

Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки)

Валентина Тодорова

Львівський державний університет фізичної культури,
Львів, Україна

Мета: виявити зміну рівня хореографічної підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.

Матеріал і методи: проведено експертне оцінювання 61 спортсменки – гімнастки спортивної аеробіки. Використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Результати: впроваджено методіку оцінки хореографічної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. 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 хореографічної підготовленості.

Висновки: експериментально доведено ефективність впровадження авторської програми хореографічної підготовки у навчально-тренувальний процес гімнасток на всіх етапах підготовки спортсменів з метою вдосконалення їхньої хореографічної майстерності.

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

Вступ

Хореографічна підготовка в спорті – це система, яка виконує технічну, спеціально-фізичну, естетичну, освітню функції, а також має велике значення у композиційному вирішенні спортивних вправ [3; 4; 6; 7 та ін.]. Багатогранність спортивної підготовки, де хореографія є лише однією зі складових загальної системи поруч з технічною, фізичною, психологічною, морально-вольовою, тактичною, естетичною, теоретичною, функціональною та іншими видами підготовки, обумовлює дефіцит часу на проведення хореографічної роботи у техніко-естетичних видах спорту. Тому розробка лояльних програм хореографічної підготовки вважається доцільною та актуальною на кожному етапі спортивної підготовки.

Етап попередньої базової підготовки характеризується різнобічним розвитком фізичних можливостей спортсмена. На даному етапі вирішуються завдання зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в їхньому рівні фізичного розвитку та фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навичок. Хореографічна підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі хореографічних вправ більш сприятлива для подальшого спортивного вдосконалення, ніж вузько-спеціалізоване тренування [5].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася згідно з темою 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).

Мета дослідження: виявити зміну рівня хореографічної підготовленості юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Впровадити методіку об'єктивної оцінки хореогра-

фічної підготовленості у техніко-естетичні види спорту на етапі попередньої базової підготовки.

2. Дослідити рівень сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів зі спортивної аеробіки на початку та наприкінці експерименту.

Матеріал і методи дослідження

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, статистичні методи дослідження.

У дослідженні взяли участь 61 спортсменка – гімнастки віком 11–14 років (I розряду, КМС), які виявили бажання стати учасниками апробації. На основі попереднього експертного оцінювання досліджуваних було розподілено до експериментальної (n=30) та контрольної (n=31) груп.

Результати дослідження та їх обговорення

Аналіз останніх публікацій показав, що фахівці з техніко-естетичних видів спорту визначають хореографічну підготовку як систему вправ і методів їх впливу, спрямованих на формування «школи рухів», виховання рухової культури, розширення виразних засобів [2; 3; 7 та ін.]. Багато вчених розуміють хореографічну підготовку 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. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту, спрямованості, особливостям хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. В даний час існують методичні рекомендації з прикладами хореографічних занять для різних етапів багаторічного тренувального процесу [6].

В експерименті на етапі попередньо-базової підготовки в ЕГ хореографічні вправи впроваджувались у тренувальне заняття в якості розминки. Розминка компону-

валась з наступних засобів хореографії: різновиди кроків, різні поєднання кроків, підскоків, поворотів, танцювальні з'єднання кроків з вальсу, польки, мазурки; стрибки зі зміною позиції, відкритий і закритий стрибки; повороти та схресні повороти. Тривалість хореографічної розминки – від 15 до 20 хв. У заключній частині тренувального заняття використовувалась партерна хореографія – до 15 хв.

Окремо проводились заняття з хореографії по 60 хв 3 рази на тиждень. У процесі ХП використовувалися три види основної частини заняття: на основі класичного танцю; на основі елементів народних та бальних танців; переважно побудоване на рухах вільної пластики. У заключній частині заняття навантаження знижувалось за допомогою спеціально підібраних вправ на розслаблення, на розтягування (помірної інтенсивності). Гімнасткам пропонувались вправи партерної хореографії в поєднанні з дихальними. При втомі для емоційного налаштування до подальшої роботи застосовувались танцювальні рухи і комбінації з сучасної хореографії.

