матеріали Міжнар. електрон. наук.-практ. конф.; 25–29 квітня 2016 р. Одеса; 2016, с. 51–57.
- 350.Тодорова ВГ. Чинники, що зумовлюють формування постави. В: Фізична культура та здоров'я різних груп населення. Матеріали V Міжнар. електрон. наук.-практ. конф.; 21–25 квітня 2014 р. Одеса; 2014, с. 33-35
- 351.Токарь ЕВ. Технология физического воспитания студенток с использованием автоматизированной системы управления в ритмической гимнастике [диссертация]. Хабаровск; 2002. 196 с.
- 352.Толмачова СЄ. Методичні рекомендації для студентів «Основні принципи та методи хореографічної побудови уроку з аеробіки». Київ; 2017. 39 с.
- 353.Турищева ЛИ. Совершенствование системы судейства в спортивной гимнастике. Теория и практика физической культуры. 1987;9:26–27.
- 354.Уэйнберг РС, Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев: Олимпийская литература; 2001. 334 с.
355. Фарфель ВС. Управление движениями в спорте. Москва: Физкультура и спорт; 1975. 208 с.

356. Филиппова ЮС. Морфофункциональные и психофизиологические особенности спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой [автореферат]. Томск; 2006. 24 с.
357. Филиппова ЮС. Спортивная аэробика: метод. пособие. Новосибирск; 1994. 22 с.
358. Френкин АА. Эстетика спорта. Москва: Физкультура и спорт; 1963. 151 с.
359. Фриз П. Хореографічна культура як чинник творчого розвитку особистості дитини [дисертація]. Львів: Львів. нац. муз. акад. імені М. В. Лисенка; 2007. 181 с.
360. Фунина ЕЕ, Фролов ЕВ. Методика функциональных измерений у спортсменов разной квалификации. Ульяновск; 2011. 63 с.
361. Хаас Ж. Г. Анатомия танца. Минск: Попурри; 2011. 200 с.
362. Хіменес ХР. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування) [автореферат]. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2014. 20 с.
363. Хмельницька І, Портаненко С. Комп'ютерні технології у навчанні танцюристів техніки рухових дій у спортивних танцях. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012;2:93–98.
364. Холодов ЖК, Кузнецов ВС. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. Москва: Академия; 2008. 479 с.
365. Холопова ВН. Теория музыки. Методика. Ритмика. Фактура. Санкт-Петербург: Лань; 2002. 76 с.
366. Хоули ЭТ, Френкс БД. Оздоровительный фитнес. Киев: Олимп. литература; 2000. 367 с.
367. Хрипкова АГ. Возрастная физиология. Киев: Вища шк.; 1982. 272 с.
368. Худеков СН. Всеобщая история танца. Санкт-Петербург: Эксмо; 2009.
369. Худолій ОМ, Іващенко ОВ. Моделювання процесу навчання та розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків: монографія. Харків: ОВС; 2014. 320 с.

- 370.Худолий ОМ, Карпунець ТВ, Іващенко ОВ. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6–8 років. Теорія та методика фізичного виховання. 2015;4:3–10.
- 371.Худолий ОМ, Іващенко ОВ. Концептуальні підходи до моделювання процесу навчання і розвитку рухових здібностей у дітей і підлітків. Теорія та методика фізичного виховання. 2013;2:3–16.
- 372.Худолий ОМ. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. 4-е вид., випр. і доп. Харків: ОВС; 2008. Том 1. 408 с.
- 373.Худолий ОМ. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7–13 років [автореферат]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2011. 43 с.
- 374.Цыба ИА. Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий [диссертация]. Москва; 2000. 161 с.
- 375.Чеккетти Г. Полный учебник классического танца. Москва: Астраль; 2007. 507 с.
- 376.Ченегин ВМ, Герасимова АА, Погудин СМ. Биологические основы тренировок в сложнокоординационных видах спорта: учеб. пособие Чайковский; 1994. 72 с.
- 377.Череповська О. Деякі аспекти покращення фізичного розвитку студентів засобами фанк-аеробіки та методики тренування хіп-хоп команд. В: Слобожанський науково-спортивний вісник. Зб. наук. пр. Харків: ХДАФК; 2008;1/2, с. 12–15.
- 378.Шамардин АА, Солопов ИН. Функциональные аспекты тренировки спортсменов. Фундаментальные исследования. 2013;10/13:2996–3000.
- 379.Шариков ДІ. Сучасна хореографія як феномен художньої культури ХХ століття [автореферат]. Київ; 2008. 23 с.
- 380.Шевчук АС. Дитяча хореографія: навч.-метод. посіб. 3-тє вид., зі змін. та доповн. Тернопіль: Мандривець; 2016. 288 с.

- 381.Шестаков МП. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере. Москва; 2002. 278 с.
- 382.Шибкова ДЗ, Семенова МВ, Мальцев ВП. Влияние хореографии на развитие сенсомоторных функций у школьников 11–16 лет. Новые исследования. 2015;3(44):95–103.
- 383.Шимонин АИ. Технология предсоревновательного этапа подготовки спортсменов в фитнес-аэробике с использованием тренажеров и биокорректоров [диссертация]. Москва; 2007. 153 с.
- 384.Шинкарук ОА. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): учебник. Киев: Олимпийская литература; 2011, с. 30–76.
- 385.Шипилина ИА. Хореография в спорте. Ростов на Дону: Феникс; 2004. 224 с.
- 386.Шишкарёва ЮН, Орлов ЛП. Художественная гимнастика: учеб. пособ. для секций коллективов физической культуры. Москва; 2004. 400 с.
387. Шиян БМ, Вацеба ОМ. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан; 2008. 276 с.
- 388.Шкретій ЮМ. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації підготовки [автореферат]. Київ: НУФВСУ. 2006. 48 с.
- 389.Шунайлова НЮ, Мадера ЕА, Хаттапова НА. Оценка эффективности комплексной программы оздоровительной степ-аэробики. Теория и практика физической культуры. 2006;1:40–42.
- 390.Якубчик БИ, Аракчеев ВИ. Музыкально-акробатические композиции. В: Коркин ВП, редактор. Спортивная акробатика: учеб. для ИФК. Москва; 1981, с. 208–214.
- 391.Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. Ленинград: Музыка; 1968. 143 с.

392. Agopyan A. Analysis of Body Movement Difficulties of Individual Elite Rhythmic Gymnasts at London 2012 Olympic Games Finals. *Middle-East Journal of Scientific Research*. 2014;19(12):1554–1565.
393. Anca I. Comparative study between athletes in rhythmic gymnastics and dance anatomic and physiologic and development specific force. In: *Ovid us University Annals. Series: Physical Education & Sport/Science. Movement & Health*; 2016;16(2), p. 477–783.
394. Anthony DWJ. Sport and Physical Education as a means of aesthetic Education. *Physical Education*. 1968;60:1–7.
395. Arguel M. Sport, Olympism and Art. For a Humanism of a Sport. 1994:179–187.
396. Arnold PJ. Aesthetic Aspects of Sport. *Int. Review of Sport Sociology*. 1978;13(3):45–63.
397. Ávila-Carvalho L, Palomero MdL, Lebre E. Body difficulty score (d1) in group rhythmic gymnastics (portimão 2009 World Cup series). In: *Da Prática à Ciência Artigos do 2 e 3 Congresso de FGP*. Lisboa; 2011, p. 105–113.
398. Batista A, Bobo Arce M, Lebre E, Ávila-Carvalho L. Flexibilitat en gimnàstica rítmica: asimetria funcional en gimnastes júnior portugueses. *Apunts. Educació Física i Esports*. 2015;120:19–26.
399. Baumgarten S, Pagnano-Richardson K. Educational Gymnastics. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2010;81(4):18–25.
400. Bell JW. An investigation of the concept – sport as art. *Physical Educator*. 1976;2:81–84.
401. Bilinski B. Ancient Greek Agones – Between within the Supremacy of Body and the Fascination for Intellect. In: *Almanack Polish Olympic Committee*; 1994, p. 15–38.
402. Bobo-Arce M, Méndez-Rial B. Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics. A review. *Journal of human sport & exercise*. 2013;8;3:711–727.
403. Boligon L, Deprá P, Parra Barbosa I, Rinaldi Influence of flexibility in the execution of movements in rhythmic gymnastics. *Health Sciences*. 2015;37(2):141–145.

404. Bompá TO. Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento. Hispano Europea. 2002: 429 p.
405. Briskin Yu, Todorova V, Perederiy A, Pityn M. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016;16(4):1352–1356.
406. Carolyn T. Toward an experiential sport aesthetic. *Journal of the Philosophy of Sport*. 1974;1:67–87.
407. Chiat LF, Loo FY. Importance of Music Learning and Musicality in Rhythmic Gymnastics. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2012;46:3202 – 3208.
408. Ciupak Z. Komizm sportowy. *Kultura fizyczna*. 2008;32(3):34–35.
409. Code of points Rhythmic Gymnastics 2013–2016. Federation international de gymnastique; 2012. 35 p.
410. Cornelius WL. Stretch evoked EMG activity by isometric contraction and submaximal concentric contraction. *Athletic Training*. 1983;18(2):106–109.
411. Coubertin Pierre de. *The Olympic Idea: Discourses and Essays* / rev. ed. eds. L. Diem and O. Andersen. Lausanne: Carl-Diem-Institut, Editions Internationales; 1966.
412. Čuljak Z, Delaš Kalinski S, Kezić A, Miletić Đ. Influence of fundamental movement skills on basic gymnastics skills acquisition. *Science of Gymnastics Journal*. 2014;2:73–82.
413. Ewalt KL. Athletic training in dance medicine and science. *Journal of Dance Medicine & Science*. 2010;14(3):79–79.
414. Gautier G, Thouwarecq R, Larue J. Influence of Experience on Postural Control: Effect of Expertise in Gymnastics. *Journal of Motor Behavior*. 2008;40(5):400–408.
415. Griggs G, McGregor D. Scaffolding and mediating for creativity: suggestions from reflecting on practice in order to develop the teaching and learning of gymnastics. *Journal of Further and Higher Education*. 2012;36(2):225–241.
416. Haas JG. *Dance Anatomy*. United States: Human Kinetics; 2014. 193 p.
417. Hakkinen K, Hakkinen A. Muscle cross-sectional area, force production and

- relaxation characteristics in women at different ages. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 1991. 62, 410-414.
- 418.Hökkelmann A, Richter K. New perspectives for performance analysis in gymnastics, handball and skiing. In: 5th International Scientific Conference on Kinesiology. Zagreb; 2008, p. 10–13.
- 419.Hökkelmann A, Blaser P, Scholz S, Plock, S. Viet Quantitative and Qualitative Analysis of World Standing in Group Competition in the Sport of Rhythmic Gymnastics. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2006;6(2):82–87.
- 420.Hyland DA. When power becomes gracious: The affinity of sport and art. In: *Aggression/Violence – Aesthetics and Elite Athletes – Sport and Politics*. Scientific Program Abstracts. Olympic Scientific Congress. July 19–26 Oregon: University of Oregon, Eugene; 1984, p. 17–18.
- 421.Jeu B. Sports Poetry in Antiquity: Pindar’s First Olympian Ode. IOA. The Report of the 26th session, Ancient Olympia. Lausanne; 1987, p. 65–76.
- 422.Kochanowicz K. *Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej*. Monografie. Gdansk: AWF; 1998. 212 s.
- 423.Krebs Hans-Diter. Sport and music: an uncommon partnership. *Olympic message*. The Olympic Games and music. 1996;2:8–13.
- 424.Landry F. Pierre de Coubertin, the Modern Olympic Games and the Arts. IOA. The Report of the 26th session, Ancient Olympia. Lausanne; 1986, p. 93–103.
- 425.Law MP. Côté J, Ericsson KA. Characteristics of expert development in rhythmic gymnastics: A retrospective study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2008;5(1):82–103.
- 426.Lowe B. Theoretical Rationale for Investigation into the Relationship of Sport and Aesthetics. *International Review of Sport Sociologies*. 1973:95–101.
- 427.Maheo R. Sport and Culture. *Introduction to Physical Education*. Springfield; 1970, p. 186–197.
428. Manifesto. In: *Fair Play for All. Declaration of the CIFP*. München; Paris; 1992, p. 10–17.

