

УДК 792.8.001+796.056+796.015.572

Рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп у спортивній аеробіці

Валентина Тодорова

Львівський державний університет фізичної культури,
Львів, Україна

Мета: аналіз рівня хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп у спортивній аеробіці.

Матеріал і методи: для кількісного аналізу хореографічної підготовленості використано відеозаписи змагальних програм спортсменів-аеробістів різних вікових груп, метод експертних оцінок; для визначення рівня хореографічної підготовленості спортсменів використано метод математичного аналізу і синтезу.

Результати: визначено рівень хореографічної підготовленості на основі оцінної шкали критеріїв виконання змагальних програм (правила змагань 2013–2016 рр.) команд – учасниць Чемпіонату України зі спортивної аеробіки.

Висновки: визначено показники, на які слід звернути увагу в процесі хореографічної підготовки на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

Ключові слова: спортивна аеробіка, хореографічна підготовка, критерії, змагальні програми, вікові групи.

Вступ

Сьогодні необхідно відзначити тенденцію зростання складності змагальних програм зі спортивної аеробіки, що вимагає пошуку нових оригінальних надскладних елементів або їхніх комбінацій, пошуку нових ідей побудови оригінальної «хореографії програм» і виразних рухів, що підвищує рівень артистичності та виконання [2; 3; 4; 5; 6].

Під змагальною програмою в спортивній аеробіці (СА) розуміється довільна вправа, яка складається з комплексу різних з'єднань аеробічних рухів (базові аеробні кроки, їхні різновиди з рухами рук), елементів складності та різних переходів і з'єднань. За характером виконання всі рухи відрізняються різкістю, динамічністю, закінченістю окремих дій і з'єднань. Так, характерною особливістю змагальної вправи в СА є динамічність її виконання [2].

За даними О. О. Поздєєвої та Г. М. Пшенічкіної [2], середня тривалість програми варіюється в залежності від вікової категорії – діти, юніори, молодь, що відповідає вимогам сучасних правил змагань [1]. Автори вказують, що у групі дорослих вона становить 102,7 секунди. З них у середньому 60,2 секунди (58,6%) припадає на базові кроки та їх різновиди. На переходи і малу акробатику відводиться в середньому 19 секунд (18,5%), з яких «стрибки оформлення» займають 2,1 секунди – 2%, а елементи складності – від 3 до 7 с (2,8–6,5%). Танцювальні рухи і сюжетні елементи мають оформлювальний характер і виконуються в середньому 3,2 с (3,1%). У підсумку в середньому на елементи складності потрібно 18%, решту часу (82%) займають базові кроки, стрибки оформлення, переходи і з'єднання, танцювальні та сюжетні рухи [2, с. 22]. Таким чином, основний зміст змагальних комбінацій в спортивній аеробіці становить «хореографія програми».

З огляду на вище сказане, актуальність роботи полягає в необхідності вдосконалення хореографічної підготовки в спортивній аеробіці, підвищення рівня хорео-

графічної підготовленості спортсменів-аеробістів з урахуванням найбільш слабких її сторін у команд України з цього виду спорту.

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: визначення рівня хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп зі спортивної аеробіки.

У ході роботи нами розв'язувались такі завдання:

1. Зробити кількісну оцінку хореографічної складової змагальних програм спортсменів різних вікових груп.
2. Визначити рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп на основі аналізу виступів на Чемпіонаті України зі спортивної аеробіки.
3. Виявити основні показники хореографічної підготовленості, які лімітують успішність діяльності спортсменів різних вікових груп у спортивній аеробіці.

Матеріал і методи дослідження

В експерименті взяли участь 16 команд зі СА, серед яких 8 команд 7–11 років (Донецька, Сумська, Житомирська, Запорізька області), 6 команд-юніорів – 12–16 років (Донецька, Сумська, Житомирська, Запорізька, Одеська області), 2 молодіжні команди старші за 17 років (Житомирська, Сумська області); для кількісного аналізу хореографічної підготовленості використано відеозаписи змагальних програм спортсменів-аеробістів різних вікових груп. Для визначення рівня хореографічної підготовленості спортсменів використано метод експертних оцінок, математичного аналізу і синтезу.