Навчально-тренувальний процес в КГ проходив 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 ґрунтувалася на тому, що критерій може бути сформованим або несформованим з відповідною оцінкою в два чи один бал. Суддям була дана можливість надавати додатковий 0,5 (пів-бала) за граціозність, як специфічну якість хореографічного руху, або знижувати оцінку на «0,5 бала» за неграціозність виконання. Таким чином, було створено п'ятибальну шкалу, 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 бали» – 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:

$$I_{гр} = \frac{3 \sum_{n=1}^k P_o + 2 \sum_{n=1}^k P_d + 1 \sum_{n=1}^k P_n}{100 k},$$

де $I_{гр}$ – 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_n – кількість спортсменів (у %), які мали низький рівень за певними критеріями.

В основі авторської схеми інтерпретації результатів $I_{гр}$:

- низький рівень (менше 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 (більше за 1,8) – безпомилкове виконання спортсменом більшості основних хореографічних елементів.

Узагальнення результатів аналізу індивідуальних даних про сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі попередньої базової підготовки після закінчення експерименту дозволяє визначити, що за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості та за більшістю аналізованих критеріїв переважна частина учасниць продемонструвала зростання хореографічної майстерності з низького або достатнього рівнів до достатнього і, навіть, високого рівнів (табл. 1).

Разом з тим, за певними критеріями (постава, виворотність, натягнутість ніг, стійкість, емоційна виразність) у

Таблиця 1
Зміни у сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ (n=30) на етапі попередньої базової підготовки протягом експерименту

Показники	До експерименту		Після експерименту		t-критерій Стьюдента
	M	±SD	M	±SD	
Постава	1,23	0,37	1,62	0,31	4,36**
Виворотність	1,25	0,34	1,63	0,32	4,49**
Натягнутість ніг	1,42	0,47	1,80	0,28	3,75**
Стойкість	1,42	0,47	1,77	0,31	3,34*
Точність рухів ногами	1,55	0,50	1,88	0,25	3,22*
Точність рухів рук	1,27	0,45	1,83	0,24	5,85**
Завершеність	1,37	0,47	1,83	0,24	4,68**
Легкість	1,27	0,31	1,73	0,25	6,29**
Злитність рухів	1,22	0,28	1,73	0,25	7,41**
Музикальність	1,43	0,41	1,78	0,25	3,93**
Танцювальність	1,17	0,24	1,73	0,25	8,88**
Ілюстративна виразність	1,03	0,13	1,67	0,24	11,39**
Емоційна виразність	1,05	0,15	1,53	0,26	8,30**
Індекс хореографічної підготовленості	1,28	0,20	1,73	0,11	10,04**

Примітка. M – середнє арифметичне значення; ±SD – середнє квадратичне відхилення; * – зміни статистично достовірні на рівні $p < 0,01$; ** – зміни статистично достовірні на рівні $p < 0,001$.

певної частини спортсменок збереглася недостатня сформованість хореографічної підготовленості. А отже, впровадження у навчально-тренувальний процес гімнасток на етапі попередньої базової підготовки розробленої програми хореографічної підготовки у більшості випадках здатне призвести до позитивної динаміки вдосконалення хореографічної майстерності. Проте певна невелика частина спортсменів може залишитися нечутливою до формувальних впливів. Пояснюючи цей факт та виходячи із власного досвіду тренерської роботи, зробимо припущення про те, що гальмівну дію, зазвичай, справляє кризовий перебіг підліткового віку, який, як зазначають спеціалісти [1; 2 та ін.], супроводжується специфічними ефектами у прояві регуляторних механізмів спортивної діяльності.

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 0,45 бала. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=10,04$) суттєво перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними на рівні $p<0,001$.

