

ДИТЯЧИЙ ТА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ СПОРТ

CHILDREN AND YOUTH SPORTS

УДК 796.012.656

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОГРАМИ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Валентина ТОДОРОВА¹, Валентина СОСІНА², Олена ПОГОРЕЛОВА³

^{1,3}Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна,
²Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна,
e-mail: ¹valentina_sport@ukr.net, ²valentina.sosina@gmail.com, ³pomazunovaylia@ukr.net
ORCID: ¹0000-0002-3240-6983, ²0000-0003-4866-532X, ³0000-0002-8275-8661

Анотація. У дослідженні визначено програми з хореографічної підготовки в спортивній аеробіці. *Мета:* підвищення ефективності хореографічної підготовки у спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки. *Матеріали й методи:* теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової, методичної та спеціальної літератури, документальних матеріалів, педагогічні спостереження, опитування. *Результати:* аналіз даних дав змогу окреслити напрями вдосконалення хореографічної підготовки на початковому етапі в спортивній аеробіці: формування спеціальних знань, умінь та навичок, які необхідні в спортивній аеробіці; робота над технікою виконання вправ; добір елементів навантаження під час хореографічної підготовки залежно від рівня підготовленості спортсмена; використання засобів хореографічної підготовки у всіх частинах тренувального заняття, введення уроку хореографії у навчально-тренувальний процес. *Висновки:* аналіз програмного забезпечення в спортивній аеробіці засвідчив, що в розділі хореографічної підготовки не враховано тенденції розвитку та специфіку виду спорту, вимоги правил змагань до техніки виконання спортивних вправ, а також особливості вікового розвитку юних спортсменів; дав змогу окреслити напрями вдосконалення хореографічної підготовки на початковому етапі в спортивній аеробіці; підтвердив урахування параметрів навантаження відповідно до етапу підготовки.

Ключові слова: спортивна аеробіка, хореографічна підготовка, засоби, етап початкової підготовки.

IMPROVEMENT OF THE CHOREOGRAPHIC TRAINING PROGRAM IN SPORTS AEROBIC AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Valentyna TODOROVA¹, Valentina SOSINA², Olena POGORELOVA³

^{1,3} The State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University
named after K. D. USHYNsky», Odessa, Ukraine,
²Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine,
e-mail: ¹valentina_sport@ukr.net, ²valentina.sosina@gmail.com, ³pomazunovaylia@ukr.net
ORCID: ¹0000-0002-3240-6983, ²0000-0003-4866-532X, ³0000-0002-8275-8661

Abstract. *Object:* to increase the efficiency of choreographic training in sports aerobics during the initial training phase. *Materials and methods:* theoretical analysis and generalization of data of scientific-methodical and special literature, documentary materials, pedagogical observations, surveys. *Results:* The analysis of the data made it possible to outline the directions of improvement of the choreographic training at the initial stage in sports aerobics: formation of special knowledge, skills and skills required

in sports aerobics; work on the technique of performing exercises; selection of components of the load during choreographic training depending on the level of fitness of the athlete; the use of choreographic training in all parts of the training session, the introduction of choreography lessons in the training process. *Conclusions:* Analysis of the software in sports aerobics showed that the choreographic training section does not take into account the development trends and specificity of the sport, the requirements of the rules of competition for the technique of performing sports exercises, as well as the peculiarities of the age development of young athletes; allowed to outline directions of improvement of choreographic training at the initial stage in sports aerobics; provision is made for taking into account the load parameters according to the preparation stage.

Key words: sports aerobics, choreographic training, facilities, stage of initial training.

Постановка проблеми. Критична економічна та політична ситуація, яка складається останнім часом в Україні, змусили уряд доповнити та ухвалити 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. №828-р.), до підготовки спортсменів з техніко-естетичних видів спорту (ТЕВС) висунуто низку певних вимог, насамперед стосується підвищення ролі естетичного компонента, видовищності та артистичності їх виступів [3, 4, 8]. Усе це значно підвищує значення хореографічної підготовки (ХП), метою якої є формування культури рухів спортсменів, виховання виразності та артистичності виконання, створення високохудожніх спортивно-змагальних композицій. Хореографічна підготовка повинна мати багатоаспектний характер і бути складником процесу виховання (зокрема, фізичного). Слід зазначити, що ХП є важливою частиною естетичного виховання, розвитку творчих здібностей спортсменів, підвищення їхніх функціональних можливостей, розвитку необхідних фізичних якостей, що відповідає завданням фізичної культури та спорту, передбаченим у концепції їх розвитку [2, 11].