429. Masterson DW. The modern Olympic Games and the Arts. IOA. The Report of the 26th session, Ancient Olympia. Lausanne; 1987, p. 104–115.
430. Mostaert M, Deconinck F, Pion J, Lenoir M. Anthropometry Physical Fitness and Coordination of Young Figure Skaters of Different Levels. *International journal of sports medicine*. 2016;37(7):531–538.
431. Parry J. Sport, Art and the Aesthetic. IOA. The Report of the 26th session, Ancient Olympia. Lausanne; 1987, p. 152–159.
432. Perez HR, Fumasoli S. Benefit of proprioceptive neuromuscular facilitation in the joint mobility of youth-aged female gymnasts with correlations for rehabilitation. *American Corrective Therapy Journal*. 1984;36(6):142–146.
433. Polishchuk T, Mosakowska M. The Balance and Jumping Ability of Artistic Gymnastics Competitors of Different Ages. *Medsportpress*. 2007;13(1):100–103.
434. Roberts TJ. Sport and the sense of beauty. *Journal of the Philosophy of Sport*. 1975;2:91–101.
435. Sowerby A. *Fencing : Skills – Tactics – Training*. United States: The Crowood Press LTD; 2014. 96 p.
436. Syvash IS. The formation of young athletes' specialization on the example of rhythmic gymnastics group exercises. *Pedagogic, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2014;6:63–70.
437. Tanchev PI. Scoliosis in rhythmic gymnasts. *Spine*. 2000;25(11):1367–1372.
438. Todorova V. Functions of Choreography in Sports. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;2(38), с. 201–206.
439. Todorova V. The main trends in development of sports choreography and directions of improvement in technical-aesthetic sports. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;4(40), с. 139–144.

440. Todorova V. Theoretical and methodical basis of choreographic preparation in technical-aesthetic sport. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;3(39), с. 192–196.
441. Todorova VH. Peculiarities of Objective Evaluation of Choreographic Preparedness at Different Stages of Long-Term Athletic Performance (Through the Example of Aerobic Gymnastics). *Science and Education*. 2017;2:63–69.
442. Wolf-Cvitak J, Starosta W. Scope of lateral differentiation of movements in selected rhythmic gymnastics exercises performed by participants of Olympic games in Atlanta. *Medycyna Sportowa*. 2002;18(11):473–484.
443. WRRRC. Rock'n'roll Rules [Internet]. 2017 [cited 2017 Dec. 5]. Available from: <http://www.wrrc.org/default.asp?iId=GFKJKF>
444. Wyon M. Preparing to perform periodization and dance. *Journal of dance medicine & Science*. 2010;14(2):67–72.
445. Zanevskyy I, Zanevska L. Evaluation in the Sit-and-Reach Flexibility Test. *Journal of Testing and Evaluation*. 2017;45(2):346–355.
446. Zareva I. Comparative analysis of the somatic type of ballerinas and competitors in rhythmic gymnastics and sports dancing. *Research in Kinesiology*. 2016;44(1).
447. Zasada M. Przygotowanie fizyczne i funkcjonalne gimnastyków w wieloletnim procesie treningowym. Bydgoszcz: WUKW; 2007. 280 s.
448. Zolnierowicz K, Plichta M. Gimnastyka sportowa dziewcząt. Warszawa: Biblioteka trenera; 2001. 92 s.
449. Zuchora K. Sport w zwiercidle sztuki. Sport i kultura. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo naukowe; 1981, s. 109–128.

Список публікацій здобувача

Роботи, в яких відображено основні наукові результати дисертації

- 1.Тодорова ВГ. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 252 с.
- 2.Тодорова ВГ. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;1:23–32.
- 3.Тодорова ВГ. Артистичність як компонент виконавської майстерності в спортивній аеробіці. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2016;1, с. 377–381.
- 4.Тодорова ВГ, Пасічна ТВ. Критерії хореографічної підготовленості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;4(26):50–56. *Здобувачеві належить обґрунтування критеріїв, інтерпретація результатів дослідження.*
- 5.Тодорова ВГ. Місце хореографії в структурі змагальних програм спортсменів у спортивній аеробіці. В: Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;3(72), с. 133–136.
- 6.Тодорова ВГ. Рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп у спортивній аеробіці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2016;4(54):99–105.
- 7.Тодорова ВГ. Структура та зміст змагальної діяльності в видах спорту з високими вимогами до хореографічної підготовки. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2016;2(69), с. 80–84.
- 8.Тодорова В, Передерій А, Приступа Є. Теоретичне обґрунтування критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів у складнокоординаційних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016;3(25):12–19. *Здобувачеві*

належить визначення компонентів та обґрунтування критеріїв хореографічної підготовленості.

9. Todorova V, Briskin Yu, Perederiy A, Pityn M. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016;16;4;216:1352–1356. *Здобувачеві належить збір та аналіз емпіричних даних, формулювання висновків.*

10. Тодорова ВГ. Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017;5(61):100–103.

11. Тодорова ВГ. Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017;6(62):113–116.

12. Тодорова В. Загальна характеристика хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. *Спортивна наука України [Інтернет]*. 2017;4(80):44–48. Доступно на: <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/629/609>.

13. Тодорова ВГ. Контроль за хореографічною підготовленістю у техніко-естетичних видах спорту. В: *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;12(94), с. 116–119.

14. Тодорова ВГ. Концепція хореографічної підготовки у спорті. *Фізична активність, здоров'я і спорт*; 2017;2(28):43–50.

15. Тодорова ВГ. Методи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017;3(29):52–57.

16. Тодорова ВГ. Місце хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2017;1(27):61–67.

17. Тодорова ВГ. Обґрунтування опитування фахівців з техніко-естетичних видів спорту з питань удосконалення хореографічної підготовки. *Спортивна наука*

- України [Інтернет]. 2017;5(80):54–60. Доступно на: [file:///C:/Users/User/Downloads/649-1321-1-SM%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/649-1321-1-SM%20(2).pdf).
18. Тодорова ВГ. Оптимізація хореографічної підготовки гімнасток віком 8–11 років в аеробній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;2(58):87–92.
19. Тодорова ВГ. Принципи хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2017;9(91), с. 113–118.
20. Тодорова ВГ. Стан естетичного компонента рухової діяльності в аеробній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;1(57):106–110.
21. Тодорова ВГ. Стан технічного компоненту хореографічної підготовленості в аеробній гімнастиці. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. наук. пр. ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Вінниця; 2017; 3(22), с. 446–452.
22. Todorova V. Functions of Choreography in Sports. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;2(38), с. 201–206.
23. Todorova VH. Peculiarities of Objective Evaluation of Choreographic Preparedness at Different Stages of Long-Term Athletic Performance (Through the Example of Aerobic Gymnastics). Science and Education. 2017;2:63–69.
24. Todorova V. Theoretical and methodical basis of choreographic preparation in technical-aesthetic sport. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;3(39), с. 192–196.
25. Todorova V. The main trends in development of sports choreography and directions of improvement in technical-aesthetic sports. В: Цьось АВ, Індика СЯ, укладачі.

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2017;4(40), с. 139–144.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

26. Годорова ВГ. Сучасні проблеми хореографічної підготовки спортсменів в складнокоординаційних видах спорту. В: Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання. Матеріали Міжнар. електрон. наук.-практ. конф.; 20–24 квітня 2015 р. Одеса; 2015, с. 101–105.

27. Годорова ВГ. Рівень виразності виконання вправ у команд зі спортивної аеробіці. В: Огаренко ВМ, редактор. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму. Тези доп. VI Міжнар. наук.-практ. конф.; 20–21 жовтня 2016р. Запоріжжя: КПУ; 2016, с. 121–123.

28. Годорова ВГ. Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки). В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Чернігів; 2017; 147, с. 259–262.

29. Годорова ВГ. Об'єктивізація оцінки хореографічної підготовленості на різних етапах багаторічної спортивної підготовки (на прикладі аеробної гімнастики). В: Носко МО, редактор. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Чернігів; 2017; 143, с. 105–110.

30. Годорова ВГ. Функції хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017;25-26:289–291.

Наукові праці, що додатково відображають наукові результати дисертації

31. Годорова ВГ. Проблеми організації фізичного виховання у ВНЗ. В: Фізична культура та здоров'я різних груп населення. Матеріали V Міжнар. електрон. наук.-практ. конф.; 21–25 квітня 2014 р. Одеса; 2014, с. 472.

32. Тодорова ВГ. Чинники, що зумовлюють формування постави. В: Фізична культура та здоров'я різних груп населення. Матеріали V Міжнар. електрон. наук.-практ. конф.; 21–25 квітня 2014 р. Одеса; 2014, с. 33-35.
33. Тодорова ВГ. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту. Наука і освіта. 2015;5:119–124.
34. Тодорова ВГ. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. Наука і освіта. 2016;4:188–193. (ISSN 2311-8466).
35. Тодорова ВГ. Хореографічна підготовка у складнокоординаційних видах спорту. В: Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання. Матеріали Міжнар. електрон. наук.-практ. конф.; 25–29 квітня 2016 р. Одеса; 2016, с. 51–57.
36. Тодорова ВГ. Уровень музыкальности и выразительности у команд разных возрастных групп по спортивной аэробике. В: Наука в современном мире. Сб. публ. по материалам XII Международ. науч.-практ. конф. Киев: Архивариус; 2016, с. 29–34.
37. Тодорова ВГ. Повышение профессионального мастерства спортивного хореографа в ВУЗАХ. In; Problemele acmeologice in domeniul culturii fizice», (2; 2016; Chisinau). Problemele acmeologice in domeniul culturii fizice. Materialele conferintei stiintifice international. Chisinau: USEFS; 2016, s. 116–121.

ДОДАТКИ

Від В.Г. Тодорова, № _____**АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ**

результатів наукового дослідження у практику діяльності клубу «Талісман КПП», м. Київ

Ми, ті що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної згідно темою «Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у спорті» плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр. (Номер державної реєстрації: 0116U003167) впроваджені в тренувальний процес спортсменів зі спортивної аеробіки в період 2015-2016 навчального року. Виконавці В.Г. Тодорова, А.В. Передерій внесли такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Методика об'єктивного оцінювання хореографічної підготовленості студентів – спортсменів зі спортивної аеробіки (17-20 років) на підставі показників технічного та естетичного компонентів хореографічної майстерності.	Вперше розроблена оціночна шкала хореографічної підготовленості; охарактеризовано рівні хореографічної підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки.	Отримання об'єктивних кількісних даних дозволило оцінити динаміку зміни рівня хореографічної майстерності на етапі спеціалізованої базової підготовки ($p < 0,05$). Використання запропонованої методики оцінювання дозволило за короткий час визначити рівень хореографічної підготовленості студентів – спортсменів зі спортивної аеробіки (17-20 років).

