

• **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ
ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

• **THEORETICAL AND METHODOLOGICAL, MEDICAL, BIOLOGICAL
AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF QUALIFIED SPORTSMEN PREPARATION**

УДК796.012.656

КОНЦЕПЦІЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ

Валентина ТОДОРОВА

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

Анотація. *Мета:* обґрунтувати концепцію хореографічної підготовки у спорті з урахуванням закономірностей системи підготовки спортсменів. *Матеріали й методи:* систематизація наукових джерел із досліджуваної проблеми; метод педагогічного моделювання. *Результати:* обґрунтування концепції хореографічної підготовки впливає з теорії підготовки спортсменів, що дає можливість аналізувати хореографічну підготовку як цілісну систему, яка передбачає контроль; добір хореографічних засобів; зміст та варіативне методичне забезпечення хореографічної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки. *Висновки:* хореографічна підготовка в спорті може бути виокремлена з середовища спортивної діяльності як самостійний елемент і як складник загальної системи підготовки спортсменів.

Ключові слова: концепція, хореографічна підготовка, система підготовки, спорт.

Постановка проблеми. У процесі спортивної підготовки у техніко-естетичних видах спорту хореографія використовується як один із найважливіших засобів, а хореографічна підготовка поєднується в комплексі з іншими видами підготовки на основі їх взаємодії для досягнення максимально можливих спортивних результатів, зумовлених специфікою техніко-естетичних видів спорту, що поєднують спортивну майстерність з високою художньою спрямованістю у виконавській діяльності. Незважаючи на це, дотепер немає чіткої концепції хореографічної підготовки у спорті.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано згідно з темою НДР "Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та загальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті" відповідно плану ЛДУФК на 2016–2020рр. (номер державної реєстрації: 0116U 003167).

Мета – обґрунтувати концепцію хореографічної підготовки у спорті з урахуванням закономірностей системи підготовки спортсменів.

Завдання:

1. Проаналізувати спеціальну літературу з питань структури системи підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.

2. Обґрунтувати концепцію хореографічної підготовки у спорті.

Матеріали й методи: для визначення теоретичних позицій дослідження застосовано метод аналізу наукових джерел з досліджуваної проблеми; концепція хореографічної підготовки була розроблена за допомогою методу педагогічного моделювання.

Результати дослідження та їх обговорення. *Концепція* (від лат. concertio – розуміння, система) – це спосіб розуміння і трактування явищ і процесів; єдиний визначальний задум. Концепція визначає стратегію дій, поглядів і способів досягнення мети.

Формування концепції хореографічної підготовки (ХП) у спорті має кілька рівнів методологічного обґрунтування, а саме:

- 1) світоглядна інтерпретація результатів наукової діяльності в галузі хореографічного мистецтва і загальної теорії підготовки спортсменів, форм і методів наукового мислення;
- 2) урахування загальнонаукових принципів, форм, підходів до відображення дійсності (системний підхід, моделювання, дидактика, теорія спорту), які визначаються передумовами сформованої концепції ХП у спорті;
- 3) конкретна наукова методологія як сукупність методів, форм, принципів дослідження в системі підготовки спортсменів загалом і в техніко-естетичних видах спорту зокрема;
- 4) обґрунтування концепції ХП у спорті як дисциплінарної методології, що стосується частини системи загальної спортивної підготовки (незалежний аналіз методів, засобів, умов реалізації);
- 5) методологія міждисциплінарних досліджень пов'язана з необхідністю відображення концепції хореографічної підготовки в спортивній діяльності.

Таким чином, послідовними кроками обґрунтування організаційно-методологічних основ у розробленій концепції хореографічної підготовки в спорті вбачаємо у трактуванні вчення про принципи, форми і методи, які є невід'ємними її елементами.

Під час розроблення концепції ХП в спорті було виокремлено п'ять груп олімпійських видів спорту, в яких ХП має різний ступінь використання і значення.