До документів програмно-нормативного забезпечення підготовки спортсменів слід зарахувати навчальні програми з видів спорту, які визначають обсяг знань, умінь і навичок виконання рухових дій, що підлягають засвоєнню впродовж навчання, і сприяють розвитку індивіда відповідно до державних вимог у цій галузі. Іншими словами, навчальна програма – це сукупність теоретичного і практичного матеріалу, спеціально дібраного для розв'язання 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 [7, 9].

Разом з тим програми для ДЮСШ зі спортивної аеробіки, які є основним нормативно-правовим документом і якими користуються тренери України, розроблено ще 2014 року, тому вони не відповідають сьогоднішнім вимогам виду спорту.

Таким чином, невідповідність навчальної програми з виду спорту сучасним вимогам до спортсменів зі спортивної аеробіки вимагає негайного удосконалення нормативно-правових документів для поліпшення процесу їхньої підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в межах наукової теми кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» «Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої, спортивно-масової та здоров'язберігаючої професійної діяльності зі студентами ВНЗ» (протокол № 5 від 26 грудня 2013 р.).

Мета – підвищити ефективність хореографічної підготовки у спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки.

Завдання роботи:

1. Вивчити проблему хореографічної підготовки в спортивній аеробіці.

2. Окреслити шляхи вдосконалення змісту хореографічної підготовки в спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки.

3. Удосконалити програму хореографічної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки зі спортивної аеробіки.

Матеріали й методи. Для виконання поставлених у роботі завдань було використано узагальнення даних наукової, методичної та спеціальної літератури, аналіз документальних матеріалів, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Багато дослідників зазначають, що зазвичай у тренерів виникають труднощі з процесом хореографічної підготовки і з об'єктивним оцінюванням хореографічної підготовленості спортс-

менів [4, 6, 13]. Основні чинники ефективності хореографічної підготовки в спортивній аеробіці (розроблення відповідних методик; удосконалення нормативних документів та правил змагань; урахування специфіки та тенденцій розвитку виду спорту; удосконалення виразності й композиційної підготовки тощо) зумовлюють 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 спортивній аеробіці відсутній єдиний підхід до її місця та значущості у тренувальному процесі. Більшість наукових даних свідчить про те, що ХП в спортивній аеробіці відбувається шляхом механічного перенесення засад теорії та практики хореографічного мистецтва без урахування специфіки виду спорту. При цьому автори вказують, що культура рухів є базою формування техніки виконання вправ у спортивній аеробіці. Виникає необхідність модернізації засобів ХП відповідно до кваліфікації та вікових особливостей спортсменів, спрямованості тренувального процесу [1, 14].

Так, на початкових етапах підготовки формується так звана «школа хореографічної підготовленості спортсменів», а завданням ХП повинно бути оволодіння найпростішими елементами класичного та народно-сценічного танцю, а також початкова музично-рухова підготовка [10, 13].

Потребу адаптованості програми ХП відповідно до віку на навчальному етапі підготовки зумовлено тим, що більшість фахівців вважають, що початок регулярних занять спортивною аеробікою припадає на вік 6–7 років, але можливий і більш ранній початок спортивної діяльності, тобто з 4–5 і навіть із 3 років [2, 5]. Утім єдиної думки з цього питання немає: є багато прихильників, але й не мало скептиків і навіть противників такої практики, особливо серед медиків. Здається, що протиріччя можна усунути, якщо враховувати не стільки вік початку занять, скільки грамотність підходу до організації навчально-тренувального процесу з використанням засобів хореографічної підготовки. У цьому випадку заняття повинні проводитися за особливою «полегшеною» програмою, що реалізується переважно через ігрові, танцювальні вправи з оздоровчо-розвивальною спрямованістю. Іноді в спорт приходять діти після 6–7 років і їх долучають до групи однолітків, що мають більш ранній досвід тренувань. У такому разі зростає потреба більш ретельного диференційованого та індивідуального підходу до навчання.

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 використання найрізноманітніших вправ для загального розвитку, що сприяють гармонійному розвитку опорно-рухового апарату дітей. Поступово додають елементи на точність і координацію рухів. Юний спортсмен вивчає просторові, часові та силові характеристики рухів, відповідно до прийнятого у спортивній аеробіці стилю освоює основні і проміжні положення рук, ніг, тулуба, голови, напрямки переміщення, набуває уявлення про амплітуду, швидкість, темп і ритм рухів тіла.

