

УДК 796.011.3:796.012.656-043.61

ОБҐРУНТУВАННЯ ОПИТУВАННЯ ФАХІВЦІВ ІЗ ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ З ПИТАНЬ УДОСКОНАЛЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Валентина ТОДОРОВА

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

Анотація. *Мета:* комплексно дослідити проблемне поле та напрями удосконалення хореографічної підготовки та її провідні критерії з урахуванням практичного досвіду тренерів. *Методи:* аналіз, опитування, методи статистики. *Основні результати дослідження:* було проведено комплексне вивчення наявної структури та змісту хореографічної підготовки на основі відповідей тренерів зі спортивної аеробіки, акробатики, гімнастики, зі синхронного плавання, зі стрибків на батуті, стрибків у воду, з фігурного катання на ковзанах та з художньої гімнастики. *Висновки:* встановлено, що для різних груп видів спорту характерна відмінність розгляду хореографічної підготовки у зв'язку із різною значущістю критеріїв хореографічної підготовленості в окремих техніко-естетичних видах спорту.

Ключові слова: хореографія, спорт, хореографічна підготовка, техніко-естетичні види спорту, критерії.

ОБОСНОВАНИЕ ОПРОСА СПЕЦИАЛИСТОВ ТЕХНИКО- ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА ПО ВОПРОСАМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Валентина ТОДОРОВА

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

Аннотация. *Цель:* комплексно исследовать проблемное поле и направления совершенствования хореографической подготовки и ее ведущие критерии с учетом практического опыта тренеров. *Методы:* анализ, опрос, методы статистики. *Основные результаты исследования:* было проведено комплексное изучение существующей структуры и содержания хореографической подготовки на основе ответов тренеров по спортивной аэробике, акробатике, гимнастике, по синхронному плаванию, по прыжкам на батуте, прыжкам в воду, по фигурному катанию на коньках и по художественной гимнастике. *Выводы.* Установлено, что в различных видах спорта присутствует неординарность рассмотрения хореографической подготовки в связи с разной значимостью критериев хореографической подготовленности в отдельных технико-эстетических видах спорта.

Ключевые слова: хореография, спорт, хореографическая подготовка, технико-эстетические виды спорта, критерии.

REASONING FOR THE EXAMINATION OF SPECIALISTS ON TECHNOLOGICAL- AESTHETIC SPORTS ON IMPROVEMENT OF HOREOGRAPHIC PREPARATION

Valentina TODOROVA

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

Abstract. *Object:* to comprehensively study the problem field and directions of improvement of choreographic preparation and its leading criteria taking into account the practical experience of trainers. *Methods:* analysis, surveys, methods of mathematical statistics. *Results:* a comprehensive study of the existing structure and content of choreographic training was carried out based on the responses of trainers in aerobics, acrobatics, gymnastics, synchronized swimming, trampoline jumping, water jumping, figure skating and rhythmic gymnastics. *Conclusions:* It is established that for different groups of sports there is an extraordinary consideration of the choreographic preparation due to the different significance of the criteria of choreographic preparedness in certain technical and aesthetic sports.

Keywords: choreography, sport, choreography, technical aesthetic sports, criteria.

Постановка проблеми. У техніко-естетичних видах спорту хореографічна підготовка має багатоаспектний характер та є складовою частиною виховання (зокрема й фізичного), а також визначається важливим аспектом естетичного виховання, розвитку творчих здібностей спортсменів, підвищення їхніх функціональних можливостей, необхідних фізичних якостей та відіграє значну роль у технічній підготовці. Загальна хореографічна підготовка у спортивних закладах потребує подальшого розвитку в умовах сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання удосконалення спортивної майстерності у техніко-естетичних видах спорту набуває особливого значення у зв'язку з вимогами до всього процесу підготовки спортсменів, які пов'язані зі специфікою діяльності у видах спорту з високими вимогами до хореографічної підготовленості [1; 2; 4; 7]. Поряд з іншими видами спортивної підготовки вона має бути спрямованою на досягнення високого змагального результату з урахуванням індивідуальних особливостей кожного спортсмена [3]. Аналіз наукової та методичної літератури також виявив наявність лише поодиноких рекомендацій щодо питань хореографічної підготовки у спорті, визначення її специфічних рис та провідних критеріїв [6]. Це пояснює необхідність визначення наявної структури та змісту хореографічної підготовки в різних техніко-естетичних видах спорту з урахуванням практичного досвіду провідних тренерів.