Найбільше ХП використовується в дисциплінах, які належать до групи складнокоординаційних видів спорту. У цій групі також можна вирізнити види спорту (фрістайл, кінний спорт), в яких використовуються окремі засоби ХП, які мають опосередкований вплив на результат змагальної діяльності (ЗД). Наприклад, у фрістайлі, який містить лижну акробатику і лижний балет, оцінюється техніка виконання способів відриву від трампліну, траєкторія польоту, приземлення, складність акробатичних трюків, різноманітних фігур, піруетів. У кінному спорті неабиякий вплив на змагальний результат мають способи посадки спортсмена. Усі вправи повинні виконуватися без видимих зусиль; вершник повинен сидіти ненапружено, бути достатньо гнучким і вміти м'яко амортизувати рухи коня в попереково-крижовому відділі хребта. Для того щоб цього досягти, спортсмени можуть використовувати різні засоби хореографії, спрямовані на формування правильної постави і розвиток сили м'язів ніг.

Серед олімпійських видів спорту, в яких до загальної системи підготовки спортсменів додають різні засоби хореографії, які, однак, не мають впливу на змагальний результат і використовуються лише з метою розвитку фізичних якостей, можна виокремити усі види єдиноборств, спортивні ігри, легкоатлетичний біг, плавання тощо. Наприклад, у цих видах спорту використовуються засоби хореографії, спрямовані на розвиток витривалості (сучасні танці, танцювальну аеробіку, різновиди бігу, підскоки і стрибки); гнучкості (вправи для розтягування різних груп м'язів, стретчинг); координації (сучасні танці, елементи вільної пластики).

Разом з тим існує група видів спорту, у яких засоби хореографії не вводять у навчально-тренувальний процес спортсменів, оскільки в них немає потреби.

Серед видів спорту виокремлено такі, в яких хореографія має суттєвий вплив на змагальний результат і використовується в системі інтегральної підготовки спортсменів. Вони належать до групи олімпійських (художня і спортивна гімнастика, стрибки на батуті, фігурне катання на ковзанах, синхронне плавання, стрибки у воду) та неолімпійських видів спорту (естетична гімнастика, спортивна аеробіка, танцювальний спорт, спортивна акробатика, акробатичний рок-н-рол, танцювальний спорт, черлідінг). Під час розроблення концепції усі зазначені види спорту (олімпійські, й неолімпійські) були об'єднані під назвою «техніко-естетичні види спорту».

Методологічно концепція ХП ґрунтується на фундаментальних положеннях загальної теорії підготовки спортсменів в Олімпійському спорті (В. С. Келлер, 1995; Л. П. Матвеев,

1999, 2001; В. М. Платонов, 2004, 2010), загальнотеоретичних та методичних положеннях підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту (Ю. К. Гавердовський, 1997; В. М. Болобан, 1998; В. М. Худолій, 2007; Л. А. Карпенко, 2007; І. О. Вінер, 2012), загальних закономірностях навчання техніки виконання хореографічних вправ (А. Я. Ваганова, 2000; А. М. Месерер, 2004; В. С. Костровицька, 2009); особливостях викладання спортивної хореографії (Ф. Морель, 1971; Т. С. Лисицька, 1984, 2016; І. Шипіліна, 2004; В. Ю. Сосіна, 2009) та положеннях рівневої теорії управління рухами (М. О. Бернштейн, 1947).

Концепція хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту – це взаємопов'язаність принципів, методів і методичних прийомів розв'язання завдання підвищення спортивної майстерності шляхом використання усього можливого арсеналу засобів хореографічної підготовки.

Під час розроблення моделі ХП у техніко-естетичних видах спорту було виокремлено й охарактеризовано основні її складники: функції, закономірності, принципи, мету та завдання.

Хореографічна підготовка як система взаємопов'язаних знань, полягає у визначенні та обґрунтуванні основних функцій, які виконуватимуться при її реалізації. Функції системи ХП ґрунтуються на встановленні її ролі в рамках системи багаторічної підготовки спортсменів, яка 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 розв'язання основних завдань та інтерпретація з урахуванням потреб ХП дали змогу виокремити такі функції: інтегрально-допоміжну, освітньо-виховну, змагально-еталонну, оздоровчо-рекреативну, емоційно-видовищну, естетичну, мотиваційну, самореалізаційну, проектувально-конструктивну, діагностично-коригувальну. Водночас дослідники хореографічного мистецтва вирізняють специфічні функції хореографічної підготовки, які свідчать про її поліфункціональність [8]. До них автори зараховують такі: пізнавально-інформативну, естетичну, рефлексивну, освітньо-виховну, культурно-пізнавальну, духовно-моральну, мотиваційну, соціально-організаційну і побутову, комунікативну, психофізіологічну, діяльнісно-творчу, емоційно-почуттєву, релаксаційну, гедоністичну. Межі визначених функцій умовні, вони взаємозв'язані, формують цілісну систему хореографічної підготовки.