Автори розробники:
докторант
д. з фіз.вих. та спорту, доцент

В.Г.Тодорова
А.В.Передерій

Представник ЛДУФК:
проректор з Н і ЗЗ канд. біолог. наук, професор

А.С.Вовканич

Представник закладу, де виконувалось впровадження:
керівник клубу «Талісман КПП»,
президент Федерації України
зі спортивної аеробіки та фітнесу

Т.В.Пасічна

Тренер клубу «Талісман КПП»

Н.М.Лозенко



14.07.2016

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукового дослідження у навчальну практику
Національного університету «Львівська політехніка»

Ми, ті що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної згідно темою «Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у спорті» плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр. (Номер державної реєстрації: 0116U003167) впроваджені в навчальну практику кафедри фізичного виховання в період 2015-2016 навчального року. Виконавці В.Г. Тодорова, А.В. Передерій внесли такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Система хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, яка включає до себе етапи, зміст та засоби контролю хореографічної підготовленості спортсменів.	Вперше розроблено, змодельовано та детально описано систему хореографічної підготовки в спорті, виділено принципи, функції, етапи, зміст та засоби контролю.	1. Доповнені дані щодо хореографічної підготовки в спорті з дисципліни «спортивна аеробіка». 2. Сформовано знання про систему хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

Автори розробники:
докторант
д. з фіз.вих. та спорту, доцент

В.Г.Тодорова
А.В. Передерій

Представник ЛДУФК:
проректор з Н і ЗЗ канд. біолог. наук, професор

А.С. Вовканич

Представник закладу, де виконувалось впровадження:
Завідувач кафедри фізичного виховання
д.пед.н., д. з фіз.вих. та спорту, проф.

В.М. Корягін

Старший викладач

М.П. Мельничук



від 17.06.2016 № _____

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукового дослідження у практику діяльності
Житомирська ДЮСШ «Авангард»

Ми, ті що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної згідно темою «Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у спорті» плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр. (Номер державної реєстрації: 0116U003167) впроваджені в тренувальний процес спортсменів зі спортивної аеробіки в період 2015-2016 навчального року. Виконавці В.Г. Тодорова, А.В. Передерій внесли такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Авторська програма хореографічної підготовки спортсменів зі спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки.	Удосконалено програму підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивній аеробіці на етапі попередньої базової підготовки. Програма побудована згідно системи хореографічної підготовки в спорті та включає до себе засоби та методи хореографії і методіку контролю хореографічної підготовленості.	Використання програми дозволило вирішити завдання хореографічної, технічної, фізичної, психічної підготовки; сприяло підвищенню рівня хореографічної підготовленості до 18,5%; зростанню групового індексу сформованості (І _г) хореографічної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки - з 1,30 бала до 1,43 бала (достатній рівень) при $t=1,56$ на рівні $p > 0,1$.

Автори розробники:
докторант
д. фіз.вих., доцент

Представник ЛДУФК:
проректор з Н і ЗЗ канд. біолог. наук, професор

Представник закладу, де виконувалось впровадження:
Директор ЖДЮСШ «Авангард»

Заступник директора

В.Г. Тодорова
А.В. Передерій

А.С. Вовканич

О.А. Юрчак

Л.В. Мохорт



від 16.06.2016р. № _____

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів наукового дослідження у навчальну діяльність ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Ми, ті що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної згідно темою «Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у спорті» плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр. (Номер державної реєстрації: 0116U003167) впроваджені в навчальну діяльність кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств в період 2015-2016 навчального року.

Виконавці В.Г. Тодорова, А.В. Передерій внесли такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Система хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, яка містить етапи, зміст та засоби контролю хореографічної підготовленості.	Вперше розроблено, змодельовано та детально описано систему хореографічної підготовки в спорті, виділено принципи, функції, етапи, зміст та засоби контролю.	1. Матеріали досліджень були використані при викладенні лекційного матеріалу і проведенні практичних занять з дисциплін «Теорія і методика викладання гімнастики», «Ритміка». 2. Сформовано цілісну систему знань студентів спеціальності «фізичне виховання» з питань системи хореографічної підготовки.

Автори розробники:
докторант
д. з фіз.вих. та спорту, доцент



В.Г.Тодорова
А.В. Передерій

Представник ЛДУФК:
проректор з Н і ЗЗ канд. біолог. наук, професор

А.С. Вовканич

Представники закладу, де виконувалось впровадження:

Декан факультету фізичного виховання
д. пед. наук, професор



Б.Т. Долинський

Завідувач кафедри гімнастики
та спортивних єдиноборств,
канд. пед. наук, доцент

А.П. Чустрак

від 22.06.2016 № _____**АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ**

результатів наукового дослідження у практику діяльності
СК «Ніка», м. Львів

Ми, ті що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної згідно темою «Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у спорті» плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр. (Номер державної реєстрації: 0116U003167) впроваджені в тренувальну діяльність в період 2015-2016 навчального року. Виконавці В.Г. Тодорова, А.В. Передерій внесли такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Авторська програма хореографічної підготовки спортсменів з художньої гімнастики на етапі попередньої базової підготовки.	Удосконалено програму підготовки спортсменок, які спеціалізуються у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки. Програма побудована згідно системи хореографічної підготовки в спорті та включає до себе методику контролю хореографічної підготовленості	Використання програми дозволило вирішити низку завдань технічної підготовки, сприяла підвищенню рівня хореографічної підготовленості з низького та достатнього до достатнього і високого (за груповим індексом сформованості компонентів хореографічної підготовленості – $I_{gp} = 1,63-1,92$)

Автори розробники:
докторант
д. н. з фіз.вих. та спорту, доцент

В.Г.Тодорова
А.В.Передерій

Представник ЛДУФК:
проректор з Н і ЗЗ канд. біолог. наук, професор

А.С.Вовканич

Представник закладу, де виконувалось впровадження:
Президент СК «Ніка»

І.С.Руда



від 07.08.2016 № _____**АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ**результатів наукового дослідження у практику діяльності
КПНЗ «КДЮСШ № 10», м. Одеса

Ми, ті що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної згідно темою «Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у спорті» плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр. (Номер державної реєстрації: 0116U003167) впроваджені в тренувальний процес спортсменів зі спортивної гімнастики в період 2015-2016 навчального року. Виконавці В.Г. Тодорова, А.В. Передерій внесли такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Авторська програма хореографічної підготовки спортсменів зі спортивної гімнастики на етапі початкової підготовки.	Удосконалено програму підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивній акробатиці на етапі початкової підготовки. Програма побудована згідно системи хореографічної підготовки в спорті та включає до себе засоби та методи хореографії і методику контролю хореографічної підготовленості	Використання програми дозволило вирішити завдання хореографічної, технічної, фізичної, психічної підготовки; сприяло підвищенню рівня хореографічної підготовленості до 17% на етапі початкової підготовки.

Автори розробники:
докторант
д. фіз.вих., доцент

В.Г.Тодорова
А.В. Передерій

Представник ЛДУФК:
проректор з Н і ЗЗ канд. біолог. наук, професор

А.С. Вовканич

Представник закладу, де виконувалось впровадження:
Директор КПНЗ «КДЮСШ №10»

В.Г. Девятова

Тренер зі спортивної гімнастики

М.А. Рогозина



від 09.08.2016 № _____**АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ**результатів наукового дослідження у практику діяльності
ГО «Федерації аеробіки м. Одеса»

Ми, ті що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної згідно теми «Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у спорті» плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр. (Номер державної реєстрації: 0116U003167) впроваджені в тренувальний процес спортсменів зі спортивної аеробіки в період 2015-2016 н. р. Виконавці В.Г. Тодорова, А.В.Передерій внесли такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Методика об'єктивного оцінювання хореографічної підготовленості спортсменів зі спортивної аеробіки (6-10 років) на підставі показників технічного та естетичного компонентів хореографічної майстерності.	Вперше розроблена оціночна шкала хореографічної підготовленості; охарактеризовано рівні хореографічної підготовленості на етапі початкової підготовки.	Отримання об'єктивних кількісних даних дозволило оцінити динаміку рівня хореографічної майстерності спортсменів зі спортивної аеробіки на етапі початкової підготовки ($p < 0,05$). Використання запропонованої методики оцінювання дозволило визначити рівень хореографічної підготовленості 59 спортсменок 6-10 років.

Автори розробники:
докторант
д. фіз.вих., доцент

В.Г.Тодорова
А.В. Передерій

Представник ЛДУФК:
проректор з Н і ЗЗ канд. біолог. наук, професор

А.С. Вовканич

Представник закладу, де виконувалось впровадження,
керівник ГО «Федерація аеробіки м. Одеса»

Л.Л. Пойденко

Тренер ГО «Федерація аеробіки м. Одеса»

О.В. Косянчук

від 04.09.2016 № _____

АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ
результатів наукового дослідження у практику діяльності
КДЮСШ № 3, м. Одеса

Ми, ті що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної згідно темою «Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у спорті» плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр. (Номер державної реєстрації: 0116U003167) впроваджені в тренувальний процес спортсменок, які спеціалізуються у спортивній акробатиці, в період 2015-2016 навчального року. Виконавці В.Г. Тодорова, А.В. Перерерій внесли такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Авторська програма хореографічної підготовки спортсменів зі спортивної акробатиці на етапі спеціалізованої базової підготовки.	Удосконалено програму підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці на етапі спеціалізованої базової підготовки. Програма побудована згідно системи хореографічної підготовки в спорті та включає до себе засоби та методи хореографії та методику контролю хореографічної підготовленості	1. Використання програми дозволило вирішити низку завдань хореографічної, технічної, фізичної, психічної підготовки; 2. Сприяло підвищенню рівня хореографічної підготовленості на 13%

Автори розробники:
докторант
д. з фіз.вих. та спорту, доцент



В.Г.Тодорова
А.В. Перерерій

Представник ЛДУФК:
проректор з Н і ЗЗ канд. біолог. наук, професор

А.С. Вовканич

Представник закладу, де виконувалось впровадження:
Директор КДЮСШ №3

С.Ю. Гребенюк

Тренер зі спортивної акробатики

О.М. Копецька



від 20.06.2016 № _____**АКТ ВПРОВАДЖЕННЯ**

результатів наукового дослідження у навчальну практику Львівського державного університету фізичної культури

Ми, ті що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати роботи виконаної згідно темою «Теоретико-методичні основи хореографічної підготовки у спорті» плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр. (Номер державної реєстрації: 0116U003167) впроваджені в навчальну практику кафедри гімнастики в період 2015-2016 навчального року. Виконавці В.Г. Тодорова, А.В. Передерій внесли такі пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і коротка характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефект від впровадження
Система хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, яка може бути виокремлено з середовища спортивної діяльності на певний час для забезпечення різнобічного вивчення відповідної сторони підготовки спортсменів.	Вперше розроблено, змодельовано та детально описано систему хореографічної підготовки в спорті, виділено принципи, функції, етапи, зміст та засоби контролю.	1. Матеріали досліджень були використані при викладанні лекційного матеріалу і проведенні практичних занять з дисциплін «Теорія і методика гімнастики», «ТіМОВС». 2. Сформовано цілісну систему знань студентів спеціальності «Олімпійський і професійний спорт» з питань системи хореографічної підготовки.

Автори розробники:
докторант
д. з фіз.вих. та спорту, доцент

В.Г.Тодорова
А.В. Передерій

Представник ЛДУФК:
проректор з Н і ЗЗ канд. біолог. наук, професор

А.С. Вовканич

Представник закладу, де виконувалось впровадження:
Завідувач кафедри гімнастики
канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент

О.Ю. Бубела



АНКЕТА

(для тренерів зі спортивної аеробіки)

1. Чи використовуєте Ви хореографічну підготовку (ХП) для вдосконалення спортивної майстерності спортсменів у спортивній аеробіці (СА)?

Так _____

Ні _____

2. Скажіть, будь ласка, з якою метою, вводите заняття хореографією у підготовку спортсменів?

Відповідь _____

3. Як Ви вважаєте, які завдання можна розв'язувати у процесі ХП (поставте у порядку важливості)

Усебічний гармонійний розвиток спортсменів

Формування стійкого інтересу до систематичних занять СА

Забезпечення високого рівня розвитку необхідних рухових якостей

Розвиток функціональних систем організму, що мають основне навантаження у СА

Формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних у СА

Оволодіння правильною технікою вправ СА

Формування правильної постави та корекція її недоліків

Розвиток естетичних здібностей (музикальності, танцювальності, виразності, артистизму)

Забезпечення необхідного рівня спеціальної психологічної підготовленості

Набуття необхідних теоретичних знань для успішного опанування вимогами СА

Досягнення високого результату в обраному виді спорту

4. Скільки годин на тиждень Ви приділяєте заняттям хореографією на різних етапах підготовки спортсменів?