Мета дослідження – комплексно дослідити проблемне поле, напрями удосконалення хореографічної підготовки та її провідні критерії з урахуванням практичного досвіду тренерів.

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

Результати досліджень. Було проведено комплексне вивчення наявної структури та змісту хореографічної підготовки в різних техніко-естетичних видах спорту. У результаті анкетування 50 тренерів зі спортивної аеробіки було отримано дані, що свідчать про відсутність єдиного підходу до проблеми удосконалення хореографічної підготовки в цьому виді спорту. Водночас тренери одноголосно (100%) стверджують про необхідність використання хореографічної підготовки для удосконалення спортивної майстерності спортсменів у спортивній аеробіці.

Більшість тренерів (60%) вважає, що головним завданням хореографічної підготовки є підвищення результату змагальної діяльності, 22% – необхідність оволодіння правильною технікою виконання вправ; 18% – усебічний вплив на особистість (естетичне виховання, духовний та фізичний розвиток). Другим пріоритетним завданням 52% тренерів назвали оволодіння правильною технікою вправ, стільки ж фахівців відзначають досягнення високого результату в обраному виді спорту, а 24% тренерів назвали забезпечення високого рівня розвитку необхідних рухових якостей. Так, 12% опитаних відзначають, що завдяки заняттям хореографією у спортсменів формується правильна постава, яка необхідна для виконання елементів груп складності та композиції, 12% фахівців на друге місце ставлять завдання формування спеціальних знань, умінь та навичок необхідних у спортивній аеробіці. Останнє місце за важливістю посідає завдання сформувати стійкий інтерес до систематичних занять зі спортивної аеробіки, але, на наш погляд, фахівці недооцінюють важливість мотиваційного аспекту тренувального процесу.

Усі тренери на етапі початкової та попередньої базової підготовки вважають доцільним приділяти заняттям хореографією від 40–45 хв. Розбіжність у поглядах щодо тривалості занять хореографією починається на етапі спеціалізованої базової підготовки: 28% тренерів зменшують час до 35–30 хв. Зменшення тривалості занять хореографією на етапі підготовки до вищих досягнень до 30–20 хв, на погляд фахівців, є доцільним, тому що основний час приділяється удосконаленню техніки виконання елементів і композиції.

Фахівці рекомендують проводити заняття хореографією на етапі початкової та попередньої базової підготовки – 1 раз на тиждень, на етапі спеціалізованої – 2 рази на тиждень; на етапі підготовки до вищих досягнень – 1 раз на тиждень.

Стосовно дотримування розподілу годин, відведеного на різні види підготовки, зокрема хореографічної, у навчальних програмах зі спортивної аеробіки, більшість тренерів (92%) вважає це необов'язковим. Більша частина фахівців (96%) ґрунтується на власному досвіді проведення занять тому, що перелік навчального матеріалу з хореографічної підготовки, поданий у програмах, не задовольняє потреб спортсменів і тренерів.

У структурі окремого тренування заняття з хореографії проводиться в підготовчий частині, але 36% тренерів використовують засоби хореографічної підготовки також у заключній частині.

Серед засобів хореографічної підготовки 68% тренерів використовують переважно сучасний танець, 32% віддають перевагу класичному танцю та 20% фахівців вважають за доцільне використовувати комплексні засоби.

Поєднання засобів хореографічної підготовки з елементами спортивної аеробіки вважають доцільним 98%. Формою занять із початківцями 78% визначають хореографічну розминку, для кваліфікованих спортсменів 86% використовують урок хореографії, 12% – відпрацювання окремих елементів хореографії.