Концепцію хореографічної підготовки спортсменів побудовано згідно з закономірностями загальної теорії підготовки в спорті, вона має цільово-результативну спрямованість та динамічний характер. Відомо, що у сфері спорту об'єктивно діють не тільки загальні, а і специфічні закономірності. Вони становлять собою необхідні та істотні взаємозв'язки, які визначають динаміку навантаження та ефект від нього, порядок побудови різних циклів підготовки [2, 7].

Тренувальний процес, його успішна побудова й розв'язання 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 хореографічної підготовки спортсменів. Усі ці складники тренувального процесу повинні знайти своє відображення у заняттях, а їх співвідношення має бути гармонічно дібрано відповідно до обраного виду спорту.

В остаточному підсумку закономірності спортивного тренування відображено у принципах спортивного тренування. Система підготовки спортсменів загалом та хореографічна підготовка зокрема тісно пов'язані зі специфічними дидактичними принципами та специфічними принципами спортивного тренування, що було враховано під час створення системи ХП в спорті [1]. Отож необхідно виокремити специфічні принципи ХП: вербально-пластичного навчання, раннього навчання хореографії, суворості системності хореографічної підготовки; єдності хореографічної і інших видів спортивної підготовки в техніко-естетичних видах спорту [6].

Цілеспрямованість системи ХП в спорті відповідає не тільки умовам певного моменту, а й загальному напрямові розвитку процесу або явища, що досліджуються.

Розробляючи концепцію ХП в спорті, ми керувалися положеннями В. Н. Платонова [4] про управління спортивним тренуванням, на основі чого були сформовані завдання, які розв'язує система ХП: виявлення кількісних та якісних показників хореографічної підготовленості; оцінювання змагальних програм спортсменів; контроль за рівнем хореографічної підготовленості та внесення необхідних корекцій; розроблення занять з хореографії на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Передумовою до створення концепції ХП є теорія підготовки спортсменів загалом з притаманною їй цільово-результативною спрямованістю та керівні положення педагогічного й навчально-тренувального процесів, тривалість і структура якого залежить від таких чинників: 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 розпочав спеціальне тренування; структури змагальної діяльності та підготовленості спортсменів, що забезпечує високі спортивні результати; закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності та формування адаптаційних процесів у провідних для цього виду спорту функціональних системах; змісту тренувальний процесу – складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових чинників (спеціального харчування, тренажерів, відновлювальних засобів, які стимулюють працездатність) (рис. 1).

Указані чинники визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, час, необхідний для досягнення високих спортивних результатів, вікові зони, для яких ці результати зазвичай характерні.

Базисом системи ХП стали явища та процеси (категорії), які визначають її специфіку в техніко-естетичних видах спорту та власне її саму. Як підкреслює більшість фахівців із теорії спорту (зокрема і техніко-естетичних), підготовка спортсменів повинна відбуватися в складній сукупності тренувальних впливів. Вони реалізуються впродовж етапів багаторічної підготовки та враховують специфіку змагальної діяльності, результативність якої забезпечується такими видами підготовки спортсменів: технічною, фізичною, тактичною, психологічною, інтегральною [3]. Це дає змогу стверджувати, що розроблена концепція ХП повинна враховувати складні взаємозв'язки між хореографічною підготовкою в техніко-естетичних видах спорту та іншими видами спортивної підготовки, а також етапами багаторічної підготовки спортсменів.

Реалізаційні положення концепції ХП містять такі елементи: методи, засоби, форми, умови, форми реалізації хореографічної підготовки та її контроль. Разом із урахуванням змісту елементів окремі види підготовки спортсменів та конкретизовані етапи багаторічної підготовки дають змогу розробляти та компонувати диференційовані програми хореографічної підготовки. За їх основу взято мету та завдання, безпосередню реалізацію та контроль, які розрізняються з урахуванням етапів багаторічної підготовки спортсменів.