Крім того, значні, на рівні достовірності $p<0,001$, зростання виявилися при порівнянні середніх арифметичних значень попередніх та підсумкових результатів за критеріями «постава» на 0,39 бала ($t=4,36$), «виворотність» – на 0,38 бала ($t=4,49$), «натягнутість ніг» – на 0,38 бала ($t=3,75$), «точність рухів рук» – на 0,56 бала ($t=5,85$), «завершеність» – на 0,46 бала ($t=4,68$), «легкість» – на 0,46 бала ($t=6,29$), «злитність рухів» – на 0,51 бала ($t=7,41$), «музикальність» – на 0,35 бала ($t=3,93$), «танцювальність» – на 0,56 бала ($t=8,88$), «ілюстративна виразність» – на 0,64 бала ($t=11,39$) та «емоційна виразність» – на 0,48 бала ($t=8,30$), а також на рівні $p<0,01$ за критеріями «стійкість» – на 0,35 бала ($t=3,34$) та «точність рухів ногами» – на 0,33 бала ($t=3,22$). Наведені дані дозволяють заключити, що у групі гімнасток, які були залучені до впровадження розробленої програми, відбулося суттєве зростання хореографічної майстерності, яке зафіксоване за груповим індексом сформованості хореографічної підготовленості, а також за всіма критеріями, за

якими визначався цей індекс.

Розподіл випробуваних щодо рівнів сформованості хореографічної підготовленості вказує на те, що певна частина спортсменок КГ на завершальному етапі експерименту залишилися на низькому або достатньому рівні хореографічної майстерності (табл. 2).

Щодо статистичної перевірки змін у сформованості хореографічної підготовленості спортсменів КГ протягом експерименту шляхом зіставлення середніх арифметичних значень за результатами експертного оцінювання, вона показала, що за період від початку до закінчення експерименту значення групового індексу сформованості ($I_{гр}$) хореографічної підготовленості зросло на 0,13 бала. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=1,56$) не перевищує критичне значення ($t_{кр}=2,01$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними.

Висновки

Впроваджено методику оцінки хореографічної підготовленості спортсменів на етапі попередньої базової 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 авторської програми хореографічної підготовки у навчально-тренувальний процес гімнасток на етапі попередньої базової підготовки щодо вдосконалення їхньої хореографічної майстерності.

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

Таблиця 2

Зміни у сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів КГ (n=31) на етапі попередньої базової підготовки протягом експерименту

Критерії	До експерименту		Після експерименту		t-критерій Стьюдента
	M	±SD	M	±SD	
Постава	1,23	0,31	1,34	0,35	1,24
Виворотність	1,26	0,41	1,39	0,40	1,16
Натягнутість ніг	1,34	0,51	1,50	0,48	1,18
Стойкість	1,47	0,45	1,48	0,38	0,01
Точність рухів ногами	1,44	0,46	1,56	0,36	1,08
Точність рухів рук	1,29	0,46	1,55	0,39	2,24*
Завершеність	1,39	0,50	1,56	0,40	1,41
Легкість	1,31	0,38	1,47	0,36	1,58
Злитність рухів	1,27	0,36	1,40	0,37	1,27
Музикальність	1,53	0,43	1,55	0,37	0,02
Танцювальність	1,21	0,25	1,27	0,28	0,84
Ілюстративна виразність	1,06	0,17	1,24	0,25	2,15*
Емоційна виразність	1,05	0,15	1,26	0,31	2,27*
Індекс хореографічної підготовленості	1,30	0,20	1,43	0,18	1,56

Примітки. M – середнє арифметичне значення; ±SD – середнє квадратичне відхилення; * – зміни статистично достовірні на рівні $p<0,05$.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список використаної літератури

1. Волков, Л.В. (2005), "Современные требования к профессиональной деятельности тренера детского и юношеского спорта", *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, № 12, С. 33-35.
2. Головкин, А.В. (2011), "Хореография в современных видах спорта", *Теория и практика физической культуры*, № 6, С. 62-63.
3. Лисицкая, Т.С. (1984), *Хореография в гимнастике*, Физкультура и спорт, Москва.
4. Морель, Ф. (1971), *Хореография в спорте*, Физкультура и спорт, Москва.
5. Платонов, В.Н. (2004), *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*, Олимпийская литература, Киев.
6. Сосина, В.Ю. (2009), *Хореография в гимнастике: учеб. Пособие для студентов вузов*, Олимп. л-ра, Киев.
7. Шипилина, И. (2004), *Хореография в спорте*, Феникс, Ростов-н/Д.