На етапі початкової підготовки (6–8 років) _____

На етапі попередньої базової підготовки (9–11 років) _____

На етапі спеціальної базової підготовки (12–15 років) _____

На етапі підготовки до вищих досягнень (16 років і старші) _____

5. Скільки разів на тиждень Ви займаєтесь ХП зі спортсменами на різних етапах підготовки?

На етапі початкової підготовки (6–8 років) _____

На етапі попередньої базової підготовки (9–11 років) _____

На етапі спеціальної базової підготовки (12–15 років) _____

На етапі підготовки до вищих досягнень (16 років і старші) _____

6. Скажіть, будь ласка, чи дотримуєтеся Ви розподілу годин, відведеного на різні види підготовки, зокрема ХП, у навчальних програмах зі СА?

Так _____

Ні _____

7. Чи задовольняє Вас перелік навчального матеріалу з ХП, наведений у програмах, чи Ви використовуєте власний досвід проведення занять

8. У якій частині навчально-тренувального заняття Ви проводите ХП?

Підготовчій _____

Основній _____

Заключний _____

Ваш варіант _____

9. Скажіть, будь ласка, якими засобами ХП Ви користуєтесь ___ (підкресліть):

класичний танець

народно-сценічний танець

сучасний танець

історико-побутовий танець

комплексне використання засобів

10. У процесі ХП Ви використовуєте лише засоби хореографії ("у чистому вигляді") чи поєднуєте їх з іншими засобами тренування?

використовую тільки засоби хореографії

поєдную їх з елементами СА

Ваш варіант _____

11. У якій формі Ви проводите ХП? (підкресліть)

З початківцями:

екзерсис

урок хореографії

хореографічна розминка

відпрацювання окремих елементів

хореографії

Ваш варіант _____

Із кваліфікованими спортсменами:

Екзерсис

урок хореографії

хореографічна розминка

відпрацювання окремих елементів

хореографії

12. Як Ви вважаєте, чи повинна відрізнятися система ХП, прийнята у балеті і СА?

якщо так, то чому _____

якщо ні, то чому _____

13. Вкажіть, будь ласка, у чому, на Ваш погляд, полягають особливості ХП у СА?

14. Які якості та здібності, на Ваш погляд, розвиваються у процесі ХП (поставте у порядку важливості):

Фізичні

Сила

Гнучкість

Витривалість

Швидкість

Спритність

Психічні

Цілеспрямованість

Завзятість

Наполегливість

Самовладання

Сміливість

Естетичні

Музикальність

Танцювальність

Виразність

Артистизм

Естетичний смак

ОПИТУВАННЯ

ШАНОВНИЙ РЕСПОНДЕНТЕ!

Опитування проводиться з метою отримання об'єктивної інформації щодо важливості критеріїв хореографічної підготовленості для Вашого виду спорту.

Прізвище, ім'я _____

Вид спорту _____

Стаж тренування _____

Просимо Вас у поданому нижче переліку критеріїв обрати/проставити нумерацію в порядку значущості:

Критерії	№ за значущістю
Постава	
Амплітудність	
Натягнутість	
Стійкість	
Точність рухів	
Завершеність рухів	
Легкість	
Пластичність	
Музикальність	
Танцювальність	
Ритмічність	
Рухова виразність	
Емоційність	

ШАНОВНИЙ РЕСПОНДЕНТЕ!

Опитування проводиться з метою отримання об'єктивної інформації щодо використання критеріїв хореографічної підготовленості в різних техніко-естетичних видах спорту.

Прізвище, ім'я _____

Від спорту _____

Стаж тренування _____

Просимо Вас у поданому нижче переліку критеріїв обрати які найбільшою мірою можуть бути об'єктивними та відповідають Вашому виду спорту.

№	Критерії	відповідь	№	Критерії	відповідь
1	амплітудність		26	відповідність рухів естетичним нормам	
2	артистизм		27	відповідність рухів заданому танцювальному стилю (напрямку)	
3	взаємодія		28	відсутність необґрунтованих пауз	
4	виворотність ніг		29	відтягнутість носків	
5	використання зв'язок між елементами танцю		30	віртуозність	
6	використання реквізиту		31	вміння змінювати в потрібний момент напрямок, швидкість, темп, ритм рухів	
7	витонченість		32	впевненість	
8	гармонійність		33	раціональне використання майданчика	
9	ритмічна обумовленість дій		34	розподіл рухів в часі програми і в просторі	
10	динамічність		35	логічна послідовність рухів	
11	експресія		36	манера триматися	
12	елегантність		37	міміка	
13	емоційність		38	музикальність	
14	естетична форма руху		39	надійність	
15	завершеність рухів		40	натягнутість ніг, стоп	
16	злитність рухів		41	невимушеність руху	
17	ілюстративна виразність		42	образність	
18	композиція (малюнок танцю)		43	обсяг та якість рухів	
19	контакт з глядачем		44	оригінальність	
20	контрастність		45	пластичність	
21	легкість		46	постава	
22	рухова виразність		47	самопрезентація(самовираження)	
23	синхронність		48	стабільність	
24	стійкість		49	танцювальність	
25	точність і бездоганність ліній, положень тіла		50	точність рухів ногами, точність рухів руками	

ПРОТОКОЛ ОЦІНЮВАННЯ ХОРЕОГРАФІЇ ЗМАГАЛЬНИХ ПРОГРАМ КОМАНД ЗІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

Дата оцінювання _____
 Команда (місто) _____ категорія (вік) _____
 Експерт _____
 (підпис)
Артистичність

Музика і музикальність (макс. 2 бала)

Шкала оцінки	Оцінка показників (бала)			
	Загальна оцінка	Вибір музики	Склад музики та структура	Музикальність
Відмінно	0,64 - 0,7			
Дуже добре	0,6 - 0,63			
Добре	0,53 - 0,59			
Задовільно	0,46 - 0,52			
Погано	0,4 - 0,45			
Неприпустимо	< 0,39			

Аеробний зміст (макс. 2 бала)

Шкала оцінки	Загальна оцінка	Оцінка показників (бала)		
		Координаційна складність / різноманітність	Творчість	Інтенсивність
Відмінно	0,64 - 0,7			
Дуже добре	0,6 - 0,63			
Добре	0,53 - 0,59			
Задовільно	0,46 - 0,52			
Погано	0,4 - 0,45			
Неприпустимо	< 0,39			

Загальний зміст (макс. 2 бала)

Шкала оцінки	Загальна оцінка	Оцінка показників (бала)		
		Координаційна складність	Творчість	Злитність
Відмінно	0,64 - 0,7			
Дуже добре	0,6 - 0,63			
Добре	0,53 - 0,59			
Задовільно	0,46 - 0,52			
Погано	0,4 - 0,45			
Неприпустимо	< 0,39			

Використання простору майданчика (макс. 2 бала)

Шкала оцінки	Загальна оцінка	Оцінка показників (бала)		
		Кількість (ЗАР)	Розподіл і баланс	Побудова і формування
Відмінно	0,64 - 0,7			
Дуже добре	0,6 - 0,63			
Добре	0,53 - 0,59			
Задовільно	0,46 - 0,52			
Погано	0,4 - 0,45			
Неприпустимо	< 0,39			

Артистична майстерність (макс. 2 бала)

Шкала оцінки	Загальна оцінка	Оцінка показників (бала)		
		Якість	Виразність (експресія)	Партнерство
Відмінно	0,64 - 0,7			
Дуже добре	0,6 - 0,63			
Добре	0,53 - 0,59			
Задовільно	0,46 - 0,52			
Погано	0,4 - 0,45			
Неприпустимо	< 0,39			

Виконання*Технічна майстерність (макс. 2 бала)*

Шкала оцінки	Загальна оцінка	Оцінка показників (бала)		
		Форма руху	Поза та постава	Точність
Відмінно	0,64 - 0,7			
Дуже добре	0,6 - 0,63			
Добре	0,53 - 0,59			
Задовільно	0,46 - 0,52			
Погано	0,4 - 0,45			
Неприпустимо	< 0,39			

Елементи складності (макс. 2 бала)

Шкала оцінки	Загальна оцінка	Оцінка показників (бала)		
		Збалансованість вибору	Різноманітність руху	Творчість і плавність з'єднання елементів складності та рухів
Відмінно	0,64 - 0,7			
Дуже добре	0,6 - 0,63			
Добре	0,53 - 0,59			
Задовільно	0,46 - 0,52			
Погано	0,4 - 0,45			
Неприпустимо	< 0,39			

Протокол оцінювання технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів

Дата оцінювання _____

П.І.Б. спортсмена _____

Вік _____ Стать _____

Експерт _____ (підпис)

Критерії, оцінка	Показники	Рівень сформованості критеріїв				
		Високий (2,5 бала)	Вище за середній (2,0 бала)	Середній (1,5 бала)	Нижче за середній (1,0 бала)	Низький (0,5 бала)
1	2	3	4	5	6	7
Постава	Підтягнутість корпусу: спина пряма, плечі відведені назад і вільно опущені вниз; плечова вісь (лінія від одного плечового суглоба до іншого, паралельно горизонтальній площині) - знаходиться в межах фронтальної площини; кут між плечовою віссю і шиєю не менше 90°	Спина - в межах вертикальній площині; плечова вісь фронтальної площині 180°; кут між плечовою віссю і шиєю 90°; кут утворений лінією підборіддя і шиєю 90°	Незначне відхилення у окремих показниках	Незначне відхилення у більшості показників	Значне відхилення у окремих показниках	Значне відхилення у більшості показників

Амплітудність	Відхилення частин тіла по відношенню одна до однієї або всього тіла по відношенню до спортивного снаряду, що вимірюється в градусах.	Відхилення частин тіла по відношенню одна до однієї є 180°	$<180^\circ$	$<170^\circ$	$<160^\circ$	$<150^\circ$
Натягнутість ніг і стоп	1.Кут розгинання в колінному суглобі дорівнює 180° ; 2.«Високий підйом»: кут згинання гомілковостопного суглоба дорівнює 180°	1. Перерозгинання у колінному суглобі (180° і більше); згинання гомілковостопного суглобу дорівнює (180° і більше). 2.Кут згинання гомілковостопного суглоба = 180° і більше	1.Гомілка є продовженням стегнової кістки і складає з нею одну пряму лінію 180° . 2.Кут згинання гомілковостопного суглоба менше ніж 180°	1.Кут розгинання у колінному суглобі $<180^\circ$ 2.Кут згинання гомілковостопного суглоба менше ніж 170°	1.Кут розгинання у колінному суглобі $<170^\circ$ 2.Кут згинання гомілковостопного суглоба менше ніж 160°	1.Кут розгинання у колінному суглобі менше ніж $<160^\circ$. 2.Кут згинання гомілковостопного суглоба менше ніж 150°
Стійкість	Збереження рівноваги в певний проміжок часу, обумовлений технікою руху; коливання	Правильна техніка виконання рівноваги, відсутність коливань	Незначні відхилення у техніці виконання, відсутність коливань	Відхилення у техніці виконання, незначна трата рівноваги	Відхилення у техніці виконання, значна втрата рівноваги	Невиконання рівноваги, падіння

