ISSN 2221-1217

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЗДОРОВ'Я І СПОРТ. 2017. №3(29). С. 52-57

PHYSICAL ACTIVITY HEALTH AND SPORT. 2017. №3(29). P. 52-57

УДК 796.012.656

МЕТОДИ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Валентина ТОДОРОВА

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

Анотація. У роботі конкретизовано та описано методи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. *Мета* – охарактеризувати методи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. *Методи:* аналіз, систематизація та порівняння наукових джерел. *Основні результати дослідження:* визначено методи хореографічної підготовки у спорті: групи вербальних та наочних методів, методи практичних вправ, повторний, ігровий та змагальний методи, імітацію, симуляцію, метод змістовно-образного ознайомлення з рухом, вправляння. Виокремлено низку прийомів: еталонний показ руху, цілісний та поелементний показ, аналіз музичного супроводу, пояснення, образні порівняння, ідеомоторне тренування, поляризацію, змагання, контактне виконання, самоконтроль, зміну умов виконання, введення засвоєного руху до імпровізації, творчу інтерпретацію руху. *Висновки:* конкретизовано та охарактеризовано методи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

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

Постановка проблеми. Зростання результатів у техніко-естетичних видах спорту та удосконалення системи підготовки спортсменів загалом сприяли виокремленню відносно самостійних та водночас тісно взаємопов'язаних розділів процесу вдосконалення спортсменів та їх спрямованому поліпшенню [1; 5]. Було проведено значну кількість фундаментальних досліджень стосовно хореографічної підготовки спортсменів у різних техніко-естетичних видах спорту [3; 6; 8], а також у межах таких окремих розділів навчально-тренувального процесу: фізичної, психологічної, технічної, тактичної, інтегральної підготовки. Поряд із тим роль хореографічної підготовки для реалізації як окремих, так і комплексних завдань системи багаторічної підготовки спортсменів підкреслює багато дослідників [3; 6; 7; 8]. Зазначене вище дало змогу нам виокремити актуальну науково-прикладну проблему створення теоретико-методичних основ хореографічної підготовки у спорті, що пов'язана із наявністю суперечності між існуванням хореографічної підготовки як відносно самостійної сторони підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів та відсутністю її належного науково-методологічного обґрунтування.

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» НДР ЛДУФК на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U 003167).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. *Метод хореографічної підготовки (ХП)* – спосіб формування системи спеціальних знань, умінь та навичок з хореографії, спрямованих на забезпечення вдосконалення спортивної майстерності, досягнення спортивного результату та особистісного становлення спортсмена. З'ясовано, що хореографічне уміння – це здатність спортсмена виконувати танцювальний рух за умови зосередження уваги на образно-змістовній, технічній та музичній деталях ще не засвоєної дії [2]. Формування цього вміння відбувається із залученням окремих методів, які по-різному представлені в науковій та методичній літературі галузі спорту. Серед них ті, які широко подані в науковій та методичній літературі із теоретичної підготовки (вербальні та наочні, повторний) [4]; ті, які розглядають науковці зі спорту для реалізації різних сторін підготовленості спортсменів (ігровий та змагальний, репродуктивні та продуктивні методи) [5; 9], та ті, які ми ввели до

© Тодорова В., 2017

хореографічної підготовки за допомогою структурно-логічного аналізу їх впливу на спортсмена (імітація, симуляція, метод змістовно-образного ознайомлення з рухом, еталонний показ руху, цілісний та поелементний показ, аналіз музичного супроводу, пояснення, образні порівняння, ідеомоторне тренування, поляризація, контактне виконання, введення засвоєного руху до імпровізації, творча інтерпретація руху) [2]. Однак сукупність усіх цих методів у межах реалізації завдань хореографічної підготовки у спорті вивчено не було.

Мета дослідження – охарактеризувати методи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

Для досягнення поставленої мети розв'язано такі завдання:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми.

2. Визначити методи хореографічної підготовки в системі інтегральної підготовки спортсменів.

Поставлені завдання ми розв'язували за допомогою таких **методів**: аналізу, систематизації та порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. *Методи ХП* визначаються наявністю об'єктивної та суб'єктивної частин хореографічної підготовки. Традиційне представлення у спортивній діяльності та свій розгляд мають групи вербальних і наочних методів [4].

За допомогою вербальних методів (пояснення, розповіді, бесіди) формуються знання з хореографічної підготовки. Знання як результат пізнавальної діяльності розкриваються у поняттях, міркуваннях, висновках, теоріях, які матеріалізуються у продуктах певної діяльності та за своїм змістом поділяються на загальні та професійні. Ступінь сформованості загальних знань визначає реальність і змістовність танцювальних образів, які розкриває спортсмен під час музично-рухової діяльності. Основу професійних знань з хореографії становлять відомості про різні види хореографічного мистецтва (бальний, народний, сучасний, класичний танець), про виразні засоби хореографії (рух, малюнок, музику), про національні особливості танців, їх назви, положення рук, тулуба та інше. Сформованість професійних знань сприяє свідомості та виразності танцювальної діяльності спортсменів.

