

УДК 796.011.3+796.012.656-043.61

Тодорова В.Г.

ДИНАМІКА РІВНЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ (НА МАТЕРІАЛІ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ)

У статті показано зміни рівня хореографічної підготовленості спортсменів на початковому етапі спортивної підготовки. Створено методичку оцінки хореографічної підготовленості спортсменів. Експериментально доведено ефективність впровадження авторської програми хореографічної підготовки у навчально-тренувальний процес гімнасток на етапі початкової підготовки.

Ключові слова: хореографія, хореографічна підготовка, техніко-естетичні види спорту, етапи спортивної підготовки, рівень хореографічної підготовленості.

Постановка проблеми. Характеризуючи етап початкової підготовки (в середньому тривалість якого 2-3 роки), слід зазначити, що більшість фахівців вважають, що початок регулярних занять спортом з техніко-естетичних видів спорту та хореографією припадає на вік 4-6 років [1; 2; 5]. Однак єдиної думки з цього питання немає: є багато прихильників, але й не мало скептиків і навіть противників подібної практики, особливо серед медиків. У зв'язку з цим виникає проблема, яку можна вирішити, якщо розглядати ні скільки вік початку занять, скільки грамотність підходу до організації і проведення хореографічної підготовки (ХП) в спорті. В цьому випадку заняття повинні проводитися за особливою "полегшеною" програмою, що реалізується переважно через ігрові, танцювальні та оздоровчо-розвиваючі форми.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася згідно тем НДР: "Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті" відповідно плану ЛДУФК на 2016-2020 рр. (Номер державної реєстрації: 0116U003167).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Початковий етап у техніко-естетичних видах спорту (в тому числі й в спортивній аеробіці) характеризується застосуванням найрізноманітніших загально-розвиваючих вправ для гармонійного розвитку опорно-рухового апарату дітей [2; 6]. Поступово вводяться елементи на точність і координацію рухів. Юний спортсмен пізнає просторові, часові та силові характеристики рухів. Відповідно до прийнятого в обраному виді спорту стилю освоює основні і проміжні положення рук, ніг, тулуба, голови і руху ними, напрямки переміщення. Набуває уявлення про амплітуду, швидкості, темпі і ритмі рухів тіла [4; 6].

Завданнями ХП на етапі початкової підготовки фахівці з техніко-естетичних видів спорту вважають: навчання правильній постановці рук, ніг і вироблення правильної постави; вивчення основ класичного танцю у опори, в партері, на середині; досягнення чистоти, закінченості поз і положення тіла; розвиток музикальності, почуття ритму; розвиток фізичних якостей засобами хореографії [3].

Відповідно для вирішення поставлених завдань використовуються такі засоби як: елементи класичного танцю (у опори, на середині, в партері), елементи народно-сценічного танцю, рівновагі, стрибки, елементи вільної пластики, повороти.

Інформативними показниками успішності процесу хореографічної підготовки на етапі початкової підготовки в техніко-естетичних видах спорту є кількість освоєних елементів хореографії, які перевіряються за допомогою контрольних вправ, оцінки правильності постановки рук, ніг і корпусу, вправи для контролю за рівнем музикальності.

Мета дослідження: виявити зміну рівня хореографічної підготовленості юних спортсменів на етапі початкової спортивної підготовки.

Завдання:

1. Створити методичку об'єктивної оцінки хореографічної підготовленості в техніко-естетичних видів спорту.

2. Дослідити рівень сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів зі спортивної аеробіки на початку та наприкінці макроциклу на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, статистичні методи дослідження.

Виклад основного матеріалу. В дослідженні взяли участь 59 спортсменок – гімнастки III-I розряду віком 7-10 років, які виявили бажання стати учасниками апробації, на основі попереднього

експертного оцінювання було розподілено до експериментальної (30 учасниць) та контрольної (29 учасниць) груп.