Згідно з проведеним аналізом навчальної програми зі спортивної аеробіки, упродовж першого року навчання на ХП передбачають 3,2% тренувального часу, а другого – 4,8%. Слід вказати, що цього часу занадто мало для того, щоб якісно сформувати і закріпити навички хореографічної підготовленості юних спортсменів. Вимоги до технічної та артистичної складової частини ХП передбачають, що хореографічні заняття на початковому етапі підготовки доцільно проводити не менше ніж 3 рази на тиждень [11].

Згідно з навчальною програмою для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ, спортсмени на етапі початкової підготовки тренуються 3 рази на тиждень по 2 години, з яких на хореографічну підготовку, залежно від року підготовки, передбачено від 15 до 25 хв на тиждень, що становить 17–27%. Переважно в програмах немає чіткого розподілу годин на оволодіння різними засобами хореографічної підготовки.

Для визначення шляхів удосконалення ХП на початковому етапі спортивного тренування було проведено опитування фахівців (тренерів), які безпосередньо працюють з юними спортсменами в спортивній аеробіці.

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. Тренери одногосно (100%) відзначили необхідність використання ХП для досягнення результативності тренування юних спортсменів у спортивній аеробіці.

Більшість тренерів (60%) вважає, що головним серед завдань ХП є оволодіння правильною технікою виконання вправ. Другим пріоритетним завданням 32% тренерів вважають всебічну дію на особистість (естетичне виховання, духовний

та фізичний розвиток). 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 також вважають важливим 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 підготовки вважають за доцільне відводити на заняття хореографією в середньому 40–45 хв.

Щодо кратності занять на тиждень, то тренери одноставно рекомендують проводити повноцінне заняття хореографією на етапі початкової підготовки 1 раз на тиждень. Абсолютна більшість тренерів (92 %) вважає не обов'язковим дотримуватися розподілу годин, запланованого у навчальних програмах зі спортивної аеробіки на різні види підготовки, зокрема хореографічної. Окрім того, 96 % тренерів надають перевагу власним досвідом проведення занять, тому що перелік навчального матеріалу з ХП, 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 спортивної аеробіки 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, зокрема на початкових етапах 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 народно-сценічний танець, 28 % – віддають перевагу класичному танцю та 20 % фахівців вважають за доцільне комплексно використовувати різні засоби хореографії. Розбіжність думок тренерів можна пояснити відсутністю чіткого розподілу засобів хореографії, які треба вивчати на різних етапах підготовки спортсменів, у навчальних програмах.

Поєднання засобів ХП з технічними 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 %) використовують урок хореографії, а 12 % – спрямовують заняття на відпрацювання окремих елементів хореографії.

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

Таким чином, одним із шляхів удосконалення методики ХП у спортивній аеробіці, на думку тренерів, має бути посиленна робота над технікою виконання елементів, притаманних виду спорту, а також хореографічних рухів. Для цього необхідно удосконалити програмний матеріал із ХП, систематизувати його відповідно до сучасних тенденцій розвитку спортивної аеробіки, а також адаптувати до етапу початкової підготовки юних спортсменів.

Аналіз даних дав змогу окреслити напрями вдосконалення ХП на початковому етапі в спортивній аеробіці: формувати спеціальні знання, уміння та навички, які необхідні в спортивній аеробіці, техніку виконання вправ, добирати навантаження залежно від рівня підготовленості спортсмена; використовувати засоби ХП у всіх частинах тренувального заняття; вводити окремі уроки хореографії у навчально-тренувальний процес.

Ураховуючи сказане вище, на етапі початкової підготовки тренер-хореограф повинен поєднувати специфічні завдання хореографії з завданнями спортивної підготовки, які полягають у формуванні «школи» рухів, гімнастичного стилю, базових технічних навичок, застосовуючи спеціальні засоби хореографії. Не викликає сумніву необхідність застосування найрізноманітніших вправ для загального розвитку, що сприяють гармонійному розвитку опорно-рухового апарату дітей, але також поступового введення хореографічних елементів, що сприяють розвитку точності та координації рухів. Юний спортсмен оволодіває вмінням оцінювати просторові, часові та силові характеристики рухів, а паралельно опрацьовує основні і проміжні положення рук,

ніг, тулуба, голови, напрямки переміщення; набуває уявлення про амплітуду, швидкість, темп і ритм рухів тіла.