Наочні методи в хореографічній підготовці пов'язані з показом сукупності прийомів, дій і засобів, за допомогою яких у спортсменів створюється наочний образ предмета чи явища, які вивчають та формують конкретне уявлення про нього. Визначають два основні види показу: ілюстрування й демонстрування. При цьому властивістю першого методу є відсутність динамічності змістової частини. Це забезпечується такими засобами, як зображення, плакати, схеми, таблиці, умовні моделі, муляжі, малюнки тощо.

Загальна характеристика другого методу (демонстрування) пов'язана із динамічністю показу. На сьогодні в межах методу демонстрування створено низку новітніх засобів, в основі яких використано мультимедійні технології. Технологічні засоби створюють можливість моделювання будь-якої хореографічної вправи, вибір найбільш оптимальних варіантів виконання складних вправ, що, відповідно, значно розширює можливості наочних методів.

Варто наголосити, що найбільшого ефекту із використання вербальних та наочних методів у хореографічній підготовці варто очікувати за умови їх раціонального поєднання й дотримання інших методичних вимог, що обґрунтовано та широко представлено в науковій і методичній літературі [4; 5; 7; 8].

Із загальноприйнятих для спортивної діяльності практичних методів у хореографічній підготовці наявні повторний, ігровий та змагальний методи.

Методи практичних вправ умовно можна поділити на дві основні підгрупи: методи, переважно спрямовані на освоєння техніки виконання хореографічних вправ, відповідних обраному видові спорту; методи, переважно спрямовані на розвиток рухових якостей. Обидві підгрупи методів тісно взаємопов'язані, застосовуються в нерозривній єдності у процесі хореографічної підготовки, забезпечують ефективне розв'язання завдань як хореографічної підготовки, так і спортивного тренування. Ігровий та змагальний методи є загальновідомими для спортивної діяльності. Проте узагальнення численних наукових та методичних дослі-

джень у галузях фізичної культури та спорту, освіти, мистецтва тощо дали змогу нам стверджувати, що ігровий метод у системі підготовки спортсменів має значно ширший спектр свого застосування. Традиційні погляди спеціалістів визначали дієвість ігрового методу та пов'язали її із початковим навчанням рухів, вибірковим розвитком та удосконаленням окремих фізичних якостей, комплексним удосконаленням рухової діяльності у складних умовах. Отримані дані дають змогу стверджувати про удосконалення хореографічної підготовленості, пов'язаної із використанням ігрового методу у хореографічній підготовці спортсменів, що забезпечує ефективну передачу системи спеціальних знань, умінь та навичок, її усвідомлення спортсменами в навчально-тренувальному процесі. Основою для такого узагальнення є умови, за яких забезпечується необхідна емоційність, гармонійність і комплексність у формуванні системи хореографічних умінь і навичок та розвитку особистості спортсменів.

Музична гра, як невимушена діяльність у спеціально створених ситуаціях за визначеними правилами, допомагає формуванню індивідуального стилю, артистичності, музичності та емоційної і рухової виразності. У межах хореографічної підготовки гра трансформується від засобу розваги, спілкування, відпочинку до ефективного способу підвищення хореографічної підготовленості із безпосереднім впливом на спортивний результат.

Змагальний метод ХП полягає у способі формування системи хореографічних умінь та навичок спортсменів в умовах спеціально організованої змагальної (конфліктної) діяльності, яка є оптимальним середовищем підвищення ефективності хореографічної підготовки та тренувального процесу загалом. Його варто вважати одним із варіантів стимулювання інтересу та активізації діяльності спортсменів з налаштуванням на перемогу або досягнення високого результату у вправі. Застосування цього методу пов'язане з високими вимогами до організації процесу хореографічної підготовки та до рівня підготовленості суб'єктів тренувального процесу. Для розв'язання більшості завдань хореографічної підготовки будь-який тренувальний засіб може стати предметом зіставлення колективних та індивідуальних знань стосовно їхньої якості (ліпше – гірше, за умовною шкалою оцінювання) чи результату (час, кількість, точність, рахунок, бали), що й зумовлено змістом змагального методу.