Серед фізичних якостей, які визначають успішність діяльності спортсменів у спортивній аеробіці, на перше місце 80% опитаних тренерів поставили гнучкість, 74% – швидкість. Щодо психічних якостей 88% тренерів на перше місце поставили розвиток наполегливості; у прояві естетичних властивостей 76% практиків відзначають важливість розвитку естетичного смаку.

Фахівці зі спортивної аеробіки вважають, що система хореографічної підготовки, яка прийнята в балеті, повинна відрізнятися від системи хореографічної підготовки у спортивній аеробіці, оскільки спортивна хореографія повинна насамперед відповідати вимогам виду спорту.

На думку 76% опитаних тренерів, особливостями хореографічної підготовки у спортивній аеробіці є специфіка техніки виконання елементів хореографії; у решти немає чіткої відповіді.

Таким чином, можна зробити висновок, що одним із шляхів удосконалення хореографічної підготовки, на думку тренерів зі спортивної аеробіки, має бути посиленна робота над технікою виконання рухів.

Фахівці вважають не обов'язковим чітко дотримуватися розподілу годин, відведених на хореографічну підготовку в навчальних програмах, урахувавши рівень підготовленості спортсменів і етап спортивної підготовки (92%). Ще одним напрямом удосконалення хореографічної підготовки є її внесення до структури кожного навчально-тренувального заняття (у підготовчу та заключну частину).

Для удосконалення процесу хореографічної підготовки особливий інтерес становило питання щодо визначення провідних критеріїв хореографічної підготовленості. Оскільки більшість тренерів (92%) вважає, що хореографічна підготовка спортсменів повинна відрізнятися залежно від того чи іншого виду спорту, важливо було з'ясувати, чи існують відмінності у переліку провідних критеріїв хореографічної підготовленості, які визначають успішність виступів спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.

Для визначення значущості критеріїв хореографічної підготовленості в окремих техніко-естетичних видах спорту ми провели опитування 45 тренерів, серед яких 10 – фахівці зі спортивної аеробіки, 5 – з акробатики, 6 – з гімнастики, 4 – із синхронного плавання, 5 – зі стрибків на батуті, 4 – зі стрибків у воду, 5 – з фігурного катання на ковзанах та 6 – із художньої гімнастики.

У науковій і методичній літературі описано велику кількість різних критеріїв оцінювання рівня хореографічної підготовленості спортсменів: гранично раціональне технічне виконання вправ, що збагачене індивідуальною виразністю, стабільністю й надійністю; ритмічна обумовленість дій, точність і бездоганність ліній, положень тіла, виразність і артистичність виконання; єдність і гармонія танцювальних рухів, переходів і з'єднань, засобів оформлення; їх розподіл у часі програми (раціональне поєднання складних і простих елементів) і в просторі (баланс між елементами, виконаними в «партері», стоячи і з фазою польоту) тощо. У зв'язку з такою різноманітністю, перед нами постало завдання – виявити такі критерії хореографічної підготовленості, у яких можна уникнути суб'єктивізму та які можна використовувати в різних техніко-естетичних видах спорту.

Для цього ми провели анкетування тренерів з різних техніко-естетичних видів спорту. Відповіді тренерів дали змогу представити основні критерії та розподілити їх в порядку значущості (табл. 1).

Таблиця 1

Ступінь важливості досліджуваних критеріїв хореографічної підготовленості за результатами анкетування експертів – тренерів з різних видів спорту

Критерії \ Рангові значення за оцінками експертів	Спортивна аеробіка (n=10)	Спортивна акробатика (n=5)	Стрибки на батуті (n=5)	Спортивна гімнастика (n=6)	Художня гімнастика (n=6)	Синхронне плавання (n=4)	Стрибки у воду (n=4)	Фігурне катання на ковзанах (n=5)
Постава	1,1	5	5,8	5	12,7	12	3,3	3
Виворотність ніг	12,9	13	13	13	2	13	11	10
Натягнутість ніг	6,8	9,2	7	5,8	1	2	1	9
Стійкість	3,8	1,2	2,2	1	12,3	11	3,8	1
Точність рухів руками	1,9	4	2,8	4,2	10,8	6	5,8	12
Точність рухів ногами	3,2	3,2	4,2	7,2	10,2	1	7,3	11
Завершеність рухів	11,2	1,8	5	3	9	9	2	8
Легкість	10,6	9,8	1	2	7,8	7	5,3	6
Злитість рухів	11,2	11,2	8	7,8	7	10	7,8	7
Музикальність	5,3	5,8	11,8	10,2	3	5	12,8	4
Танцювальність	6,3	11,8	11,2	10,8	5	8	12,3	13
Ілюстративна виразність	8,8	7,2	9,2	9	6	3	9	2
Емоційна виразність	7,8	7,8	9,8	12	4,2	4	10	5