Засіб ХП – це танцювальний рух, тобто цілісність гармонійно й музично узгоджених, послідовно поєднаних елементів (позицій, положень та рухів рук і ніг, голови, тулуба, а також міміки). 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 та навичок з хореографії, яка прямо або опосередковано впливає на розв'язання основних завдань системи багаторічної підготовки спортсменів.

Методи ХП визначаються наявністю об'єктивної та суб'єктивної частин хореографічної підготовки. Традиційне представлення в спортивній діяльності та окремі характеристики мають групи вербальних та наочних методів. Із загальноприйнятих для спортивної діяльності практичних методів у ХП наявні повторний, ігровий та змагальний методи [5].

Метод змістовно-образного ознайомлення з рухом. Цей метод може конкретизуватися низкою прийомів: еталонний показ руху, цілісний та поелементний показ, аналіз музичного супроводу, пояснення, образні порівняння тощо.

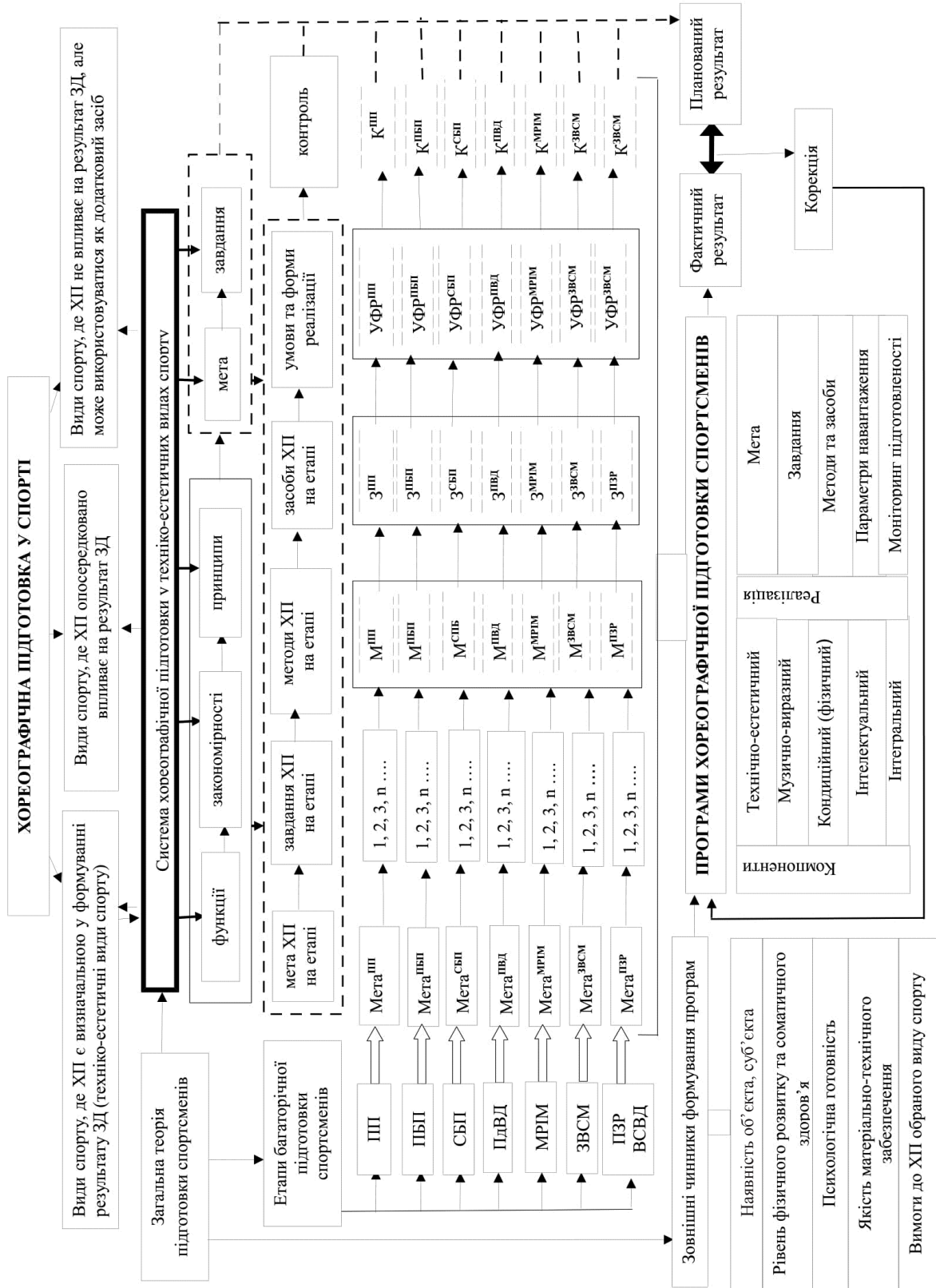


Рис. 1. Концепція хореографічної підготовки у спорті

Метод вправління доцільно доповнювати прийомами інтерпретації, ідеомоторного тренування, поляризації, змагання, контактного виконання, неформальних завдань тощо.

На етапі вдосконалення рухових навичок слід використовувати репродуктивні та про-дуктивні методи і прийоми: самоконтроль, зміну умов виконання, введення засвоєного руху до імпровізації, творчу інтерпретацію руху.

Формою реалізаційних положень у ХП є побудова, спосіб організації тренувальних впливів та педагогічної взаємодії з передавання, сприйняття та усвідомлення спортсменами системи спеціальних знань, умінь та навичок, характерних для зовнішнього вияву цього процесу, пов'язаного з його сутністю й змістом. Для ХП ми визначили заняття з хореографії як основну форму реалізаційних положень. Це є безпосередньою формою та визначається особистою взаємодією спортсменів із суб'єктами передачі знань (тренер-хореограф) для отримання та засвоєння системи спеціальних знань, умінь та навичок, що є змістом ХП.

Умови реалізації хореографічної підготовки конкретизованого рівня передбачають ті обставини, за яких вона може відбуватися. До них, передусім, належить навчально-тренувальний процес, специфічні умови організації тренувальної діяльності, позатренувальний процес. Умовою реалізації навчально-тренувального процесу є усі навантаження в межах тренувальних занять у різних структурних утвореннях (окремі