Імітація – це метод хореографічної підготовки, який пов'язаний із накопиченням умінь та навичок за допомогою процедури з виконання будь-яких простих відомих дій, які відтворюють, імітують певні явища, що необхідно для виховання артистизму. Спортсмени як учасники імітації реагують на конкретну ситуацію в рамках заданої програми, чітко виконують інструкцію та, як наслідок, удосконалюють хореографічну підготовленість. Ефективність імітації залежить від індивідуальних особливостей контингенту спортсменів, які залучені до тренувального впливу. Цей метод розвиває увагу, навички критичного мислення, сприяє застосуванню на практиці вміння розв'язувати проблеми на основі накопиченого обсягу знань. Окрім того, імітація сприяє розвиткові виразності, артистичності, музикальності, уміння створювати образ або використовувати різні способи відтворення для його реалізації.

Складніші імітації називають *симуляціями*. Це створені тренером ситуації, під час яких спортсмени мають можливість у спрощеному вигляді відтворювати процедури, пов'язані з реальністю у спорті. До них належить виконання доручень, методична допомога юним спортсменам, тестування хореографічної підготовленості. Під час підотовки спортсменів до симуляції виникає потреба в чіткому розподілі ролей, обговоренні з кожним виконавцем структури та змісту його дій, висловів, дотриманні чіткого регламенту, який характерний для проведення такої процедури в реальних умовах, тобто професійній діяльності у спорті. Таке моделювання дає змогу «зблизити» процес виховання хореографічних умінь та навичок із практикою, зафіксувати особливості професійної діяльності.

Метод змістовно-образного ознайомлення з рухом. Цей метод може конкретизуватися низкою прийомів: еталонний показ руху педагогом або кваліфікованим спортсменом, цілісний і розчленований поелементний показ, аналіз музичного супроводу, пояснення, образні порівняння тощо.

Метод управляння доцільно доповнювати прийомами інтерпретації, ідеомоторного тренування, поляризації, контактного виконання, неформальних завдань тощо.

На різних етапах формування хореографічних умінь повинно змінюватися співвідношення методів і прийомів. На початковому перевага надається ознайомленню з назвою та еталонному показові руху педагогом, цілісному та поелементному показові, аналізу музичного супроводу, образному порівнянню, поясненню тощо. На етапі поглибленого деталізованого навчання – методу вправляння, прийомам інтерпретації, ідеомоторного тренування, поляризації, змагання, контактного виконання, неформальних завдань тощо. На етапі удосконалення – самоконтролю, зміні умов виконання, введенню засвоєного руху до дитячої імпровізації, творчої інтерпретації руху.

Висновки. Аналіз наукової і методичної літератури дав змогу виокремити науково-прикладну проблему, пов'язану із суперечністю між обов'язковістю хореографічної підготовки як відносно самостійної сторони підготовки в системі багаторічного удосконалення спортсменів, які спеціалізуються в техніко-естетичних видах спорту, та недостатністю її належного науково-методологічного обґрунтування. У роботах сучасних фахівців із техніко-естетичних видів спорту достатньо обґрунтовано методи спортивного тренування та подано відомості про методи хореографічної підготовки, однак сукупність усіх цих методів у межах реалізації завдань хореографічної підготовки у спорті розглянуто не було.

Конкретизовано та охарактеризовано методи хореографічної підготовки: групи вербальних і наочних методів, методи практичних вправ, повторний, ігровий та змагальний методи, імітацію, симуляцію, метод змістовно-образного ознайомлення з рухом, вправляння, репродуктивні та продуктивні методи. Виокремлено низку прийомів: еталонний показ руху, цілісний і поелементний показ, аналіз музичного супроводу, пояснення, образні порівняння, ідеомоторне тренування, поляризацію, змагання, контактне виконання, самоконтроль, зміну умов виконання, введення засвоєного руху до імпровізації, творчу інтерпретацію руху.

Перспективою подальших досліджень є удосконалювання методики хореографічної підготовки спортсменів, визначення її змісту на кожному етапі спортивного тренування.

Список літератури

1. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменок спортивної аеробіки на етапі попередньої підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / А. А. Боляк. – Харків, 2007. – 24 с.

2. Мартиненко О. В. Характеристика основних структурних компонентів танцювальної діяльності дітей дошкільного віку / О. В. Мартиненко // зб. наук. пр. Бердян. держ. пед. ін-ту. – Бердянськ, 2000. – № 2. – С. 77–82.

3. Муллагильдина А. Я. Совершенствование артистичности у квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / А. Я. Муллагильдина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 4. –С. 79–83.

4. Пітин М. П. Теоретична підготовка як предмет досліджень у спорті / М. П. Пітин, Ю. А. Бріскін // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : тези доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. – Запоріжжя, 2013. – С. 176–177.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Київ : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

6. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротерс – Москва : Просвещение, 1989. – 175с.

7. 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, 2006. – 209 с.

8. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – Київ : Олимпийская литература, 2009.–135 с.