Так, за середніми ранговими значеннями, поданими в таблиці, можна побачити, що тренери зі спортивної аеробіки найважливішими вважають критерії «постава», де середній ранг дорівнює 1,1, «точність рухів руками» (1,9) та «точність рухів ногами» (3,2). Серед важливих критеріїв хореографічної підготовленості тренери також обирають критерії «стійкість» (3,8), «музикальність» (5,3) і «танцювальність» (6,3). Решта критеріїв за їхньою значущістю для спортивної аеробіки були проранжовані в такому порядку: «натягнутість ніг» (6,8), «емоційна виразність» (7,8), «ілюстративна виразність» (8,8), «легкість» (10,6), «завершеність рухів» та «злитість рухів» (для обох середній ранг – 11,2) та «виворотність ніг» (12,9).

Якщо звернутися до результатів ранжування досліджуваних критеріїв у тренерів зі спортивної акробатики, виявляється, що для цього виду спорту найважливішими є «стійкість» (1,2) і «завершеність рухів» (1,8). Фахівці вважають важливими «точність рухів ногами» (3,2), «точність рухів руками» (4) та «поставу» (5). Нижче за значущістю тренери ставлять «музикальність» (5,8), «ілюстративну виразність» (7,2), «емоційну виразність» (7,8). Вважається, що «натягнутість ніг» (9,2), «легкість» (9,8), «злитість рухів» (11,2), «танцювальність» (11,8) та «виворотність ніг» (13) не мають суттєвого впливу на результат у змаганнях.

За відповідями респондентів зі стрибків на батуті встановлено, що найбільш вагомий вплив на результат змагальної діяльності в цьому виді спорту мають такі критерії, як «легкість» (1), «стійкість» (2,2), «точність рухів руками» (2,8), «точність рухів ногами» (4,2) та «завершеність рухів» (5). Близько половини тренерів вважає значущими критерії «постава» (5,8), «натягнутість ніг» (7) та «злитість рухів» (8). Фахівці визначають, що «ілюстративна виразність» (9,2), «емоційна виразність» (9,8), «танцювальність» (11,2), «музикальність» (11,8) і «виворотність ніг» (13) мають дещо нижчий рівень значущості. Однак, на думку тренерів, останні критерії мають бути присутніми у такому виді спорту, як стрибки на батуті. Оволодіння ними сприятиме видовищності та популяризації цього виду спорту.

Аналіз опитування тренерів зі спортивної гімнастики виявив, що найбільше значення в цьому виді спорту має «стійкість» (1), «легкість» (2), «завершеність рухів» (3), «точність рухів руками» (4,2), а також «постава» (5). Важливими є «натягнутість ніг» (5,8), «точність рухів ногами» (7,2) та «злитість рухів» (7,8). Думки тренерів розділилися під час виявлення значущості «ілюстративної виразності» (9), «музикальності» (10,2), «танцювальності» (10,8), «емоційної виразності» (12) та «виворотності ніг» (13).

На відміну від інших видів спорту, фахівці із художньої гімнастики на перші місця ставлять «натягнутість ніг» (1), «виворотність ніг» (2) та «музикальність» (3). Дуже важливими вважаються «емоційна виразність» (4,2), «танцювальність» (5) та «ілюстративна виразність» (6). Менше звертають увагу на «злитість рухів» (7), «легкість» (7,8), «завершеність рухів» (9), «точність рухів ногами» (10,2), «точність рухів руками» (10,8), «стійкість» (12,3) і «поставу» (12,7). Однак, слід урахувати те, що під час бесіди фахівці з художньої гімнастики відзначили, що розподіл за важливістю дуже умовний, тому що увагу приділяють значною мірою усім критеріям хореографічної підготовки.