Відповідно до тривалості етапу початкової підготовки ХП в спортивній аеробіці повинна бути розрахована на 2–3 роки навчання. У зв'язку з цим, до кожного з них необхідно дібрати оптимальні засоби, методи, методичні прийоми та розробити комплекси вправ, спрямовані на досягнення мети – сформувати в дитини стійкий інтерес до занять хореографією, всебічно підготувати її до майбутніх специфічних навантажень, закласти основи для досягнення максимальних результатів у майбутньому. Мета може бути досягнута за рахунок розв'язання завдань ХП: навчання правильної постановки рук, ніг і вироблення правильної постави; вивчення основ класичного танцю біля опори, у партері та на середині; досягнення чистоти, закінченості поз и положень тіла; розвиток музичальності, відчуття ритму; розвиток фізичних якостей засобами хореографії.

Відповідно для розв'язання поставлених завдань пропонуємо використовувати такі засоби: рухи класичного танцю з тренувальної системи класичного екзерсису – позиції ніг, рук, присідання, стрибки тощо; рухи українських народних танців – хороводних, гопака, гуцулки тощо; рухи народно-сценічних танців різних народів – іспанського, ірландського, циганського, італійського, польського, білоруського тощо; рухи бальних танців – польки, вальсу, полонезу, падеграсу тощо; елементи вільної пластики, пантоміми і художньої гімнастики; стрибки, повороти, нахили, рівноваги та інші.

Більшої ефективності засобів варто очікувати при використанні значної кількості різнопланових компонентів, що сприятиме виробленню

в юних спортсменів навичок виразності та пластичності при виконанні рухових дій, розвиткові в них творчих здібностей, «розкутості» (як рухової, так і емоційної).

На початковому етапі найбільш активно необхідно використовувати наочний метод змістовно-образного ознайомлення дітей із рухом. Цей метод педагог може конкретизувати низкою прийомів: еталонним показником руху, цілісним та показом руху за частинами. Популярним є метод імітації з образними порівняннями. Обов'язковим є використання вербальних методів – аналізу музичного супроводу, пояснення тощо.

Організацію ХП на етапі початкової підготовки на прикладі спортивної аеробіки подано в табл. 1.

На початковому етапі пропонуємо реалізувати ХП переважно в структурі тренувального заняття через ігрові, танцювальні та оздоровчорозвивальні вправи. Таким чином, реалізація ХП відбувається у формі частин навчально-тренувального заняття. Умови реалізації пов'язані із зовнішніми чинниками: наявність у дітей, які бажають займатися спортивною аеробікою, належного соматичного здоров'я та психологічної готовності. Програмна робота відповідає віковим та статевим особливостями розвитку організму, психіки, а також закономірностям динаміки спортивного вдосконалення учнів.

Інформативними показниками успішності процесу ХП на етапі початкової підготовки в техніко-естетичних видах спорту є кількість освоєних елементів хореографії та якість їх виконання, яку можна перевірити за допомогою контрольних вправ, оцінювання правильності постановки рук, ніг і корпусу, вправ для контролю за рівнем музичальності.

Таблиця 1

Розподіл засобів хореографічної підготовки в тижневому мікроциклі спортсменів у спортивній аеробіці на етапі початкової підготовки

День тижня	Засоби хореографії	Частина заняття	Час
Перший рік навчання			
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>
Другий рік навчання			
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	Заклучна	3 хв
<i>Усього годин на тиждень</i>			<i>25 хв</i>
<i>Усього годин на рік</i>			<i>20 год</i>

Під час перевірки засвоєння елементів хореографії особливу увагу потрібно звернути на дотримання вимог та створення єдиних умов для виконання вправи юними спортсменами. Контроль можна проводити у вигляді контрольних і відкритих уроків.

Висновки:

1. Аналіз програмного забезпечення ХП в спортивній аеробіці засвідчив, що в розділі хореографічної підготовки не враховано особливості виду спорту, вимоги правил змагань до техніки виконання спортивних вправ, а також особливості вікового розвитку юних спортсменів. Запропоновані засоби хореографії у навчальних програмах переважно запозичені з балетної практики, не адаптовані до специфічних особливостей діяльності спортсменів в спортивній аеробіці. Одним із шляхів удосконалення методики хореографічної підготовки у спортивній аеробіці має бути посиленна робота над технікою виконання елементів, притаманних виду спорту, а також хореографічних рухів. Для цього необхідно удосконалити програмний матеріал із хореографічної підготовки, систематизувати його відповідно до сучасних тенденцій розвитку спортивної аеробіки, а також адаптувати до етапу початкової підготовки юних спортсменів.

2. Аналіз даних опитування фахівців зі спортивної аеробіки дав змогу окреслити напрями вдосконалення ХП на початковому етапі в спортивній аеробіці. Тренери зі спортивної аеробіки пропо-

нують за допомогою засобів хореографії формувати спеціальні знання, уміння та навички, які необхідні в спортивній аеробіці; використовувати ХП в процесі удосконалення техніки виконання спортивних вправ, ввести варіативність часу ХП залежно від рівня підготовленості спортсмена; використовувати хореографію у всіх частинах тренувального заняття, а також ввести уроки хореографії у навчально-тренувальний процес.