заняття, мікро-, мезо- та макроцикли), які відбуваються згідно з програмою підготовки спортсменів. Детально розглядати умови реалізації варто під час формування диференційованих програм ХП, які створюються відповідно до низки конкретизованих чинників (завдання, етап підготовки, специфіка виду спорту, вік, стать, індивідуальні особливості спортсменів). Наукові дані, які б давали змогу враховувати кількість учасників для підвищення ефективності хореографічної підготовки в спорті, відсутні. У зв'язку з цим, ми провели структурування і визначили можливість здійснення індивідуальної, групової та командної хореографічної підготовки.

Контроль є одним із важливих компонентів системи хореографічної підготовки, що розв'язує низку завдань. У процесі контролю використовується зворотний зв'язок у суб'єктно-об'єктних відносинах ХП. Наголосимо, що у сформованій системі ХП сегмент контролю є заключним компонентом у диференційованих програмах ХП.

Кумулятивний ефект системи ХП визначається її результатом, який складається з окремих компонентів. Виокремлено технічно-естетичний, музично-виразний, кондиційний (фізичний), інтелектуальний та інтегральний компоненти впливу системи ХП в техніко-естетичних видах спорту.

Виокремлення етапів хореографічної підготовки за ознакою, головними завданнями, що прогресивно ускладнюються, обґрунтовано педагогічно й організаційно. Вони збігаються з етапами спортивної підготовки та мають ідентичні мету та завдання. У теорії та практиці техніко-естетичних видів спорту склалося вже традиційне уявлення про систему спортивної підготовки, зокрема і про її періодизацію, яка містить схему поетапного переходу спортсменів від початкового до більш високих рівнів майстерності.

Висновки. На основі аналізу вітчизняного та світового досвіду виявлено проблематику та напрями науково-методичного забезпечення хореографічної підготовки у спорті, значення та особливості хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, охарактеризовано хореографічну підготовку як обов'язковий складник процесу підготовки спортсменів.

Щоб підвищити значення хореографічної підготовки як одного з найважливіших складників у системі спортивної підготовки у техніко-естетичних видах спорту, обґрунтовано концепцію хореографічної підготовки у спорті, яка може бути виокремлена з середовища спортивної діяльності на певний час для забезпечення різнобічного вивчення відповідної сторони підготовки спортсменів.