Натомість у синхронному плаванні, за відповідями респондентів, увагу приділяють насамперед «точності рухів ногами» (1), «натягнутості ніг» (2), «ілюстративній виразності» (3). Важливими є «емоційна виразність» (4), «музикальність» (5) та «точність рухів руками» (6). Менше уваги приділяють «легкості» (7), «танцювальності» (8), «закінченості рухів» (9). Останні місця розподілилися між «злитістю рухів» (10), «стійкістю» (11), «поставою» (12) та «виворотністю ніг» (13).

Специфіка стрибків у воду, на думку респондентів, вимагає передусім посиленої уваги до «натягнутості ніг» (1), «завершеності рухів» (2), «постави» (3,3), «стійкості» (3,8) та «легкості» (5,3). Також необхідно працювати над «точністю рухів руками» (5,8), «точністю рухів ногами» (7,3), «злитістю рухів» (7,8). Своєрідність цього виду спорту не вимагає від спортсменів значної «ілюстративної виразності» (9), «емоційної виразності» (10), «виворотності ніг» (11), на відміну від художньої гімнастики, наприклад. В останню чергу розвивається «танцювальність» (12,3) та «музикальність» (12,8), хоча тренери відзначають потрібність цих критеріїв, як допоміжного засобу розвитку краси і граціозності рухів.

Необхідність роботи над усіма критеріями відзначають фахівці з фігурного катання на ковзанах. Однак у процесі опитування респонденти розподілили критерії так: «стійкість» (1), «ілюстративна виразність» (2), «постава» (3), «музикальність» (4), «емоційна виразність» (5), «легкість» (6), «злитість рухів» (7), «завершеність рухів» (8), «натягнутість ніг» (9), «виворотність ніг» (10), «точність рухів ногами» (11), «точність рухів руками» (12), «танцювальність» (13).

На рис. 1 показано розподіл критеріїв хореографічної підготовленості за результатами анкетування тренерів із техніко-естетичних видів спорту.

Як видно з рисунка, найменш важливою у спорті є «виворотність ніг». Цей критерій притаманний балетному мистецтву, але використовують його у спортивному тренуванні як допоміжний засіб розвитку м'язів ніг, гнучкості, стійкості та як важливий засіб розвитку культури рухів.

Найбільш важливим у спорті вважається «стійкість». Вона необхідна майже в усіх видах спорту. На другому місці – «натягнутість ніг». У техніко-естетичних видах спорту цей критерій значно впливає на результат змагальної діяльності.