Результати дослідження та їх обговорення

У правилах змагань зі СА (2012–2016 рр.) наводяться загальні короткі вимоги до складання та оцінки змісту змагальних програм (вправ) гімнастів. Хореографічна підготовленість гімнастів, згідно з міжнародними правилами зі СА, складається з двох компонентів: «артистичність» і «виконання». Всі компоненти хореографії повинні бути добре об'єднані разом, щоб перетворювати їх в артистично виконану спортивну вправу з творчими і винятковими характеристиками, що відповідає специфіці аеробної гімнастики [1,

с. 20]. Тому в основу дослідження покладена загальноприйнята схема хореографічної підготовленості в СА, де «артистичність» представлена п'ятьма компонентами: «музика і музикальність», «аеробний зміст», «загальний зміст», «використання простору майданчика», а також «артистична майстерність». Виконання вправи має два компоненти: «технічна майстерність» і «елементи складності». Кожен з виділених компонентів оцінюється максимально у 2 бали.

В аспекті хореографічної підготовленості нами було виділено критерії оцінки кожного з компонентів. Так, «музика і музикальність» оцінюється за вибором музично-

Таблиця 1

Середня експертна оцінка хореографічної підготовленості (ХП) команд (7–11 років) – учасниць Чемпіонату України 2016 року (p<0,05)

Компоненти ХП	Критерії ХП	Команди (n=8)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Музика та музикальність	вибір музики	0,18 ±0,007	0,16 ±0,004	0,16 ±0,006	0,16 ±0,002	0,17 ±0,005	0,17 ±0,003	0,16 ±0,004	0,17 ±0,004
	склад музики	0,19 ±0,004	0,17 ±0,002	0,18 ±0,002	0,18 ±0,002	0,18 ±0,004	0,17 ±0,002	0,17 ±0,002	0,16 ±0,005
	музикальність	0,16 ±0,007	0,12 ±0,004	0,14 ±0,004	0,12 ±0,004	0,11 ±0,005	0,12 ±0,004	0,12 ±0,007	0,12 ±0,005
Аеробний зміст	координаційна складність	0,19 ±0,006	0,19 ±0,005	0,17 ±0,002	0,16 ±0,004	0,17 ±0,004	0,17 ±0,006	0,16 ±0,004	0,16 ±0,002
	творчість	0,19 ±0,013	0,17 ±0,005	0,16 ±0,006	0,16 ±0,002	0,15 ±0,007	0,16 ±0,009	0,13 ±0,010	0,13 ±0,006
	інтенсивність	0,20 ±0,010	0,17 ±0,003	0,17 ±0,004	0,16 ±0,004	0,18 ±0,004	0,14 ±0,011	0,13 ±0,007	0,14 ±0,007
Загальний зміст	координаційна складність	0,19 ±0,004	0,19 ±0,004	0,16 ±0,004	0,17 ±0,002	0,15 ±0,002	0,16 ±0,005	0,15 ±0,005	0,14 ±0,002
	творчість	0,19 ±0,010	0,20 ±0,005	0,18 ±0,002	0,15 ±0,004	0,16 ±0,002	0,13 ±0,012	0,13 ±0,010	0,12 ±0,009
	злитність	0,15 ±0,003	0,16 ±0,006	0,17 ±0,004	0,14 ±0,004	0,15 ±0,003	0,13 ±0,007	0,12 ±0,007	0,13 ±0,005
Використання простору майданчика	кількість ЗАР	0,17 ±0,006	0,17 ±0,007	0,15 ±0,004	0,14 ±0,003	0,13 ±0,004	0,14 ±0,004	0,13 ±0,004	0,13 ±0,004
	розподіл і баланс	0,16 ±0,009	0,16 ±0,004	0,15 ±0,002	0,14 ±0,002	0,14 ±0,006	0,14 ±0,004	0,15 ±0,004	0,14 ±0,005
	побудова та формування рухів	0,18 ±0,007	0,17 ±0,004	0,16 ±0,004	0,14 ±0,005	0,15 ±0,005	0,14 ±0,004	0,12 ±0,004	0,11 ±0,002
Артистична майстерність	якість	0,20 ±0,005	0,19 ±0,004	0,18 ±0,002	0,17 ±0,002	0,16 ±0,004	0,14 ±0,009	0,14 ±0,007	0,14 ±0,005
	виразність	0,21 ±0,007	0,21 ±0,006	0,19 ±0,004	0,18 ±0,004	0,17 ±0,002	0,18 ±0,007	0,17 ±0,007	0,15 ±0,005
	партнерство	0,18 ±0,006	0,20 ±0,005	0,16 ±0,005	0,14 ±0,007	0,14 ±0,009	0,14 ±0,009	0,13 ±0,007	0,13 ±0,012
Технічна майстерність	форма руху	0,17 ±0,005	0,18 ±0,003	0,17 ±0,004	0,15 ±0,004	0,16 ±0,003	0,15 ±0,007	0,14 ±0,005	0,12 ±0,007
	поза та постава	0,16 ±0,006	0,18 ±0,006	0,16 ±0,004	0,15 ±0,002	0,16 ±0,004	0,16 ±0,003	0,13 ±0,006	0,13 ±0,004
	точність	0,18 ±0,004	0,17 ±0,003	0,15 ±0,003	0,14 ±0,003	0,13 ±0,005	0,12 ±0,007	0,11 ±0,005	0,10 ±0,005
Елементи складності	розташування рухів	0,21 ±0,007	0,20 ±0,004	0,19 ±0,002	0,18 ±0,003	0,18 ±0,002	0,18 ±0,002	0,18 ±0,002	0,16 ±0,004
	різноманітність рухів	0,18 ±0,005	0,17 ±0,004	0,16 ±0,004	0,16 ±0,004	0,17 ±0,002	0,17 ±0,002	0,17 ±0,002	0,15 ±0,002
	творчість і плавність	0,16 ±0,008	0,16 ±0,004	0,13 ±0,004	0,13 ±0,004	0,12 ±0,009	0,12 ±0,010	0,12 ±0,009	0,13 ±0,007
Загальна оцінка		3,80 ±0,039	3,68 ±0,022	3,43 ±0,015	3,22 ±0,023	3,24 ±0,051	3,13 ±0,088	2,95 ±0,060	2,86 ±0,062