Список літератури

1. Гавердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Ю.К. Гавердовский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 12–20.
2. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Київ : Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. выс. учеб. завед. физ. воспитания и спорта] / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
6. Тарасов Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Искусство, 1971. 479 с.
7. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – Москва : Советский спорт, 2006. – 494 с.
8. Шевчук А.С. Дитяча хореографія : навч.-метод. посіб. / А.С. Шевчук. – 3-тє вид., зі змін. та доповн. – Тернопіль : Мандривець, 2016–288 с.

**КОНЦЕПЦИЯ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ****Валентина ТОДОРОВА**

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

Аннотация. *Цель:* обосновать концепцию хореографической подготовки в спорте с учетом закономерностей системы подготовки спортсменов. *Материалы и методы:* систематизация научных источников по исследуемой проблеме; метод педагогического моделирования. *Результаты:* обоснование концепции хореографической подготовки выходит из теории подготовки спортсменов, которая дает возможность рассматривать хореографическую подготовку как целостную систему, предусматривающую контроль, подбор средств, содержание и вариативное методическое обеспечение хореографической подготовки на различных этапах многолетней подготовки. *Выводы:* хореографическая подготовка в спорте может быть выделена из среды спортивной деятельности как самостоятельный элемент и как часть системы подготовки спортсменов.

Ключевые слова: концепция, хореографическая подготовка, система подготовки, спорт.

CONCEPT OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN SPORTS

Valentyna TODOROVA

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

Annotation. *Object:* to substantiate the concept of choreographic training in sports, taking into account the regularities of the training system of athletes. *Matters and methods:* systematization of scientific sources on the investigated problem; method of pedagogical modeling. *Results:* the rationale for the concept of choreographic training comes from the theory of training athletes, which makes it possible to consider choreographic training as an integral system providing for control; selection of funds; content and variative methodological support of choreographic preparation at various stages of long-term preparation. *Conclusions:* choreographic training in sports can be distinguished from the environment of sports activities as an independent element and as part of the system of training athletes.

Keywords: concept, choreographic preparation, system of preparation, sport.

References

1. Haverdovskyi Iu. K. Opyt traktovki ortodoksal'noy didaktiki v sovremennom kontekste obucheniya sportivnym uprazhneniyam [Experience in the interpretation of orthodox didactics in the modern context of teaching sports exercises]. // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. 1991. № 8. S. 12–20. (*in Russian*)
2. Keller V. S., Platonov V. M. Teoretyko-metodychni osnovy pidhotovky sport-smeniv [Theoretical and methodical principles of athlete training]. L'viv : Ukrayins'ka sportyvna Asotsiatsiya, 1992. 269 s. (*in Ukrainian*)
3. Matveev L. P. Osnovy obshchej teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov [Fundamentals of the general theory of sports and the system of training athletes]. Kiev : Olimpijskaja literatura, 1999. 317 s. (*in Russian*)
4. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshhaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija : [ucheb. dlja stud. vys. uceb. zaved. fiz. vospitanija i sporta] [The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical application]. Kiev : Olimpijskaja literatura, 2004. 808 s. (*in Russian*)
5. Sosina V. Yu. Horeografija v gimnastike: uceb. posobie dlja studentov vuzov [Choreography in the gym]. Kiev : Olimpijskaja literatura, 2009. 135 s. (*in Russian*)
6. Tarasov N. I. Klassicheskij tanec. Shkola muzhskogo ispolnitel'stva [Classical dance. School of male performance]. 2-e izd., ispr. i dop. Moskva : Iskusstvo, 1971. 479 s. (*in Russian*)
7. Tumanyan G. S. Strategija podgotovki chempionov: nastol'naja kniga trenera [Strategy for the training of champions: the coach's desk book]. Moskva, Sovetskij sport, 2006. 494 s. (*in Russian*)
8. Shevchuk A. S. Dytyacha khoreohrafiya [Children's Choreography] : navch.-metod. posib. 3-tje vyd., zi zmin. ta dopovn. Ternopil' : Mandryvets', 2016. 288 s. (*in Ukrainian*)

Стаття надійшла до редколегії 16.05.2017

Прийнята до друку 20.06.2017

Підписана до друку 30.06.2017