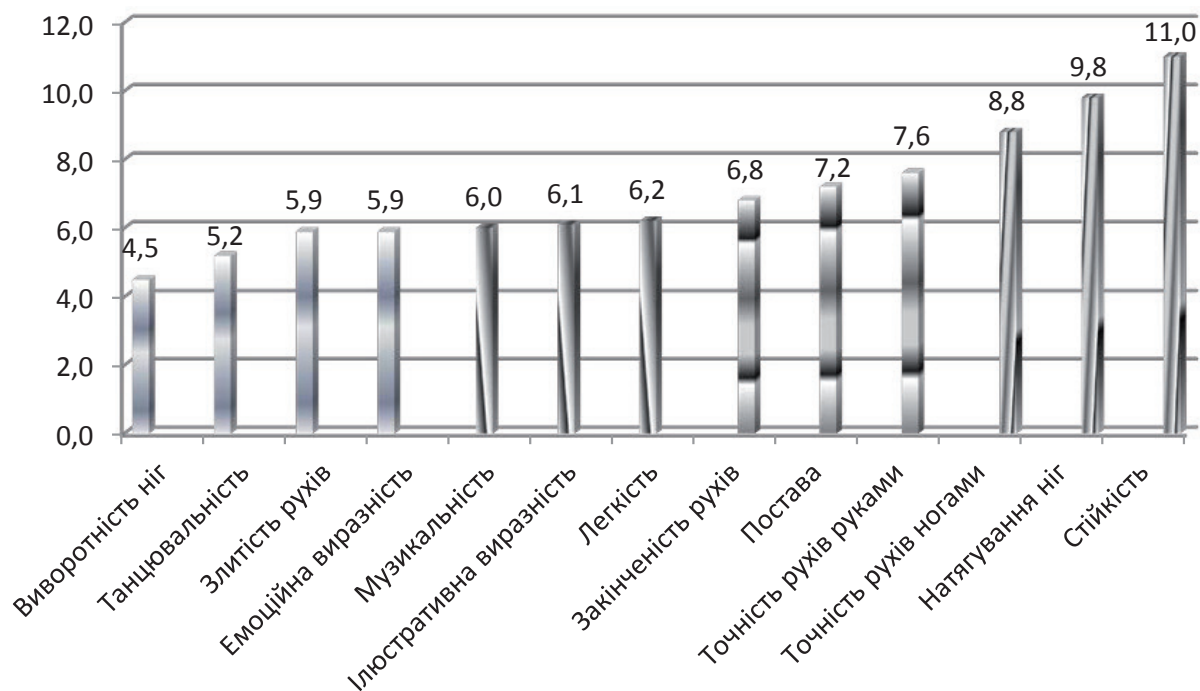


Рис. 1. Розподіл критеріїв хореографічної підготовленості за ступенем важливості у техніко-естетичних видах спорту (по вертикальній осі – ранг критерію)

Таким чином, аналіз анкетування тренерів з техніко-естетичних видів спорту дав змогу виокремити значущість критеріїв хореографічної підготовленості взагалі в техніко-естетичних видах спорту та окремо в кожному з них. Слід звернути увагу, що за результатами відповідей респондентів, думки щодо ступеня важливості критеріїв можуть значно відрізнятися залежно від специфіки того чи іншого виду спорту, але всі вони необхідні у процесі спортивного тренування.

Висновки. Установлено, що в різних видах спорту є відмінність у розгляді хореографічної підготовки. Аналіз анкетування провідних тренерів із техніко-естетичних видів спорту дав змогу також виокремити основні напрями удосконалення хореографічної підготовки на основі практичного досвіду фахівців. Це акцентування на техніці виконання рухів (60%), формуванні спеціальних знань, умінь та навичок, які необхідні в обраному виді спорту (48%); усунення необхідності чітко дотримуватися розподілу годин хореографічної підготовки за навчальними програмами (92%); обов'язкове введення хореографічної підготовки у структуру тренувального заняття. Залежно від специфіки того чи іншого виду спорту, тренери акцентують увагу на різних критеріях хореографічної підготовленості. Думки щодо розподілу за ступенем важливості критеріїв відповідно відрізняються, але всі вони необхідні у процесі спортивного тренування. За загальним аналізом опитування найбільш важливими у спорті є «спійкість», «натягнутість ніг» та «точність рухів», найменш важливими – «виворотність ніг». Цей критерій характерний для балетного мистецтва, але також його використовують у спортивному тренуванні як допоміжний засіб розвитку м'язів ніг, гнучкості, стійкості та як важливий засіб розвитку культури рухів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням досвіду впровадження програм з хореографічної підготовки в різних техніко-естетичних видах спорту.

Список літератури

1. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике : автореф. дис. на соискание наук степени канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / И. А. Винер. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 20 с.

2. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
3. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Ф. Р. Морель. – Москва : ФИС, 1971. – 110с.
4. Муллагильдина А. Я. Совершенствование артистичности у квалифицированных спортсменов в художественной гимнастике / А. Я. Муллагильдина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 4. – С. 79–83.
5. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротерс – Москва : Просвещение, 1989. – 175 с.
6. Румба О. Г. Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Румба Ольга Геннадьевна. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – 209 с.
7. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.

Стаття надійшла до редколегії 29.08.2017

Прийнята до друку 22.09.2017

Підписана до друку 31.10.2017