Точність рухів	Точність рухів ніг опорної і робочої: в присіданнях (гран) і напівприсіданнях (пліє), таз не виводиться за лінію п'яток; коліна згинаються в бік від 90°, (тазостегновий суглоб); у виведенні ноги (батмани); рух робочої ноги в усіх напрямках (вперед, в сторону, назад) по прямій; п'ятка робочої ноги (в опорному і безопорному положенні) проти п'яти опорної; точність розведення ніг; кут розведення ніг визначено формою стрибка; стрибок в шпагат, кут розведення ніг 180°; стрибок кроком в шпагат зі зміною ніг, кут розведення 180°; стрибок з розведенням ніг (поздовжнє розведення). Точність положення руки: Лікоть-плече-кисть - одна лінія; у напрямку вперед, в сторону - ця лінія паралельна горизонтальній площині (трохи нижче) проходить через плечовий суглоб. Кисть: пальці наближені один до одного	Без відхилень	З незначними відхилення тазу або робочої ноги від лінії п'яток опорної ноги; незначні відхилення у положенні руки або кисті	Незначні відхилення від техніки виконання, таз виведено за лінію п'яток, кут розведення ніг під час стрибка в шпагат менше 170 градусів; незначні відхилення у положенні руки та кисті	Значні відхилення від техніки виконання елементів: кут розведення ніг під час стрибка в шпагат менше 150 градусів; тазу або робочої ноги від лінії п'яток опорної ноги; значні відхилення у положенні руки або кисті	Неправильна техніка виконання більшості елементів; значні відхилення, пальці розведені
Завершеність руху	Завершеність кістю (акцентована постановка спеціалізованого жесту кістю при закінченні руху).	Наявність жесту	Неповна завершеність жесту	Неповна завершеність і відсутність акцентованого жесту	Незавершеність руху, жесту, повна відсутність акценту	Відсутність жесту
Легкість	Виконання рухів без видимих зусиль	Відсутність зусиль	Наявність зусиль під час виконання окремих елементів	Наявність зусиль під час виконання частини композиції	Наявність зусиль під час виконання більшої частини композиції	Наявність зусиль під час виконання усієї композиції

Оцінювання музикально-виразного компонента хореографічної підготовленості спортсменів з техніко-естетичних видів спорту

Критерії, бали	Показники	Рівень сформованості критеріїв				
		Високий (2,5 бала)	Вищий за середній (2,0 бала)	Середній (1,5 бала)	Нижчий за середній (1,0 бала)	Низький (0,5 бала)
1	2	3	4	5	6	7
Пластичність	Плавні переходи положень тіла, а також його окремих частин, за умови їх гармонійної злагоженості, безперервності, при відсутності зупинок	Безперервність рухів від початку до кінця, відсутність невиправданих зупинок, які порушують композицію	Відсутність зупинок, але деяка різкість переходу між окремими положеннями та елементами руху	Відсутність зупинок, різкість переходу між окремими положеннями та елементами руху, недостатній самоконтроль	Наявність зупинок і відсутність плавного переходу між окремими положеннями та елементами руху, недостатній самоконтроль	Наявність зупинок, відсутність нервової, м'язової і рухової координації, тремор, дисгармонія рухів
Музикальність	Узгодженість рухів з темпом, ритмом музики	Наявність узгодженості під час виконання всієї композиції	Відсутність узгодженості під час виконання окремих елементів	Відсутність узгодженості під час виконання у частині композиції	Відсутність узгодженості під час виконання більшої частини композиції	Відсутність узгодженості протягом усієї композиції
Танцювальність	Відповідність танцювальних рухів заданому танцювальному жанру і музичному супроводу	Повна відповідність	Неповна відповідність під час виконання елементів або зв'язок	Неповна відповідність під час виконання однієї з частин композиції	Неповна відповідність під час виконання більшої частини композиції	Повна невідповідність протягом усієї композиції

<i>Ритмічність</i>	Крок і рух корпусу робляться на відповідні удари такту і виконуються з певною тривалістю.	Повна узгодженість рухів і ритму, досконала техніка виконання	Витриманий ритм рухів, незначні порушення в техніці окремих фаз виконання вправ, зберігається ритмічний розподіл м'язових зусиль, чергування напруження і розслаблення	Одиничний збій в узгодженості рухів із заданим ритмом	Збій в ритмі, скутість рухів, напружена постава, невиразна міміка	Недотримання конкретного ритмічного малюнка і розбіжність ритму музики і рухів, надмірне напруження, порушення ритму дихання
<i>Рухова виразність</i>	Узгодженість рухів рук, голови, тулуба, ніг, які підкреслюють спрямованість і характер пози, жесту	Наявність узгодженості	Неповна узгодженість під час виконання елементів або зв'язок	Неповна узгодженість під час виконання однієї з частин композиції	Неповна узгодженість під час виконання більшої частини композиції	Повна відсутність узгодженості протягом усієї композиції
<i>Емоційність</i>	Яскравий прояв емоцій і почуттів (міміки обличчя), продиктованих характером музичного супроводу	Наявність відповідності емоціям, що проявляються	Часткова наявність відповідності емоціям, що проявляються під час виконання окремих елементів або зв'язок	Прояв емоції і відчитів помітний в окремій частині композиції	Відсутність відповідних емоцій і почуттів протягом більшої частини композиції	Повна відсутність емоцій і почуттів, що відповідають характеру музичного супроводу протягом усієї композиції

Індивідуальні дані технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки до початку експерименту

№	Постава	Амплітудність	Напрягнутість	Стійкість	Точність рухів	Звершеність рухів	Легкість	Середнє значення
1	1,00	1,10	1,50	1,10	1,00	0,40	1,00	1,01
2	1,00	1,00	1,10	1,00	1,00	1,00	1,00	1,01
3	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
4	1,00	1,10	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,01
5	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
6	1,00	1,00	1,00	1,10	1,00	1,00	1,00	1,01
7	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
8	0,88	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,13
9	1,00	1,00	1,60	1,60	1,00	1,00	1,00	1,17
10	1,00	1,00	1,10	1,50	0,90	1,00	1,50	1,14
11	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
12	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,50	1,21
13	1,00	1,50	1,00	1,20	1,00	1,50	1,10	1,19
14	1,00	1,00	1,10	1,10	1,00	1,00	1,00	1,03
15	1,00	1,10	1,00	1,00	1,00	1,60	1,60	1,19
16	1,00	0,60	1,00	1,60	1,00	1,50	1,00	1,10
17	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,10	1,10	1,10
18	0,88	1,50	1,10	1,50	1,00	1,00	1,50	1,21
19	1,50	1,00	1,00	2,00	1,50	1,00	1,00	1,29
20	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,20	1,00	1,17
21	1,00	1,00	1,00	1,60	1,10	1,50	1,00	1,17
22	1,00	1,20	1,20	1,00	1,10	1,00	1,50	1,14
23	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,20	1,70	1,27
24	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,60	1,16
25	1,00	1,50	1,60	2,00	1,00	1,00	1,00	1,30
26	1,50	2,00	1,00	1,00	1,30	1,00	2,00	1,40
27	1,00	1,90	2,00	2,00	1,00	1,00	1,50	1,49
28	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,43
29	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,90	1,00	1,56
30	1,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,43

Індивідуальні дані музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки до початку експерименту

№	Пластичність	Музикальність	Танцювальність	Ритмічність	Рухова виразність	Емоційність	Середнє значення
1	1,00	0,00	1,60	1,00	1,00	1,50	1,02
2	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,08
3	1,00	1,00	1,00	1,00	1,60	1,50	1,18
4	1,00	1,20	1,00	1,00	1,40	1,50	1,18
5	1,00	1,10	1,00	1,10	1,40	1,60	1,20
6	1,00	1,00	1,00	1,00	1,70	1,50	1,20
7	1,00	1,00	1,60	1,00	1,10	1,80	1,25
8	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,17
9	1,00	1,00	1,60	1,00	1,00	1,00	1,10
10	1,00	1,90	1,00	0,90	1,00	1,10	1,15
11	1,10	2,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,35
12	1,00	1,20	1,00	1,00	1,00	1,50	1,12
13	1,40	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,15
14	1,00	1,50	1,60	1,00	1,60	1,50	1,37
15	1,30	1,00	1,00	1,00	1,40	1,50	1,20
16	1,50	1,50	1,00	1,00	1,50	1,50	1,33
17	1,10	1,50	1,00	1,00	1,60	1,80	1,33
18	1,50	1,40	1,00	1,00	1,00	1,50	1,23
19	1,10	1,00	1,00	1,50	1,00	1,50	1,18
20	1,20	1,50	1,00	1,00	1,50	1,80	1,33
21	1,70	2,00	1,00	1,00	1,40	1,00	1,35
22	1,50	1,50	1,00	1,00	1,60	1,80	1,40
23	2,00	1,10	1,00	1,00	1,00	1,50	1,27
24	1,00	2,00	1,60	1,00	1,40	1,50	1,42
25	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,80	1,30
26	1,00	1,50	1,00	1,20	1,00	1,50	1,20
27	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,08
28	1,00	1,00	1,00	1,00	1,60	1,80	1,23
29	1,00	1,00	1,60	1,00	1,00	1,50	1,18
30	2,00	2,00	1,00	1,00	1,50	1,80	1,55

Індивідуальні дані технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі початкової підготовки до початку експерименту

№	Постава	Амплітудність	Напрягнутість	Стійкість	Точність рухів	Звершеність рухів	Легкість	Середнє значення
1	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
2	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
3	1,00	1,50	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,21
4	1,00	1,00	1,00	1,00	1,10	1,00	1,00	1,01
5	1,00	1,00	1,00	1,10	1,00	1,00	1,00	1,01
6	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,14
7	1,00	1,10	1,00	1,10	1,00	1,00	1,00	1,03
8	1,00	1,00	1,00	1,10	1,10	1,00	1,00	1,03
9	1,00	1,10	1,00	1,10	1,00	1,00	1,00	1,03
10	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,07
11	1,25	1,60	1,00	1,00	1,10	1,00	1,00	1,14
12	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	1,14
13	1,50	1,10	1,00	1,10	1,40	1,00	1,50	1,23
14	1,00	1,20	1,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,17
15	1,00	1,20	1,50	1,40	1,00	1,00	1,00	1,16
16	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,10	1,00	1,09
17	1,00	1,60	1,00	1,00	1,00	1,00	1,60	1,17
18	1,00	2,00	1,10	1,00	1,00	1,10	1,10	1,19
19	1,13	1,60	1,60	1,60	1,10	1,00	1,00	1,29
20	1,50	1,00	1,00	1,00	1,70	1,00	1,00	1,17
21	1,00	1,90	1,10	1,00	1,00	2,00	1,00	1,29
22	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,90	1,00	1,13
23	1,00	1,00	1,60	1,50	1,00	1,00	1,50	1,23
24	1,00	1,10	2,00	1,00	1,00	1,10	1,10	1,19
25	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,29
26	1,50	1,60	1,00	1,00	1,50	1,00	1,70	1,33
27	1,50	2,00	1,00	2,00	1,40	1,00	1,00	1,41
28	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,43
29	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,43

Індивідуальні дані музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі початкової підготовки до початку експерименту

№	Пластичність	Музикальність	Танцювальність	Ритмічність	Рухова виразність	Емоційність	Середнє значення
1	1,00	1,10	1,00	1,00	1,00	1,50	1,10
2	1,00	1,10	1,00	1,00	1,00	1,80	1,15
3	1,00	0,00	1,00	1,00	1,00	1,50	0,92
4	1,00	1,00	1,00	1,00	1,60	1,50	1,18
5	1,10	1,00	1,00	1,00	1,60	1,50	1,20
6	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,08
7	1,00	1,00	1,90	1,00	1,10	1,40	1,23
8	1,00	1,50	1,00	1,00	1,60	1,50	1,27
9	1,10	1,00	1,90	1,00	1,00	1,50	1,25
10	1,00	1,90	1,00	1,00	1,00	1,60	1,25
11	1,00	1,00	1,00	1,20	1,50	1,50	1,20
12	1,00	1,00	1,60	1,00	1,40	1,20	1,20
13	1,00	1,00	1,00	1,30	1,40	1,00	1,12
14	1,00	1,00	1,00	1,00	1,60	1,50	1,18
15	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,25
16	1,00	1,40	1,60	1,00	1,60	1,50	1,35
17	1,10	1,30	1,60	1,00	1,00	1,50	1,25
18	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,25
19	1,00	1,40	1,00	1,10	1,00	1,50	1,17
20	1,10	1,00	1,00	1,70	1,40	1,80	1,33
21	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,80	1,22
22	1,00	2,00	1,60	1,00	1,40	1,50	1,42
23	1,60	1,30	1,00	1,00	1,50	1,50	1,32
24	2,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,80	1,38
25	1,00	2,00	1,60	1,00	1,00	1,20	1,30
26	1,00	1,40	1,00	1,50	1,40	1,50	1,30
27	1,00	1,00	1,40	1,40	1,00	1,30	1,18
28	1,00	1,00	1,00	1,00	1,80	1,50	1,22
29	2,00	1,10	1,00	1,00	1,50	1,50	1,35

