

Physical Education lessons have improved their physical qualities, and first of all the muscle strength. The carried out experiment has shown that less than in a year muscles of wrestlers of the experimental group (adolescents with hearing disorders) have considerably strengthened in comparison with wrestlers of the control group.

**Keywords:** wrestling, hearing disorders, power exercises, sports training, wrestlers.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015

УДК: 378+796+792.8

**Валентина Георгіївна Тодорова,**  
кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,  
лікувальної фізкультури та спортивної медицини,  
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського,  
вул. Фонтанська дорога, 4, м. Одеса, Україна

## СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ

У статті проаналізовано проблему сучасної хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координативною структурою. Встановлено, що хореографічна підготовка сприяє оволодінню високим рівнем майстерності, привчає до «чистоти» виконання, формує граціозність і чіткість виконання складних рухових дій. Виявлено ряд протиріч між необхідністю хореографічної підготовки як складової системи підготовки у спорті та відсутністю розроблених, науково обґрунтованих засад її використання; між важливістю занять хореографією для підвищення майстерності спортсменів і відсутністю концепції хореографічної підготовки в спорті; між детально розробленою методикою, структурою та змістом проведення занять у класичному танці та особливостями їх використання в різних видах спорту; між необхідністю введення системи хореографічної підготовки в спортивні тренування (на прикладі спортивної аеробіки) та відсутністю положень, які регламентують навчально-тренувальний процес на різних етапах багаторічного вдосконалення у цьому виді спорту.

**Ключові слова:** система підготовки спортсменів, складнокоординативні види спорту, хореографічна підготовка, спортивна аеробіка.

**Актуальність.** Прогрес спорту вищих досягнень в основному обумовлюється науковою обґрунтованістю системи підготовки спортсменів, її відповідністю сучасному рівню розвитку науки і практики. Спортивна діяльність (особливо екстра-класу) здійснюється, як правило, в екстремальних, надзвичайно складних умовах, що обумовлює прояв граничних можливостей людського організму (В. Н. Платонов, 1997). Досягнення високих результатів у спорті визначається сукупністю різних тенденцій та факторів, а їх забезпечення має вагомий значення для вдосконалення сучасної системи спортивної підготовки. У кожному виді спорту ці тенденції мають свої особливості, що визначають специфіку підготовки спортсменів (М. М. Булатова, 2009, О. В. Борисова, 2012, О. В. Головка, 2011, Л. С. Луценко, 2002). Дослідження показують, що перед спортсменами, які займаються складнокоординативними видами спорту, стоїть складне завдання: опанувати величезну кількість складних рухів, довгостроково зберігати їх у пам'яті, бути готовим до точного їх виконання, як у процесі тренування, так і на змаганнях.

Важливо відзначити, що у групі складнокоординативних видів спорту (художня та спортивна гімнастика, естетична гімнастика, спортивна аеробіка, фігу-

рне катання, спортивна акробатика, синхронне плавання, стрибки у воду, стрибки на батуті, черлідінг та інші) поряд із іншими складовими загальної системи підготовки важливе місце займає хореографічна підготовка. Вона необхідна для успішної реалізації змагальної діяльності спортсменів у визначених видах спорту, оскільки забезпечує не тільки правильну техніку виконання вправ, але й удосконалює артистичність і виразність, що є предметом суддівської оцінки. Саме хореографічна підготовка сприяє оволодінню високим рівнем майстерності, привчає до «чистоти» виконання, формує граціозність і чіткість виконання складних рухових дій. Важливо звернути увагу на те, що хореографічна підготовка в складнокоординативних видах спорту дозволяє сформувати індивідуальний, неповторний стиль, який має специфічні прояви у кожному виді спорту [5, 7, 11]. Однак слід зазначити, що серед видів підготовки, які забезпечують високий рівень спортивної майстерності, саме система хореографічної підготовки найменш розроблена і обґрунтована, а методика її використання в основному спирається на практику класичної хореографії, прийняту у балеті.