На етапі початкової підготовки у ЕГ хореографічні вправи впроваджувались в тренувальне заняття в якості розминки. Розминка komponувалась з наступних засобів хореографії: різновиди кроків, різні поєднання кроків і підскоків, кроків і поворотів, поєднання кроків, галопа, польки, поворотів на двох ногах, стрибків; стрибки зі зміною позиції, відкритий і закритий стрибки; повороти та схресні повороти; вправи у опори, на середині. Тривалість хореографічної розминки – від 15 до 20 хв. В заключній частині тренувального заняття використовувалась партерна хореографія – до 15 хв. Всього впродовж навчального року було проведено 40 годин ХП в складі тренувальних занять. Тренування КГ проходило за стандартною програмою зі спортивної аеробіки.

Для тестування було залучено групу експертів з п'яти фахівців зі спорту (хореографів та тренерів зі спортивної аеробіки). Експертам було запропоновано такий набір критеріїв хореографічної підготовленості з детальним описом кожного з них: постава, виворотність та натягнутість ніг, стійкість, точність рухів руками та ногами, завершеність, легкість та злитність рухів, музикальність, танцювальність, ілюстративна та емоційна виразність. Усі критерії оцінювалися з урахуванням вимог, що пред'являються до техніки виконання "хореографічних елементів" з боку хореографії і в аспекті вимог правил змагань.

Логіка оцінювання ґрунтувалась на тому, що критерій може бути сформованим, або не сформованим з відповідною оцінкою в 2 и 1 бала. Але суддям була дана можливість надавати додатковий 0,5 (півбала) бала за граціозність як специфічну якість хореографічного руху, або знижувати оцінку на 0,5 за незграбність виконання. Таким чином, була створена п'ятибальна шкала, відповідно до якої оцінка у "0,5 бала" ставилося, якщо критерій сформований дуже погано; "1 бал", якщо критерій сформований недостатньо для успішного освоєння програми хореографічної підготовки; "1,5 бала", якщо критерій сформований достатньо для успішного освоєння програми хореографічної підготовки; "2 бала", якщо критерій сформований добре; і "2,5 бала", якщо критерій сформований бездоганно.

З метою вивчення ефективності запропонованих експериментальних програм ми підраховували приріст показників хореографічної підготовленості.

Груповий індекс хореографічної підготовленості спортсменів обчислювався за формулою:

$$I_{ep} = \frac{3 \sum_{n=1}^k P_O + 2 \sum_{n=1}^k P_D + 1 \sum_{n=1}^k P_H}{100k}$$

де I_{ep} – індекс хореографічної підготовленості; k – кількість критеріїв;

P_O – кількість спортсменів (у %), які мали оптимальний рівень за певними критеріями, P_D – кількість спортсменів (у %), які мали достатній рівень за певними критеріями, P_H – кількість спортсменів (у %), які мали низький рівень за певними критеріями.

В основі авторської схеми інтерпретації результатів I_{ep} :

3. низький рівень (менше 1,2 балів) – переваження грубих помилок у виконанні більшості хореографічних елементів;

4. достатній рівень (1,3 – 1,7) – спортсмен припускає неточність виконання деталей техніки, що знижує ефективність дії в цілому;

5. оптимальний рівень (більше за 1,8) – безпомилкове виконання спортсменом більшості основних хореографічних елементів.

Наведені у таблиці 1 дані про значення групового індексу сформованості (I_{ep}) хореографічної підготовленості 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 на рівні $p<0,001$. Крім того, суттєві зростання (на рівні достовірності $p<0,001$) виявилися при порівнянні середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями "постава" на 0,45 бала ($t=6,43$), "виворотність" – на 0,43 бала ($t=5,01$), "натягнутість ніг" – на 0,34 бала ($t=3,76$), "стійкість" – на 0,35 бала ($t=3,62$), "точність рухів ногами" – на 0,54 бала ($t=9,33$), "точність рухів рук" – на 0,46 бала ($t=5,50$), "завершеність" – на 0,5 бала ($t=6,04$), "легкість" – на 0,41 бала ($t=4,60$), "злитність рухів" – на 0,47 бала ($t=6,31$), "музикальність" – на 0,4 бала ($t=4,12$), "танцювальність" – на 0,51 бала ($t=6,40$), "ілюстративна виразність" – на 0,42 бала ($t=5,13$) та "емоційна виразність" – на 0,29 бала ($t=4,91$).