Індивідуальні дані технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту

№	Постава	Амплітудність	Натягнутість	Стійкість	Точність рухів	Завершеність рухів	Легкість	Середнє значення
1	1,5	2,0	1,5	2,0	1,5	1,5	1,5	1,64
2	1,0	1,5	1,5	1,0	2,0	1,5	1,5	1,43
3	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,43
4	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,43
5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,50
6	1,5	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	1,71
7	1,5	1,5	1,5	2,0	1,5	1,5	1,5	1,57
8	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,50
9	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,0	1,43
10	1,5	2,0	1,5	2,0	1,5	1,5	2,0	1,71
11	1,5	1,5	2,0	2,0	1,5	1,5	2,0	1,71
12	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,0	1,5	1,36
13	1,0	1,5	1,5	1,0	1,5	2,0	2,0	1,50
14	1,0	2,0	1,5	2,0	1,5	2,0	2,0	1,71
15	1,5	1,5	1,5	2,0	1,5	2,0	1,0	1,57
16	2,0	1,5	1,5	1,5	1,0	2,0	2,0	1,64
17	1,0	1,5	1,0	2,0	1,5	2,0	1,0	1,43
18	1,0	1,5	1,0	1,0	1,5	2,0	2,0	1,43
19	1,5	1,5	2,0	1,5	1,5	2,0	2,0	1,71
20	1,5	1,5	1,0	2,0	1,5	1,0	1,0	1,36
21	2,0	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	1,5	1,71
22	2,0	1,5	1,0	2,0	1,5	2,0	1,5	1,64
23	1,5	1,5	2,0	1,0	1,5	1,0	2,0	1,50
24	1,5	1,5	2,0	2,0	1,5	2,0	2,0	1,79
25	1,5	1,0	2,0	1,5	1,5	1,5	2,0	1,57
26	1,0	1,5	2,0	2,0	2,0	1,5	1,0	1,57
27	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	2,0	1,86
28	2,0	2,5	2,0	2,0	2,0	1,5	2,0	2,00
29	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,00
30	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,93

Індивідуальні дані музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту

№	Пластичність	Музикальність	Танцювальність	Ритмічність	Рухова виразність	Емоційність	Середнє значення
1	1,5	1,5	2,0	1,5	1,5	2,0	1,67
2	1,5	1,5	2,0	1,5	1,5	2,0	1,67
3	1,5	1,5	1,5	1,5	2,0	2,0	1,67
4	1,5	1,5	1,5	2,0	2,0	1,5	1,67
5	1,5	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	1,75
6	2,0	2,0	1,5	1,0	1,5	2,0	1,67
7	1,5	1,5	1,5	1,0	2,0	1,5	1,50
8	1,5	1,5	2,0	1,5	2,0	2,0	1,75
9	1,5	1,5	2,0	1,5	2,0	1,5	1,67
10	1,5	1,5	2,0	1,0	1,0	1,5	1,42
11	1,5	2,0	1,0	1,5	2,0	2,0	1,67
12	1,5	2,0	1,5	1,5	2,0	1,5	1,67
13	1,5	2,0	2,0	1,0	1,5	2,0	1,67
14	2,0	1,0	1,0	1,5	1,5	2,0	1,50
15	1,0	1,5	2,0	1,5	2,0	1,5	1,58
16	2,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	1,83
17	1,5	1,5	1,5	1,0	1,5	1,5	1,42
18	2,0	1,5	1,5	1,0	2,0	1,5	1,58
19	1,5	2,0	1,5	1,0	1,0	2,0	1,50
20	2,0	1,0	1,5	2,0	1,0	1,5	1,50
21	2,0	2,0	1,5	2,0	1,5	2,0	1,83
22	2,0	2,0	1,5	1,5	2,0	2,0	1,83
23	1,5	1,5	1,0	1,0	2,0	2,0	1,50
24	2,0	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	1,67
25	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,5	1,92
26	1,5	1,5	2,0	2,0	1,5	1,5	1,67
27	2,0	1,5	2,0	2,0	1,5	2,0	1,83
28	2,0	2,0	2,0	1,5	1,5	2,0	1,83
29	1,5	2,0	1,5	1,0	2,0	2,0	1,67
30	1,5	2,0	2,0	2,0	1,5	2,0	1,83

Індивідуальні дані технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту

№	Постава	Амплітудність	Напрягнутість	Стійкість	Точність рухів	Звершеність рухів	Легкість	Середнє значення
1	1,00	1,50	1,50	1,00	1,50	1,00	1,00	1,21
2	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,14
3	1,00	1,50	1,50	1,50	1,00	1,00	1,50	1,29
4	1,00	1,50	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,36
5	1,00	1,50	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,21
6	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,50	1,50	1,29
7	1,00	1,50	1,50	1,50	1,00	1,00	1,50	1,29
8	1,50	1,50	1,50	1,50	1,00	1,00	1,50	1,36
9	1,00	1,50	1,50	1,50	1,00	1,50	1,50	1,36
10	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,50	1,00	1,21
11	1,50	1,50	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,21
12	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,50	1,50	1,29
13	1,50	1,50	1,00	1,50	1,00	1,50	1,50	1,36
14	1,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,50	1,50	1,29
15	1,00	1,50	1,50	1,50	1,00	1,50	1,00	1,29
16	1,50	1,50	1,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,29
17	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,07
18	1,00	2,00	1,50	1,00	1,50	1,50	1,50	1,43
19	1,50	1,60	2,00	2,00	1,50	1,00	1,50	1,59
20	1,50	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,50	1,29
21	1,00	1,50	1,10	1,00	1,00	2,00	1,00	1,23
22	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,07
23	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,00	1,00	1,21
24	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,29
25	1,50	1,50	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,43
26	1,50	1,50	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,43
27	1,50	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,21
28	1,50	1,00	2,00	2,00	1,00	1,50	1,50	1,50
29	1,50	2,00	1,00	2,00	1,00	1,50	2,00	1,57

**Індивідуальні дані музикально-виразного компонента хореографічної
підготовленості спортсменів КГ на етапі початкової підготовки після
закінчення експерименту**

№	Пластичність	Музикальність	Танцювальність	Ритмічність	Рухова виразність	Емоційність	Середнє значення
1	1,50	1,00	1,00	1,50	1,00	1,50	1,25
2	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,17
3	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,50	1,25
4	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	1,50	1,42
5	1,00	1,00	1,50	1,00	2,00	1,50	1,33
6	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	1,25
7	1,50	1,50	2,00	1,00	1,10	1,00	1,35
8	1,50	1,50	1,00	1,50	2,00	1,50	1,50
9	1,50	1,00	2,00	1,50	1,00	1,50	1,42
10	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,25
11	1,00	1,00	1,50	1,00	2,00	1,50	1,33
12	1,00	1,50	2,00	1,00	2,00	2,00	1,58
13	1,50	1,00	1,00	1,50	2,00	1,00	1,33
14	1,00	1,50	1,00	1,00	2,00	1,50	1,33
15	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	1,25
16	1,00	1,50	1,50	1,00	2,00	1,50	1,42
17	1,50	1,50	2,00	1,00	1,00	1,50	1,42
18	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	1,17
19	1,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,50	1,25
20	1,10	1,00	1,00	2,00	2,00	1,50	1,43
21	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	2,00	1,25
22	1,00	1,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,17
23	2,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,50	1,42
24	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,17
25	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,50	1,42
26	1,50	1,50	1,00	1,50	1,50	1,50	1,42
27	1,50	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,25
28	1,50	1,00	1,50	1,00	2,00	1,50	1,42
29	1,50	2,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,58

**Індивідуальні дані технічного компоненту хореографічної підготовленості
спортсменів ЕГ на етапі попередньої базової підготовки до початку
експерименту**

№	Постава	Амплітудність	Натягнутість	Стійкість	Точність рухів	Завершеність рухів	Легкість	Середнє значення
1	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
2	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
3	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,07
4	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
5	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,14
6	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
7	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
8	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
9	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,14
10	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,29
11	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,29
12	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,29
13	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,07
14	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,29
15	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	1,50	1,36
16	1,50	2,00	2,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50
17	1,50	1,50	1,00	2,00	2,00	1,00	1,50	1,50
18	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,50	1,36
19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	2,00	1,50	1,29
20	2,00	1,50	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,50
21	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00	1,00	1,00	1,50
22	2,00	1,50	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,64
23	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,57
24	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	1,50	1,50
25	1,00	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50	1,50	1,57
26	1,00	1,50	2,00	1,00	2,50	2,00	1,50	1,64
27	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,50	1,64
28	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,50	1,86
29	2,00	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	1,50	1,86
30	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,50	1,86

**Індивідуальні дані музикально-виразного компоненту хореографічної
підготовленості спортсменів ЕГ на етапі попередньої базової підготовки до
початку експерименту**

№	Пластичність	Музикальність	Танцювальність	Ритмічність	Рухова виразність	Емоційність	Середнє значення
1	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
2	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
3	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
4	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,08
5	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
6	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,17
7	1,00	2,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,25
8	1,00	2,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,25
9	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,17
10	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
11	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
12	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,08
13	1,00	2,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,33
14	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,08
15	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,17
16	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,08
17	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,08
18	1,50	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,25
19	1,50	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,42
20	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,17
21	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	1,17
22	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,08
23	1,00	2,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,25
24	1,50	1,50	1,00	2,00	1,00	1,00	1,33
25	1,50	2,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,33
26	1,50	1,00	1,00	2,00	1,50	1,00	1,33
27	1,50	1,50	1,50	2,00	1,00	1,50	1,50
28	1,50	1,50	1,00	2,00	1,00	1,00	1,33
29	1,50	1,50	1,50	2,00	1,00	1,00	1,42
30	1,50	2,00	1,50	2,00	1,00	1,00	1,50

**Індивідуальні дані технічного компоненту хореографічної підготовленості
спортсменів КГ на етапі попередньої базової підготовки до початку
експерименту**

№	Постава	Амплітудність	Натягнутість	Стійкість	Точність рухів	Завершеність рухів	Легкість	Середнє значення
1	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
2	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
3	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
4	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,07
5	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
6	1,00	1,00	1,00	1,50	2,00	1,00	1,00	1,21
7	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,07
8	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
9	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,29
10	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,14
11	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
12	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,36
13	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,14
14	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,29
15	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,00	1,00	1,36
16	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,50	1,21
17	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,14
18	1,50	2,00	2,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,50
19	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,29
20	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,64
21	1,50	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,50
22	1,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,50	1,50
23	1,00	1,00	1,00	1,50	2,00	2,00	1,50	1,43
24	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	2,00	1,50	1,43
25	1,50	1,00	1,00	1,50	2,00	1,00	2,00	1,43
26	1,50	1,50	1,50	2,00	1,00	2,00	1,50	1,57
27	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,50	1,79
28	1,00	1,50	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	1,64
29	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,86
30	1,50	2,00	2,50	2,00	2,00	2,00	1,50	1,93
31	1,50	2,00	2,50	2,00	2,00	2,00	1,50	1,93