Таким чином, постає важлива науково-прикладна проблема, яка визначається протиріччям між необхідністю хореографічної підготовки як складової системи підготовки у спорті та відсутністю розроблених, науково обґрунтованих засад її використання; між важливістю занять хореографією для підвищення майстерності спортсменів і відсутністю концепції хореографічної підготовки в спорті; між детально розробленою методикою, структурою та змістом проведення занять у класичному танці та особливостями їх використання в різних видах спорту; між необхідністю введення системи хореографічної підготовки в спортивні тренування (на прикладі спортивної аеробіки) та відсутністю положень, які регламентують навчально-тренувальний процес на різних етапах багаторічного вдосконалення у цьому виді спорту [1, 12, 14].

У зв'язку з цим, в роботі була поставлена **мета**: уточнити місце та значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координаційною структурою рухів та визначити перспективи її використання для вдосконалення процесу підготовки спортсменів на основі вивчення даних науково-методичної літератури.

**Об'єкт** – система підготовки спортсменів у складнокоординаційних видах спорту.

**Предмет** – місце і значення хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту.

Хореографія у спорті – невід'ємна складова підготовки спортсменів від новачка до фахівця високого класу (А. В. Головкин, 2011, В. Ю. Сосіна, 2009, І. О. Шипіліна, 2004, А. Є. Баглай, 2007). Застосування засобів хореографії у видах спорту, пов'язаних з проявом культури рухів, сприяє оволодінню технікою більшості елементів, розвитку специфічних рухових якостей і, крім того, дозволяє виконувати технічно складні вправи легко, невимушено і виразно (Є. Ю. Камінська, 2009, Р. Петрина, 2001). Завдяки хореографічним вправам виховують тонке відчуття рівноваги тіла в статиці і динаміці, відчуття симетричності частин тіла (З. С. Міронова, 1976), вміння правильно (з точки зору правильності постави) тримати тіло – все це дає можливість раціонально (з найменшими витратами зусиль) виконувати вправи (Т. Васильєва, 1993; С. Л. Фадєєва, 2000).

Значна увага в дослідженнях, присвячених вивченню хореографічної підготовки, приділена змісту її напрямків та особливостям в різних складнокоординаційних видах спорту (М. О. Матвєєв, 1987, Д. Бєгак, 1980, І. О. Фахрієва, 2011). Варто зазначити, що заняття хореографією помітно покращують гнучкість, координацію рухів, розвивають спеціальну витривалість, а також сприяють вирішенню низки загальноосвітніх завдань: залученню до надбань культури всього світу за допомогою застосування елементів історико-побутових і народних танців; знайомству з основами музичної грамоти і творами різних композиторів завдяки використанню музичного супроводу на

заняттях [1, 2, 3]. Як важливий засіб естетичного виховання хореографія розвиває і творчі здібності. Саме в процесі занять хореографією ті, хто займаються, найтісніше стикаються з мистецтвом, у них виховується відчуття краси рухів (Т. І. Зубкова, 2009).

У сучасному спорті спортивна 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 (В. Ю. Давидов, М. П. Івлєв, Т. С. Лісицька, 2004).

Для сучасної спортивної аеробіки характерне ускладнення змагальної програми, що вимагає наявності високої надійності і стабільності технічної майстерності спортсменів. (Є. Т. Хоулі, Б. Д. Френкс, 2000, Т. С. Лісицька, Л. В. Сиднева, 2002). Останнє обумовлює пошук нових шляхів інтенсифікації тренувального процесу спортсменок, що може бути досягнуто при високому рівні усіх видів їх підготовленості, в тому числі й хореографічної (А. А. Боляк, 2009, А. В. Головкин, 2011).

Важливо відзначити, що хореографічна підготовка у спортивній аеробіці вирішує завдання початкової технічної підготовки, а саме, направлена на високоякісне освоєння базових елементів та елементів «школи». Разом з тим, навички та якості, що надає хореографічна підготовка, вимагають постійного підкріплення і удосконалення, тому хореографія – постійний елемент підготовки не тільки початківців, а й спортсменів вищої кваліфікації (К. Купер, 1989, 1991, Т. В. Нестєрова, Н. А. Овчинникова, 1998, Р. Кеннеді, М. Гринвуд-Робінзон, 2000, О. В. Шевченко, В. С. Язловецький, 2006). В той же час слід зазначити, що у спортивній аеробіці методика занять хореографією практично не розроблена і базується на традиційному підході, прийнятному у суміжних видах спорту та в балеті.