Стаття надійшла до редакції: 11.09.2017 р.

Опубліковано: 31.10.2017 р.

Аннотация. Валентина Тодорова. Динамика уровня хореографической подготовленности спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки (на материале спортивной аэробики). **Цель:** выявить изменение уровня хореографической подготовленности юных спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки. **Материал и методы:** проведено экспертное оценивание 61-й спортсменки – гимнастки по спортивной аэробике. Использовались следующие методы исследования: теоретический анализ литературных источников, метод экспертных оценок, методы математической статистики. **Результаты:** внедрена методика оценки хореографической подготовленности спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки. На основании полученных данных установлено, что в группе гимнасток произошел существенный рост хореографического мастерства, которое зафиксировано групповым индексом сформированности хореографической подготовленности, а также по всем критериям хореографической подготовленности. **Выводы:** экспериментально доказана эффективность внедрения авторской программы хореографической подготовки в учебно-тренировочный процесс гимнасток на всех этапах подготовки спортсменов по совершенствованию их хореографического мастерства.

Ключевые слова: хореография, хореографическая подготовка, технико-эстетические виды спорта, этапы спортивной подготовки, уровень хореографической подготовленности.

Abstract. Valentina Todorova. Dynamics of the level of choreographic preparedness of athletes at the stage of preliminary basic training (on the basis of sports aerobics). **Purpose:** to reveal the change in the level of choreographic preparedness of young athletes at the stage of preliminary basic training. **Material & Methods:** an expert evaluation of 61 athletes, gymnasts, sports aerobics. Following research methods were used: theoretical analysis of literary sources, method of expert evaluation, methods of mathematical statistics. **Results:** a methodology for assessing the choreographic preparedness of athletes at the stage of preliminary basic training was introduced. Based on the data obtained, it was found that in the group of gymnasts there was a significant increase in the choreographic skill, which was recorded according to the group indices of the formation of the choreographic preparedness, as well as all the criteria for choreographic readiness. **Conclusion:** experimentally proved the effectiveness of the introduction of the author's program of choreographic training in the training process of gymnasts at all stages of training athletes in order to improve their choreographic skills.

Keywords: choreography, choreographic preparation, technical and aesthetic sports, stages of sports training, level of choreographic readiness.

References

1. Volkov, L.V. (2005), "Modern requirements to the professional activities of the coach of children's and youth sports", *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu*, No. 12, pp. 33-35. (in. Russ.)
2. Golovko, A.V. (2011), "Choreography in Modern Sports", *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, No. 6, pp. 62-63. (in. Russ.)
3. Lisitskaya, T.S. (1984), *Khoreografiya v gimnastike* [Choreography in gymnastics], Fizkultura i sport, Moscow. (in. Russ.)
4. Morel, F. (1971), *Khoreografiya v sporte* [Choreography in Sports], Fizkultura i sport, Moscow. (in. Russ.)
5. Platonov, V.N. (2004), *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya* [System of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications], Olimpiyskaya literatura, Kiev. (in. Russ.)
6. Sosina, V.Yu. (2009), *Khoreografiya v gimnastike: ucheb. posobie dlya studentov vuzov* [Choreography in gymnastics: training. A manual for university students], Olimp. l-ra, Kiev. (in. Russ.)
7. Shipilina, I. (2004), *Khoreografiya v sporte* [Choreography in Sports], Feniks, Rostov-n/D. (in. Russ.)

Received: 11.09.2017.

Published: 31.10.2017.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Тодорова Валентина Георгіївна: Львівський державний університет фізичної культури: вул. Костюшка 11, 79007, м. Львів, Україна.

Тодорова Валентина Георгиевна: Львовский государственный университет физической культуры; ул. Костюшка 11, 79007, г. Львов, Украина.

Valentina Todorova: Lviv State University of Physical Culture, 11, Kostushko str., 79000, Lviv, Ukraine.

ORCID.ORG/0000-0002-2679-5062

E-mail: Valentina_sport@ukr.net