**Індивідуальні дані музикально-виразного компонента хореографічної
підготовленості спортсменів КГ на етапі попередньої базової підготовки до
початку експерименту**

№	Пластичність	Музикальність	Танцювальність	Ритмічність	Рухова виразність	Емоційність	Середнє значення
1	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
2	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
3	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,08
4	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
5	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,17
6	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
7	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,17
8	1,00	2,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,25
9	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
10	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,17
11	1,00	2,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,33
12	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
13	1,00	1,50	1,00	2,00	1,00	1,00	1,25
14	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,17
15	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,17
16	1,50	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,42
17	2,00	2,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,50
18	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,08
19	2,00	2,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,42
20	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
21	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,17
22	1,50	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,25
23	1,50	2,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,33
24	1,50	1,50	1,50	2,00	1,00	1,00	1,42
25	2,00	1,50	1,50	2,00	1,00	1,00	1,50
26	1,50	2,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,42
27	1,50	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,25
28	1,50	2,00	1,00	2,00	1,50	1,00	1,50
29	2,00	1,50	1,50	2,00	1,00	1,00	1,50
30	1,50	1,50	1,00	2,00	1,50	1,00	1,42
31	1,50	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,42

**Індивідуальні дані музикально-виразного компоненту хореографічної
підготовленості спортсменів ЕГ на етапі попередньої базової підготовки після
закінчення експерименту**

№	Пластичність	Музикальність	Танцювальність	Ритмічність	Рухова виразність	Емоційність	Середнє значення
1	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50	1,00	1,58
2	1,50	2,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,58
3	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50
4	2,00	1,50	2,00	2,00	1,50	1,50	1,75
5	2,00	1,50	2,00	1,50	1,50	1,00	1,58
6	1,50	2,00	2,00	2,00	1,50	1,50	1,75
7	1,50	2,00	2,00	2,00	1,50	1,50	1,75
8	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	1,50	1,75
9	2,00	1,50	1,50	1,50	2,00	1,50	1,67
10	2,00	1,50	2,00	1,50	2,00	2,00	1,83
11	1,50	1,50	2,00	1,50	2,00	2,00	1,75
12	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	1,00	1,50
13	1,50	2,00	1,50	1,50	2,00	1,50	1,67
14	2,00	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50	1,75
15	1,50	2,00	2,00	1,50	2,00	2,00	1,83
16	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	1,50	1,75
17	2,00	2,00	2,00	2,00	1,50	1,50	1,83
18	2,00	1,50	1,50	2,00	1,50	1,50	1,67
19	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	1,50	1,75
20	1,50	1,50	1,50	2,00	1,50	1,50	1,58
21	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50	1,50	1,67
22	1,50	1,50	1,50	2,00	1,50	1,50	1,58
23	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50	1,50	1,67
24	1,50	2,00	2,00	2,00	1,50	1,50	1,75
25	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50	1,50	1,67
26	1,50	2,00	2,00	2,00	1,50	2,00	1,83
27	2,00	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	1,92
28	2,00	1,50	2,00	2,00	2,00	1,50	1,83
29	2,00	2,00	1,50	2,00	2,00	1,50	1,83
30	2,00	2,00	2,00	2,00	1,50	1,50	1,83

Індивідуальні дані технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі попередньої базової підготовки після закінчення експерименту

№	Постава	Амплітудність	Натягнутість	Стійкість	Точність рухів	Завершеність рухів	Легкість	Середнє значення
1	1,00	1,50	1,00	1,50	1,50	1,00	1,50	1,29
2	1,00	1,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,00	1,14
3	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,00	1,36
4	1,50	1,00	1,50	1,00	1,50	1,50	1,50	1,36
5	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,14
6	1,50	1,50	1,00	1,50	2,00	1,50	1,00	1,43
7	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,43
8	1,50	1,00	1,50	1,00	1,50	1,50	1,00	1,29
9	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,36
10	2,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,50	1,36
11	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,29
12	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	2,00	2,00	1,43
13	1,00	1,50	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,21
14	1,50	1,00	1,00	1,50	2,00	1,00	1,00	1,29
15	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,00	1,00	1,36
16	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,50	1,21
17	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,14
18	1,50	2,00	2,00	1,50	1,50	1,50	1,00	1,57
19	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	2,00	2,00	1,36
20	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	1,64
21	1,50	2,00	2,00	2,00	1,00	1,50	1,50	1,64
22	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,71
23	1,50	1,50	1,00	1,50	2,00	2,00	1,50	1,57
24	1,00	1,00	2,00	1,50	1,50	2,00	1,50	1,50
25	1,50	1,50	1,00	1,50	2,00	1,00	2,00	1,50
26	1,50	1,50	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50	1,64
27	2,00	2,00	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	1,86
28	1,00	1,50	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	1,64
29	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,93
30	2,00	2,00	2,50	1,50	2,00	2,00	1,50	1,93
31	2,00	2,00	2,50	2,00	2,00	2,00	2,00	2,07

Індивідуальні дані музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі попередньої базової підготовки після закінчення експерименту

№	Пластичність	Музикальність	Танцювальність	Ритмічність	Рухова виразність	Емоційність	Середнє значення
1	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,17
2	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,17
3	1,50	1,50	1,00	1,50	1,50	1,50	1,42
4	1,50	1,50	1,00	1,50	1,50	1,00	1,33
5	1,50	2,00	1,50	1,50	1,50	1,00	1,50
6	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,00	1,33
7	1,00	2,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,42
8	1,00	2,00	1,50	1,50	1,00	2,00	1,50
9	1,50	1,50	1,00	1,50	1,00	1,00	1,25
10	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,00	1,25
11	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50
12	1,50	1,50	1,00	1,50	1,00	1,00	1,25
13	1,00	1,50	1,00	2,00	1,00	1,00	1,25
14	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,17
15	1,50	1,50	1,50	2,00	1,00	1,50	1,50
16	1,50	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,42
17	2,00	2,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,50
18	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	1,17
19	2,00	2,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,42
20	1,00	1,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,17
21	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,17
22	1,50	1,50	1,00	2,00	1,00	1,00	1,33
23	1,50	2,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,42
24	1,50	1,50	1,50	2,00	1,00	1,50	1,50
25	1,00	1,00	1,50	2,00	1,00	1,00	1,25
26	1,50	2,00	1,00	2,00	1,00	1,50	1,50
27	1,50	1,50	1,50	1,00	1,00	1,00	1,25
28	2,00	1,50	1,00	2,00	1,50	1,00	1,50
29	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,67
30	2,00	1,50	2,00	2,00	1,50	1,50	1,75
31	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	1,50	1,75

**Індивідуальні дані технічного компоненту хореографічної підготовленості
спортсменів ЕГ на етапі спеціалізованої базової підготовки до початку
експерименту**

№	Постава	Амплітудність	Натягнутість	Стійкість	Точність рухів	Завершеність рухів	Легкість	Середнє значення
1	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,14
2	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	2,00	1,00	1,21
3	2,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,29
4	1,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,14
5	1,00	1,00	2,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,21
6	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,21
7	1,50	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,21
8	1,00	1,00	2,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,29
9	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	1,14
10	1,00	2,00	1,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,29
11	1,00	2,00	1,00	1,50	1,00	1,50	2,00	1,43
12	1,00	1,00	2,00	1,50	1,00	1,50	2,00	1,43
13	2,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,50	2,00	1,43
14	2,00	1,50	1,00	1,00	1,50	2,00	1,00	1,43
15	1,00	1,00	1,00	1,50	2,00	1,50	2,00	1,43
16	1,50	1,00	1,00	1,50	1,00	2,00	1,50	1,36
17	1,00	1,00	1,50	1,00	2,50	1,50	1,00	1,36
18	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,43
19	1,00	1,50	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,21
20	2,50	1,00	2,00	1,50	1,00	2,00	1,00	1,57
21	1,00	2,00	1,00	1,50	1,00	2,00	1,50	1,43
22	1,00	2,00	1,50	2,00	1,00	1,00	2,00	1,50
23	1,00	1,50	1,00	1,50	1,00	2,00	1,50	1,36
24	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,43
25	1,50	2,00	1,00	2,00	1,50	1,00	1,00	1,43
26	2,00	2,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,43
27	1,50	1,00	2,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,36
28	2,00	1,00	1,00	1,50	2,50	2,00	1,00	1,57
29	2,00	2,00	1,50	1,00	2,00	1,00	1,50	1,57
30	1,50	2,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,50	1,57

**Індивідуальні дані музикально-виразного компонента хореографічної
підготовленості спортсменів ЕГ на етапі спеціалізованої базової підготовки до
початку експерименту**

№	Пластичність	Музикальність	Танцювальність	Ритмічність	Рухова виразність	Емоційність	Середнє значення
1	1,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,00	1,17
2	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,08
3	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,08
4	2,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,25
5	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,17
6	2,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,25
7	1,50	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,25
8	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	1,17
9	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,33
10	1,00	1,00	1,00	2,00	1,50	1,00	1,25
11	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,08
12	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,08
13	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,08
14	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	1,17
15	1,50	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,17
16	1,00	1,00	1,00	2,00	1,50	1,00	1,25
17	1,00	2,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,25
18	1,50	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,17
19	2,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,50	1,42
20	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,08
21	1,00	2,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,25
22	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,17
23	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,50	1,42
24	2,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,00	1,33
25	1,50	1,00	1,00	2,00	1,50	1,00	1,33
26	2,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,50	1,42
27	1,50	2,00	1,00	2,00	1,00	1,50	1,50
28	1,50	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,25
29	2,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,33
30	2,00	1,00	2,00	1,50	1,00	1,50	1,50

**Індивідуальні дані технічного компоненту хореографічної підготовленості
спортсменів КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки до початку
експерименту**

№	Постава	Амплітудність	Натягнутість	Стійкість	Точність рухів	Завершеність рухів	Легкість	Середнє значення
1	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,14
2	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,00	1,14
3	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	1,14
4	1,00	1,00	1,50	1,00	1,50	2,00	1,00	1,29
5	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,50	1,14
6	1,50	1,00	2,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,29
7	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,50	1,14
8	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,14
9	1,00	2,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,29
10	1,00	1,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,00	1,14
11	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,14
12	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,29
13	1,00	2,00	1,00	1,50	1,00	2,00	1,00	1,36
14	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,50	1,00	1,36
15	2,50	1,00	1,50	2,00	1,00	1,00	1,00	1,43
16	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,29
17	2,00	1,50	1,00	1,50	1,00	2,00	1,00	1,43
18	1,50	2,00	1,50	2,00	1,00	1,50	1,00	1,50
19	1,00	1,50	2,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,29
20	2,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	2,00	1,36
21	2,00	1,50	2,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,50
22	1,00	1,00	1,50	2,00	1,00	1,00	1,00	1,21
23	2,00	1,50	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00	1,50
24	1,50	2,00	1,00	2,00	1,50	1,50	1,00	1,50
25	2,00	1,50	1,00	1,00	2,50	2,00	1,50	1,64
26	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,43
27	2,00	2,50	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	1,64
28	1,50	2,00	1,00	1,00	1,50	2,00	1,50	1,50
29	2,50	1,50	2,00	1,00	1,00	2,50	2,00	1,79
30	1,50	2,00	2,50	2,00	1,50	1,00	1,50	1,71
31	2,50	1,50	1,00	1,50	2,50	1,00	1,50	1,64

Індивідуальні дані музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки до початку експерименту