Актуальність питань хореографічної підготовки в сучасному спорті обумовлена недостатньо чіткими, подекуди суперечливими поглядами, відсутністю єдиних підходів щодо досліджуваної проблеми (Л. С. Луценко, 2012, І. О. Шипіліна, 2004, А. А. Боляк, 2002, Е. О. Серебрянська, 2007, О. В. Корх-Черба, 2009, Е. Хоулі, 2000 та ін.).

В останні роки дослідження проблеми хореографічної підготовки в спорті були присвячені вивченню питань методики комплексного застосування хореографічних вправ в факультативній формі фізичного виховання студентів (Т. І. Зубкова, 2006); особливостям навчання дітей у спортивному рок-н-ролі з використанням хореографічних вправ (Е. Н. Балунова, 2009); підвищенню виконавчої майстерності гімнасток на основі вдосконалення хореографічної підготовки (С. І. Борисенко, 2000) тощо. Разом з тим, слід відзначити, що ці дослідження торкаються лише окремих сторін хореографічної підготовки спортсменів у деяких видах спорту. На сьогоднішній день немає єдиної концепції

хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією.

У зв'язку з цим, на сьогоднішній день постала проблема розробки цілісної концепції хореографічної підготовки у спорті, оскільки відсутні її структуровані теоретико-методичні основи, наукові дослідження даної проблематики представляють розрізнені та фрагментарні дані, а також відсутня екстраполяція положень хореографічної підготовки у різних видах спорту.

Таким чином, теоретичний аналіз даних науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що більшість авторів схильні розглядати ХП як засіб:

- 1) розвитку спеціальної технічної підготовленості;
- 2) розвитку і вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості;
- 3) всебічного і гармонійного розвитку спортсмена;
- 4) вдосконалення технічної майстерності;
- 5) розвитку музикальних, ритмічних здібностей;
- 6) виховання артистичності і виразності рухів;
- 7) виховання естетичного смаку і творчих здібностей спортсмена;
- 8) розвитку і вдосконалення культури рухів, індивідуального стилю;
- 9) формування правильної постави та корекція її недоліків.

Для розробки концепції хореографічної підготовки необхідно враховувати такі складові:

- ✓ сучасні тенденції розвитку складнокоординаційних видів спорту;
- ✓ сучасну техніку і вимоги виду спорту до виконання хореографічних елементів;
- ✓ особливості розвитку фізичних і рухових здібностей засобами хореографії;

## ЛІТЕРАТУРА

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
2. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 463 с.
3. Боляк А.А. Новые подходы к процессу специальной физической подготовки в спортивной аэробике / А.А. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2002. – №5. С. 97-101.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова // Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» - СПб.: Лань, 2000. – 192с.
5. Бугаєць Н.А. Історія хореографічного мистецтва (від виникнення до початку ХХ століття) / Н.А. Бугаєць, О.В. Корха-Черба. – Харків: ХНПУ, 2007. – 67с.
6. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М.: ФиС, 1971. – 112с.
7. Хоулі Е. Оздоровчий фітнес / Е. Хоулі, Б.Френкс. – К.: Олімпійська література, 2000. – 375с.

✓ місце хореографічної підготовки у загальній системі підготовки спортсменів у видах спорту зі складною координацією;

✓ систему контролю за хореографічною підготовленістю спортсменів;

✓ особливості відбору та орієнтацію підготовки спортсменів у видах спорту зі складною координацією у контексті вимог до їх хореографічної підготовленості;

✓ побудову і зміст змагальних програм спортсменів з урахуванням вимог виду спорту.

У зв'язку з цим, методологічною установкою цієї роботи є удосконалення системи підготовки спортсменів у видах спорту зі складнокоординаційною структурою рухів на матеріалі спортивної аеробіки. Принципова особливість роботи, яка визначає перспективи використання хореографічної підготовки для вдосконалення багаторічного процесу підготовки спортсменів, полягає у трактуванні сучасної системи підготовки спортсменів у конкретному виді спорту як динамічної системи, що постійно удосконалюється, із усталеними взаємозв'язками і взаємодіями між різними елементами знань, окремими підсистемами та їхніми ланками, що дозволить системі знань про підготовку спортсменів придбати нові якісні характеристики і створить передумови для їхнього впровадження у практику.