9. Тимчик М. В. Виховання фізичної культури учнів у процесі ігрової діяльності / Тимчик М. В. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 5, Педагогічні науки: реалії та перспективи : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2009. – Вип. 14. – С. 237–240.

МЕТОДЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЕХНИКО-ЭСТЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА

Валентина ТОДОРОВА

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

Аннотация. В работе конкретизированы и описаны методы хореографической подготовки в технико-эстетических видах спорта. *Цель* охарактеризовать методы хореографической подготовки в технико-эстетических видах спорта. *Методы:* анализ, систематизация и сравнение научных источников. *Основные результаты исследования:* определены методы хореографической подготовки в спорте: группы вербальных и наглядных методов, методы практических упражнений, повторный, игровой и соревновательный методы, имитация, симуляция, метод содержательно-образного ознакомления с движением, упражнения. Выделено ряд приемов: эталонный показ движения, целостный и поэлементный показ, анализ музыкального сопровождения, объяснение, образные сравнения, идеомоторная тренировка, поляризация, соревнования, контактное исполнение, самоконтроль, изменение условий выполнения, введение усвоенного движения в импровизацию, творческая интерпретация движения. *Выводы:* конкретизированы и охарактеризованы методы хореографической подготовки в технико-эстетических видах спорта.

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

METHODS OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN TECHNICAL-AESTHETIC SPORTS

Valentina TODOROVA

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

Abstract. The work describes the methods of choreographic training in sport. *Object:* to describe the methods of choreographic training in techno-aesthetic sports. *Methods:* analysis, systematization and comparison of scientific sources. *Results:* the methods of choreographic training in sport are defined: groups of verbal and visual methods, methods of practical exercises, repetition, game and competitive methods, imitation, simulation, method of content-shaped acquaintance with movement, exercises. A set of methods is selected: a standard motion display, integral and elemental display, an analysis of musical accompaniment, explanations, figurative comparisons, ideomotor training, polarization, competitions, contact execution, self-control, change of performance conditions, introduction of the learned movement to improvisation, creative interpretation of the movement. *Conclusions:* methods of choreographic training in sport are specified and characterized.

Keywords: choreography, sport, choreographic training, technical-aesthetic sports, methods.

References

1. Bolyak A.A. Model′ni kharakterystyky fizychnoji i tekhnichnoji pidhotovlenosti sportsmenok sportyvnoji aerobiky na etapi poperedn′oji pidhotovky [Model properties physical and technical preparedness of athletes Sports Aerobics at the stage of preliminary preparation]. Extended abstract of candidate's thesis. Kharkiv: KHDAFK, 2007. (*in Ukrainian*)

2. Martynenko O.V. Kharakterystyka osnovnykh strukturnykh komponentiv tantsyuval′noyi dijal′nosti ditej doshkil′noho viku [Characteristics of the basic structural components of dance activity of children of preschool age]. Berdyans′k: BDPI, 2000. № 2. p. 77–82 (*in Ukrainian*)

3. Mullagildina A. Ya. Sovershenstvovaniye artistichnosti u kvalifitsirovannykh sportsmenok v khudozhestvennoy gimnastike [Improving the artistry in qualified athletes in rhythmic gymnastics] // Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk. 2016. № 4, pp. 79–83 (*in Russian*)

4. Pityn M. P. & Briskin Yu.A. Teoretychna pidhotovka yak predmet doslidzhen′ u sporti [Theoretical training as a subject of research in sports].– Zaporizhzhya, 2013. p. 176–177 (*in Ukrainian*)

5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya [The system of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura, 2004. (*in Russian*)

6. Roters T.T. Muzykal'no-ritmicheskoye vospitaniye i khudozhestvennaya gimnastika [Music and rhythmic gymnastics training and] Moscow: Prosveshcheniye, 1989. (*in Russian*)

7. Rumba O.G. Narodno-kharakternaya khoreografiya v sisteme podgotovki spetsialistov po gimnastike i tantsam na parkete [People's distinctive choreography in the training of specialists in gymnastics and dance on the dance floor]. Extended abstract of candidate's thesis. St. Petersburg: St. Petersburg State. Acad. Physical Culture named after P.F. Lesgaft, 2006. (*in Russian*)

8. Sosina V. Yu. Khoreografiya v gimnastike [Choreography in the gym] Kyiv: Olimpiyskaya literatura, 2009. (*in Russian*)

9. Tymchyk M.V. Vykhovannia fizychnoi kultury uchniv u protsesi ihrovoi diialnosti [Physical education of students in the process of gaming activity] // Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu imeni M.P. Drahomanova. Seriia 5, Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy: [zb. nauk. pr.]. Kyiv, 2009. Vyp. 14. S. 237–240.

Стаття надійшла до редколегії 29.08.2017
Прийнята до друку 22.09.2017
Підписана до друку 29.09.2017