На підставі наведених даних можна з упевненістю зробити висновок про те, що у ЕГ відбулося суттєве зростання хореографічної майстерності. Водночас, спираючись на ці результати, ми не можемо стверджувати, що розроблена нами програма має певні переваги перед традиційною формою хореографічної підготовки, а отже, зазначені зміни можна пояснити не тільки специфікою експериментального впливу, але і самим фактом систематичних тренувань гімнасток протягом 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 хореографічної підготовленості спортсменок КГ протягом експерименту (табл. 2).

Таблиця 1

Зміни у сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ
на етапі початкової підготовки протягом експерименту

Критерії	До експерименту		Після експерименту		t-критерій Стьюдента
	М	±SD	М	±SD	
Постава	1,03	0,13	1,48	0,33	6,43
Виворотність	1,22	0,37	1,65	0,30	5,01
Натягнутість ніг	1,28	0,36	1,62	0,34	3,76
Стійкість	1,33	0,38	1,68	0,38	3,62
Точність рухів ногами	1,03	0,11	1,57	0,25	9,33
Точність рухів рук	1,02	0,10	1,48	0,40	5,50
Завершеність	1,15	0,32	1,65	0,33	6,04
Легкість	1,22	0,32	1,63	0,37	4,60
Злитність рухів	1,20	0,30	1,67	0,27	6,31
Музичальність	1,28	0,43	1,68	0,31	4,12
Танцювальність	1,14	0,25	1,65	0,35	6,40
Ілюстративна виразність	1,26	0,27	1,68	0,36	5,13
Емоційна виразність	1,53	0,21	1,82	0,25	4,91
Індекс хореографічної підготовленості	1,21	0,10	1,64	0,13	13,77

Примітки: 1. М – середнє арифметичне значення; ±SD – середнє квадратичне відхилення.

2. Всі значення t-критерію Стьюдента перевищують t-критичне ($t_{кр}=3,47$) на рівні $p<0,001$.

Таблиця 2

Зміни у сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів КГ
на етапі початкової підготовки протягом експерименту

Критерії	До експерименту		Після експерименту		t-критерій Стьюдента
	М	±SD	М	±SD	
Постава	1,08	0,18	1,19	0,25	1,93
Виворотність	1,26	0,36	1,40	0,28	1,66
Натягнутість ніг	1,20	0,34	1,35	0,35	1,61
Стійкість	1,26	0,36	1,40	0,36	1,48
Точність рухів ногами	1,08	0,18	1,17	0,28	1,48
Точність рухів рук	1,08	0,18	1,19	0,28	1,86
Завершеність	1,16	0,34	1,31	0,28	1,83
Легкість	1,16	0,28	1,29	0,28	1,90
Злитність рухів	1,14	0,32	1,26	0,28	1,59
Музичальність	1,19	0,41	1,31	0,31	1,29
Танцювальність	1,18	0,31	1,34	0,38	1,84
Ілюстративна виразність	1,29	0,27	1,45	0,45	1,68
Емоційна виразність	1,50	0,17	1,47	0,26	0,53
Індекс хореографічної підготовленості	1,20	0,09	1,32	0,10	1,93

Так, звертаючись до індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменок КГ на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту, можна побачити, що серед них відсутні такі, хто за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості має високий рівень. Більшість з них (93,1 %) демонструє достатній рівень сформованості цього критерію, решта (6,9 %) мають низький рівень. Середнє арифметичне значення цього показника у групі також знаходиться на достатньому рівні ($M=1,32 \pm 0,1$). Характер розподілу випробуваних щодо рівнів сформованості хореографічної підготовленості за окремими критеріями вказує на те, що більшість спортсменок КГ на завершальному етапі експерименту залишилися на низькому або достатньому рівні хореографічної майстерності. Отже, статистична перевірка змін, що відбулися у сформованості хореографічної підготовленості спортсменок КГ після проведення експерименту, показала, що за той самий період тренувань, протягом якого гімнастики з ЕГ

досягли значної позитивної динаміки у формуванні хореографічної майстерності, спортсменки з КГ продемонстрували лише тенденцію до зростання рівня її сформованості.