**Висновки.** Встановлено наукову проблему, яка полягає у важливості і необхідності систематичної хореографічної підготовки у загальній системі багаторічної підготовки спортсменів у складнокоординаційних видах спорту і відсутністю, з іншого боку, науково обгрунтованої концепції цього виду підготовки, яка би враховувала особливості спортивної діяльності.

8. Шипилина И.А. Хореография в спорте / И.А. Шипилина // Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 224с.

9. Коренберг В. Б. Заметки о культуре движений / В. Б. Коренберг // Гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 14-18.

10. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. Пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – 135 с. : ил.

11. Ершова, О. В. Теоретические и методические основы пластико-хореографической подготовки специалистов социально-культурной деятельности в вузе культуры и искусства Текст.: автореф. дис. канд.пед.наук: 13.00.08 / О.В. Ершова. – М, 2001. – 24 с.

12. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений / Ю. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 510 с.

13. Художественная гимнастика / под общ. ред. Л. А. Карпенко. – М.: Всероссийская федерация ху-

дожественной гимнастики, СПГАФК им. Лесгафта, 2003. – 382 с.

14. Коренберг В. Б. Заметки о культуре движений / В. Б. Коренберг // Гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С. 14-18.

## REFERENCES

1. Platonov, V.N. (1997). *Obshchaia teoriya podgotovki sportmenov v olimpiiskom sporte [The general theory of training of athletes in Olympic sports]*. Kyiv: Olympyskaia literatura [in Russian].

2. Smolevskiy, V.M., Haverdovskiy, Yu.K. (1999). *Sportivnaya gimnastika [Sports gymnastics]*. Kyiv: Olympyskaya literatura [in Russian].

3. Boliak, A.A. (2002). *Novye podkhody k protsesu spetsialnoy fizicheskoy pidgotovki v sportivnoy aerobike [New approaches to special physical training in sports aerobics]*. *Slobzhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk – Slobzhansky scientific and sports Gazette*, 5, 97-101 [in Russian].

4. Vahanova, A. Ya. (2000). *Osnovy klassycheskogo tantsa [Fundamentals of Classical Dance]*. Saint Petersburg: Lan [in Russian].

5. Buhaiets, N.A. & Korkha-Cherba, O.V. (2007). *Istoriia khoreorafichnogo mystetstva (vid vynyknennia do pochatku XX stolittia) [History of classical choreography (from the origin to the beginning of XX century)]*. Kharkiv: KhNPU [in Ukrainian].

6. Lysytskaia, T.S. & Morel, F. (1971). *Khoreografiya v gymnastyke [Choreography in gymnastics]*. Moscow: FyS [in Russian].

7. Houli, E. & Frenks, B. (2000). *Ozdorovchyi fitness [Wellness fitness]*. Houli, E. (Ed). Kyiv: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].

8. Shypylyna, Y.A. (2004). *Khoreografiya v sporte [Choreography in sports]*. Rostov na Donu: Fenyks [in Russian].

9. Korenberh, V. B. *Zametky o kulture dvizheniy [Notes on the Culture of the Movement]*. *Hymnastyka –*

15. Лисицкая Т.С. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – Троицк: Тривант ЛТД, 2000. – 60с.

16. Wharton J., Wharton F. *The Wharton' strength book*. - 1 st. ed. – USA, 1999. – 258p.

*Gymnastics*. (pp. 14-18). Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].

10. Sosyna, V. Yu. (2009). *Khoreografiya v himnastyke [Choreography in gymnastics]*. Kiev: Olymp. 1-ra. [in Russian].

11. Ershova, O. V. (2001). *Teoreticheskie i metodicheskie osnovy plastiko-horeograficheskoy podgotovki spetsialistov sotsialno-kulturnoy deyatel'nosti v vuze kultury i iskusstva [Theoretical and methodological foundations of plastic and choreographic training of specialists in social and cultural activities in the university culture and art]*. *Extended abstract of candidate's thesis*. Moscow [in Russian].

12. Haverdovskiy, Yu. K. (2002). *Tekhnika gimnasticheskikh uprazhneniy [Technique of gymnastic exercises]*. Moscow: Terra-sport [in Russian].

13. Karpenko, L. A. (Eds.). (2003). *Khudozhestvennaya gimnastika [Free callisthenics]*. Moscow: Vserosyiskaya federatsiya khudozhestvennoi hymnastyky, SPHAFK ym. Leshafta [in Russian].