3. Удосконалення програми хореографічної підготовки спортсменів на етапі початкової підготовки зі спортивної аеробіки передбачало урахування параметрів навантаження відповідно до етапу підготовки, відповідний добір засобів і методів хореографічної підготовки, які сприяли всебічному розвитку юних спортсменів і відповідали вимогам виду спорту. Більшої ефективності засобів варто очікувати при використанні значної кількості різнопланових компонентів, серед яких: рухи класичного танцю з тренувальної системи класичного екзерсису; рухи українських народних танців; рухи народно-сценічних танців; рухи бальних танців; елементи вільної пластики, пантоміми й художньої гімнастики; стрибки, повороти, нахили, рівноваги тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у подальшому удосконаленні програми з хореографічної підготовки на наступних етапах підготовки спортсменів у спортивній аеробіці.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що конфлікт інтересів відсутній.

Список використаних джерел

1. Атаманюк С. І. Особливості тренувального процесу в аеробній гімнастиці в рамках загальної теорії тренування координаційних здібностей / Атаманюк С. І. // Теорія і практика фізичного виховання. – 2012. – № 2. – С. 86–93.
2. Художня гімнастика : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / Білокопитова Ж. А., Нестерова Т. В., Дерюгіна А. М., Безсонова В. А. – Київ, 1999. – 115 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?reg=3808-12>
4. Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80>
5. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
6. Луценко Л. С. Хореографическая подготовка в аэробной гимнастике / Луценко Л. С. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта : науч. моногр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков, 2007. – № 10. – С. 95–97.
7. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з спортивної гімнастики / Марченко Ю. П., Єрстик А. А., Терещенко І. А. [та ін.]. – Київ, 2003.
8. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» від 09.02.2016 р.
9. Спортивна аеробіка : навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Пасічна Т. В., Кононенко І. В., Лозенко Н. М. – Київ, 2014.
10. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие / В. Ю. Сосина. – Киев : Олимп. Литература, 2009. – 135 с.

11. Стратегія інноваційного розвитку України на 2010–2020 роки в умовах глобалізаційних викликів. Проект.– Київ, 2009.– 16 с.
12. Тодорова В. Місце хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту / Валентина Тодорова // Фізична активність, здоров'я і спорт.– 2017.– № 1(27).– С. 61–67.
13. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією / Тодорова В. Г. // Наука і освіта.– 2016.– № 4.– С. 188–193.
14. Шинкарук О. А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта): учебник / О. А. Шинкарук.– Киев : Олимпийская література, 2011.– С. 30–76.
15. Шипилина И. А. Хореография в спорте / И. А. Шипилина.– Ростов на Дону : Феникс, 2004.– 224 с.

Reference

1. Атаманюк СІ. Особливості тренувального процесу в аеробній гімнастиці в рамках загальної теорії тренування координаційних здібностей. Теорія і практика фізичного виховання. 2012;2:86–93.
2. 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.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Інтернет]. 1994 [цитовано 2015 Січ 31]. Доступно: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?inreg=3808-12>
4. Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [Інтернет]. 2012 [цитовано 2015 Січ 31]. Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/828-2011-%D1%80>
5. Лисицкая ТС. Хореография в гимнастике. Москва: Физкультура и спорт; 1984. 176 с.
6. 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.
7. Марченко ЮП, Єретик АА, Терещенко ІА, Добровольский ЄА, Шегімата ВФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з спортивною гімнастики. Київ; 2003.
8. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» 09.02.2016 р.
9. Пасічна ТВ, Кононенко ІВ, Лозенко НМ. Спортивна аеробіка. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ; 2014.
10. Сосина ВЮ. Хореография в гимнастике: учеб. пособие. Киев: Олимп. литература; 2009. 135 с.
11. Стратегія інноваційного розвитку України на 2010–2020 роки в умовах глобалізаційних викликів. Проект. Київ; 2009. 16 с.
12. Тодорова В. Місце хореографічної підготовки в системі підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2017;1(27):61–7.
13. Тодорова ВГ. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. Наука і освіта. 2016;4:188–93.
14. 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.
15. Шипилина ИА. Хореография в спорте. Ростов на Дону: Феникс; 2004. 224 с.

Стаття надійшла до редколегії 14.11.2018

Прийнята до друку 10.12.2018

Підписана до друку 28.12.2018