Висновки. Створено методику оцінки хореографічної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки. Об'єктивність методики полягала в підрахунку індексу хореографічної підготовленості. Експериментально перевірено ефективність впровадження авторської програми хореографічної підготовки в навчально-тренувальний процес спортсменів (на матеріалі спортивної аеробіки). На підставі отриманих даних встановлено, що у групі гімнасток відбулося суттєве зростання хореографічної майстерності, яке зафіксоване за груповим індексом сформованості хореографічної підготовленості, а також за всіма критеріями, за якими визначався цей індекс. Тобто, експериментально доведено ефективність впровадження авторської програми у навчально-тренувальний процес гімнасток на етапі початкової підготовки для вдосконалення їхньої хореографічної майстерності.

Перспективою подальших досліджень є визначення динаміки рівня хореографічної підготовленості на наступних етапах спортивної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

Використані джерела

1. Болобан В. Н. Современная педагогическая технология обучения акробатическим упражнениям возрастающей сложности: метод, рекомендации / В.Н. Болобан. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 28 с.
2. Волков Л. В. Современные требования к профессиональной деятельности тренера детского и юношеского спорта // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. СС Єрмакова.–Харків.–Донецк: ХДАДМ–ДДВФВС. – 2005. – №. 12. – С. 33-35.
3. Головка А. В. Хореография в современных видах спорта // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №. 6. – С. 62-63.
4. Горбунов В. А. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике: метод, пособие / В. А. Горбунов. – Иркутск : Иркутский техникум физ. культуры, 2001. – 78 с.
5. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика : учебник / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
6. Худолій О. М. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6 – 8 років / Худолій О. М., Карпунець Т. В., Івашенко О.В. // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: 2015. – № 4. – С. 3–10.

Todorova V.

DYNAMICS OF THE CHOREOGRAPHIC PREPAREDNESS LEVEL AT THE STAGE OF THE BASIC TRAINING (BASED ON THE SPORT AEROBICS' MATERIALS)

The article reveals the effectiveness of the author's program of choreographic readiness at the primary stage of sports training, shows the dynamics of changes in the level of choreographic preparedness for young athletes in the beginning of the academic year and until the end of the year cycle in sports aerobics. Purpose: to reveal the change in the level of choreographic readiness of young athletes in the primary stage of sports training. Methods of research: method of coordination, statistical methods of research. Results: A unified and objective methodology for assessing the choreographic preparedness of athletes for ethane training was created. Objectivity of the method consists in calculating the individual and group index of the choreographic readiness of athletes in techno-sports. The effectiveness of the implementation of the author's program of choreographic training in the teaching and educational process of athletes who specialize in techno-sports (based on sports aerobics) has been experimentally tested. Based on the data that was determined that a significant increase in choreographic skill occurred in the group of female gymnasts, which was registered according to the group and individual indicators of the choreographic readiness formation, as well as all the criteria for choreographic readiness. Conclusions. Based on the results of the comparison of the choreographic performance of the Experimental and Control groups of young athletes, the effectiveness of using the author's program of choreographic training in the teaching and upbringing process of female gymnasts at all stages of training athletes to improve their choreographic skills was demonstrated. The program developed by us has a significant advantage over the traditional form of choreographic preparation in sports.

Key words: *choreography, choreographic training, technical and aesthetic kinds of sports, stages of the sport training.*

Стаття надійшла до редакції 20.08.2017