14. Korenberh, V. B. (1972). *Zametki o kulture dvizheniy [Notes on the Culture of the Movement]*. Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].

15. Lysytskaya, T.S., Lysytskaia, T.S., Sidneva, L.V., Honiyants, S.A. (2000). *Ozdorovitel'naya aerobika i metodika ee prepodavaniya [Recreational aerobics and methods of teaching ]*. Troitsk: Trovant LTD [in Russian].

16. Wharton, J., Wharton, F. (1999). *The Wharton' strength book*. USA [in English].

**Валентина Георгиевна Тодорова,**

кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины,

Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского, ул. Фонтанская дорога, 4, г. Одесса, Украина

## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Прогресс спорта высших достижений в основном обуславливается научной обоснованностью системы подготовки спортсменов, ее соответствием современному уровню развития науки и практики. Спортивная деятельность (особенно экстра-класса) осуществляется, как правило, в экстремальных, чрезвычайно сложных условиях, причинно обуславливает проявление предельных возможностей человеческого организма. Достижение высоких результатов в спорте определяется совокупностью различных тенденций и факторов, а их обеспечение имеет большое значение для совершенствования современной системы спортивной подготовки. В каждом виде спорта эти тенденции имеют свои особенности, определяющие специфику подготовки спортсменов. Исследования показывают, что перед спортсменами, которые занимаются сложнкоординационными видами спорта, стоит сложная задача: овладеть огромным количеством сложных движений, длительно сохранять их в памяти,

быть готовым к точному их выполнению, как в процессе тренировки, так и на соревнованиях. В статье проанализирована проблема современной хореографической подготовки в видах спорта со сложной координационной структурой. Установлено, что хореографическая подготовка способствует овладению высоким уровнем мастерства, приучает к «чистоте» выполнения, формирует грациозность и четкость выполнения сложных двигательных действий. Выявлен ряд противоречий между необходимостью хореографической подготовки как составляющей системы подготовки в спорте и отсутствием разработанных научно обоснованных принципов ее использования; между важностью занятий хореографией для повышения мастерства спортсменов и отсутствием концепции хореографической подготовки в спорте; между детально разработанной методикой, структурой и содержанием проведения занятий в классическом танце и особенностями их использования в различных видах спорта; между необходимостью введения системы хореографической подготовки в спортивные тренировки (на примере спортивной аэробики) и отсутствием положений, регламентирующих учебно-тренировочный процесс на разных этапах многолетнего совершенствования в этом виде спорта.

**Ключевые слова:** система подготовки спортсменов, сложнокординационные виды спорта, хореографическая подготовка, спортивная аэробика.

*Valenyna Todorova,*

*PhD (Candidate of Psychological Sciences), Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Remedial Gymnastics and Sports Medicine, South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky, 4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine*

#### **CURRENT STATUS AND PROSPECTS OF CHOREOGRAPHY IN PRECISE KINDS OF SPORTS**

The article analyzes the problem of contemporary choreographic training in precise kinds of sports. It is established that choreography promotes a high level of skill mastery, teaches the preciseness of motor actions performance, etc. The author has also revealed a number of contradictions between the need for implementing choreography as a component of training in sports and at the same time the lack of developed, scientifically grounded principles of its use; between the importance of choreography classes for the improvement of sportsmen's skills and the absence of the concept of choreographic training in sports; between the developed methodology, structure and content of training in classical dance and peculiarities of their use in various kinds of sports; between the need for the implementation of choreography in sport training (for example, sports aerobics) and the absence of regulations governing the training process at different stages of long-term improvement in this kind of sports. Sport activity as a rule is performed under extremely difficult conditions. The achievement of high performance in sports is determined by a complex of different tendencies and factors, and their providing is very important for the improving of the modern system of Physical Education. In every kind of sports these tendencies have their own peculiarities and determine the specificity of athletes training. The analyzed researches show that sportsmen majoring in precise kinds of sports face a difficult problem of mastering a great number of complex movements, store and be ready to perform them during trainings or at competitions. The concept of choreography in precise kinds of sports should consider all modern tendencies and peculiarities of precise sport.

**Keywords:** system of training athletes, precise kinds of sports, choreographic training, sports aerobics.

*Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук*

*Подано до редакції 06.03.2015*