№	Пластичність	Музикальність	Танцювальність	Ритмічність	Рухова виразність	Емоційність	Середнє значення
1	1,50	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,17
2	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,17
3	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,17
4	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,08
5	2,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,25
6	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,08
7	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,33
8	1,50	2,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,33
9	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,17
10	1,00	1,50	1,00	2,00	1,00	1,50	1,33
11	2,00	1,50	1,00	2,00	1,00	1,00	1,42
12	1,50	1,00	1,00	1,50	1,00	1,50	1,25
13	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,17
14	1,50	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,17
15	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,17
16	1,50	1,00	1,50	1,50	1,00	1,50	1,33
17	1,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,00	1,17
18	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,00	1,08
19	2,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,00	1,33
20	1,50	1,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,25
21	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,17
22	2,50	1,50	1,00	2,00	1,00	1,00	1,50
23	1,50	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,25
24	2,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,25
25	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,08
26	2,00	1,50	1,00	1,50	1,50	1,00	1,42
27	1,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,17
28	2,00	1,00	1,00	2,00	1,50	1,00	1,42
29	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,08
30	1,00	2,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,25
31	2,00	1,50	2,00	1,00	1,50	1,00	1,50

Індивідуальні дані технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі спеціалізованої базової підготовки після закінчення експерименту

№	Постава	Амплітудність	Натягнутість	Стійкість	Точність рухів	Завершеність рухів	Легкість	Середнє значення
1	1,50	2,00	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	1,86
2	1,50	2,00	2,00	2,00	1,50	2,00	2,00	1,86
3	2,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	1,86
4	2,00	2,00	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	1,86
5	2,00	1,50	2,00	1,00	2,00	2,00	2,00	1,79
6	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50	2,00	2,00	1,79
7	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,50	1,86
8	2,00	1,50	2,00	1,50	1,50	2,00	2,00	1,79
9	1,50	2,00	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	1,86
10	2,00	2,00	2,00	1,50	1,50	2,00	1,50	1,79
11	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	1,50	2,00	1,86
12	1,50	1,50	2,00	1,50	1,50	2,00	2,00	1,71
13	2,00	2,00	1,50	1,50	2,00	1,50	2,00	1,79
14	2,00	1,50	2,00	2,00	1,50	2,00	2,00	1,86
15	1,50	1,50	2,00	1,50	2,00	2,00	2,00	1,79
16	2,00	2,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	1,86
17	2,00	2,00	1,50	2,00	2,50	1,50	1,50	1,86
18	1,50	2,00	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	1,86
19	2,00	1,50	2,00	2,00	1,50	2,00	2,00	1,86
20	2,50	1,50	2,00	1,50	2,50	2,00	1,50	1,93
21	2,00	2,00	2,00	2,00	1,50	2,00	2,00	1,93
22	2,00	2,00	1,50	2,00	2,00	1,50	2,00	1,86
23	2,00	1,50	1,50	1,50	2,50	2,00	2,00	1,86
24	2,00	1,50	2,00	2,00	2,00	1,50	1,50	1,79
25	2,00	2,00	2,00	2,00	2,50	1,50	2,00	2,00
26	2,50	2,50	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	2,00
27	2,00	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50	1,50	1,71
28	2,50	2,00	2,00	1,50	2,50	2,00	2,00	2,07
29	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,50	1,93
30	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,50	2,00	2,07

Індивідуальні дані музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі спеціалізованої базової підготовки після закінчення експерименту

№	Пластичність	Музикальність	Танцювальність	Ритмічність	Рухова виразність	Емоційність	Середнє значення
1	1,50	2,00	2,00	2,00	1,50	2,00	1,83
2	2,00	2,00	1,50	2,00	2,00	2,00	1,92
3	1,50	2,00	2,00	2,50	1,50	2,00	1,92
4	2,00	1,50	1,50	2,00	1,50	1,50	1,67
5	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50
6	2,00	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	1,83
7	1,50	2,00	2,00	2,50	1,50	2,00	1,92
8	1,50	2,00	2,00	1,50	1,50	2,00	1,75
9	2,00	1,50	1,50	2,00	2,00	1,50	1,75
10	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50	1,50	1,67
11	2,00	2,00	1,50	1,50	2,00	1,50	1,75
12	1,50	1,50	1,50	2,00	1,50	2,00	1,67
13	2,00	1,50	2,00	2,00	1,50	2,00	1,83
14	2,00	1,50	1,50	2,00	1,50	1,50	1,67
15	2,00	1,50	1,50	2,50	1,50	1,50	1,75
16	1,50	2,00	2,00	2,00	1,50	1,50	1,75
17	2,00	2,00	1,50	2,00	2,00	1,50	1,83
18	1,50	1,50	1,50	2,50	2,00	1,50	1,75
19	2,00	2,00	1,50	2,00	1,50	1,50	1,75
20	2,00	1,50	1,50	1,50	1,50	2,00	1,67
21	1,50	2,00	1,50	1,50	1,50	2,00	1,67
22	2,00	1,50	2,00	2,00	1,50	1,50	1,75
23	2,00	2,00	1,50	2,00	2,00	1,50	1,83
24	2,00	1,50	2,00	2,50	2,00	2,00	2,00
25	1,50	1,50	1,50	2,00	1,50	2,00	1,67
26	2,00	1,50	2,00	1,50	2,00	1,50	1,75
27	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,50	1,92
28	2,00	2,00	1,50	1,50	2,00	2,00	1,83
29	2,00	2,00	1,50	2,50	2,00	2,00	2,00
30	2,00	2,00	2,00	1,50	1,50	1,50	1,75

Індивідуальні дані технічного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки після закінчення експерименту

№	Постава	Амплітудність	Натягнутість	Стійкість	Точність рухів	Завершеність рухів	Легкість	Середнє значення
1	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,43
2	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50
3	1,50	1,50	2,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,36
4	1,50	1,00	1,50	1,50	1,00	2,00	1,00	1,36
5	1,00	1,00	1,50	1,00	1,50	1,50	1,50	1,29
6	1,50	1,50	2,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,43
7	1,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,43
8	1,50	1,00	1,50	1,50	1,50	1,00	1,00	1,29
9	1,00	2,00	1,00	1,50	1,00	1,50	1,50	1,36
10	1,50	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,50	1,29
11	1,50	1,50	1,50	1,50	1,00	2,00	1,50	1,50
12	1,50	1,50	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,43
13	1,50	2,00	1,50	1,50	1,00	2,00	1,00	1,50
14	1,00	1,00	1,00	2,00	1,50	1,50	2,00	1,43
15	2,50	1,00	1,50	2,00	1,00	1,00	1,00	1,43
16	1,50	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,36
17	2,00	1,50	1,00	1,50	1,00	2,00	1,00	1,43
18	1,50	2,00	1,50	1,50	1,00	1,50	1,00	1,43
19	1,00	1,50	2,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,36
20	2,00	2,00	1,50	1,50	1,50	1,00	2,00	1,64
21	2,00	1,50	1,00	2,00	1,00	1,50	2,00	1,57
22	1,00	1,00	1,00	2,00	1,50	1,50	1,00	1,29
23	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,50	2,00	1,64
24	2,00	2,00	1,50	2,00	1,00	1,50	1,00	1,57
25	2,00	1,50	1,50	1,00	2,00	2,00	2,00	1,71
26	1,00	2,00	1,50	1,50	1,50	2,00	2,00	1,64
27	2,00	2,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00	1,71
28	1,50	2,00	1,50	1,50	2,00	1,50	1,50	1,64
29	2,00	1,50	2,00	1,50	1,00	2,50	2,00	1,79
30	1,50	2,00	2,50	2,00	1,50	1,50	1,50	1,79
31	2,50	2,00	1,50	2,00	2,00	1,50	1,00	1,79

Індивідуальні дані музикально-виразного компоненту хореографічної підготовленості спортсменів КГ на етапі спеціалізованої базової підготовки після закінчення експерименту

№	Пластичність	Музикальність	Танцювальність	Ритмічність	Рухова виразність	Емоційність	Середнє значення
1	1,50	1,50	1,00	1,50	1,50	1,00	1,33
2	1,00	1,00	1,50	2,00	1,00	2,00	1,42
3	1,50	2,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,42
4	1,50	1,50	1,00	1,50	1,00	2,00	1,42
5	2,00	1,50	1,50	1,50	1,00	1,00	1,42
6	1,50	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,25
7	2,00	1,00	1,50	2,00	1,50	1,00	1,50
8	1,50	2,00	1,50	1,50	1,00	2,00	1,58
9	1,50	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,25
10	1,00	1,50	1,00	2,00	1,00	2,00	1,42
11	2,00	1,50	1,00	2,00	1,00	1,00	1,42
12	1,50	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,25
13	1,50	1,00	1,50	2,00	1,00	1,00	1,33
14	1,50	1,00	1,50	1,50	1,00	1,00	1,25
15	1,00	1,50	1,00	1,50	1,00	1,00	1,17
16	1,50	1,00	1,50	1,50	1,00	1,50	1,33
17	1,00	1,50	1,00	1,00	1,50	1,00	1,17
18	1,50	2,00	1,00	1,50	1,00	1,00	1,33
19	2,00	1,50	1,00	1,50	1,50	1,00	1,42
20	1,50	2,00	1,50	1,50	1,00	1,50	1,50
21	1,50	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,25
22	2,50	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,58
23	1,50	1,00	1,50	2,00	1,50	1,00	1,42
24	2,00	2,00	1,00	1,00	1,50	1,00	1,42
25	1,00	1,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,17
26	2,00	1,50	1,00	1,50	1,50	1,00	1,42
27	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	1,50	1,42
28	2,00	2,00	1,00	2,00	1,50	1,00	1,58
29	1,50	1,00	1,50	1,50	2,00	1,50	1,50
30	2,00	1,00	1,00	1,50	1,50	1,00	1,33
31	1,50	2,00	2,00	1,50	2,00	2,00	1,83

Середні значення показників за оцінками експертів (вихідна матриця ранжування)

Критерії \ Експерти	Експерти				
	1	2	3	4	5
1	1,0	1,1	1,0	1,1	1,0
2	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
5	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
6	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
7	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
8	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
9	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2
10	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3
11	1,3	1,3	1,3	1,4	1,3
12	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4
13	1,4	1,4	1,5	1,4	1,4

Рангові значення показників за оцінками експертів

Критерії \ Експерти	Експерти				
	1	2	3	4	5
1	13	13	13	13	13
2	6,5	6,5	6,5	7	6,5
3	6,5	6,5	6,5	7	6,5
4	2	2	2,5	2,5	2
5	11	11	11	11	11
6	6,5	6,5	6,5	7	6,5
7	11	11	11	11	11
8	6,5	6,5	6,5	7	6,5
9	11	11	11	11	11
10	6,5	6,5	6,5	7	6,5
11	6,5	6,5	6,5	2,5	6,5
12	2	2	2,5	2,5	2
13	2	2	1	2,5	2

Розрахунок коефіцієнта конкордації

Критерії \ Експерти	Експерти					X_i	$X_i - \bar{X}$	$(X_i - \bar{X})^2$
	1	2	3	4	5			
1	13	13	13	13	13	65,0	30,0	900
2	6,5	6,5	6,5	7	6,5	33,0	-2,0	4
3	6,5	6,5	6,5	7	6,5	33,0	-2,0	4
4	2	2	2,5	2,5	2	11,0	-24,0	576
5	11	11	11	11	11	55,0	20,0	400
6	6,5	6,5	6,5	7	6,5	33,0	-2,0	4
7	11	11	11	11	11	55,0	20,0	400
8	6,5	6,5	6,5	7	6,5	33,0	-2,0	4
9	11	11	11	11	11	55,0	20,0	400
10	6,5	6,5	6,5	7	6,5	33,0	-2,0	4
11	6,5	6,5	6,5	2,5	6,5	28,5	-6,5	42,25
12	2	2	2,5	2,5	2	11,0	-24,0	576
13	2	2	1	2,5	2	9,5	-25,5	650,25

$\bar{X}=35$; $S=3964,5$; $m=5$; $n=13$; $W = 0,871$; $W>0,7$.