го твору, його драматургії та музикальністю виконавця, вибором музики, складом та структурою музики. Вибір музики і музикальність виконавця допомагає встановити структуру і темп, також як і тему вправи. Музика підтримує та висуває на перший план демонстрацію вправи. Вона також повинна використовуватися для того, щоб надихнути на використання хореографії від початку до кінця вправи і внести вклад у стиль та якість виконання, також як і у виразність гімнастів [1; 8].

«Аеробний зміст». Виконання з'єднань аеробних хореографічних рухів (ЗАР) на протязі всієї вправи відображає відповідність вправи аеробної гімнастики [1]. «Аеробний зміст» складають «координаційна складність (різноманітність) рухів», «творчість» та «інтенсивність».

«Загальний зміст» включає до себе всі рухи, крім з'єднань аеробних хореографічних рухів: переходи, з'єднання, підйоми (ліфти) і фізичні взаємодії. «Загальний зміст» оцінюється також за координаційною складністю та різноманітністю, творчістю та злитністю елементів [1; 9].

Згідно з критеріями «використання простору майданчика» судді артистичності оцінюють ефективно використання майданчика змагання, напрямки переміщень, використання трьох просторових рівнів, розміщення і розподіл рухів у вправі. Вправа має бути добре збалансованою у всіх областях. «Використання простору майданчика» включає до себе кількість ЗАР і напрямки переміщень, розподіл і баланс, побудову та формування рухів, що є основою хореографії програми [1].

Артистичність – здатність гімнаста(ів) перетворити зміст від добре структурованої вправи в артистичне уявлення, щоб виразити себе через високоякісний рівень рухів, підібраних з урахуванням їхнього роду (чоловік, жінка, вікова група). Артистичність проявляється також у майстерності та модуляції (зміни тональності), також як і в амплітуді (діапазоні рухів) та швидкості, що демонструє характеристики вправ аеробної гімнастики [1; 10]. Безпосередньо «артистична майстерність» оцінюється за показниками якості виконання, виразності (експресії) і партнерства.

Критеріями «технічної майстерності» виступили: «форма рухів», «поза та постава», «точність рухів». «Елементи складності хореографічних рухів» оцінюються за збалансованістю вибору і розташуванням всіх рухів, за різнома-

нітністю рухів, творчістю та плавністю з'єднань елементів складності та рухів.

Для вирішення першого завдання дослідження нами була розроблена кількісна шкала оцінки кожного з критеріїв хореографічної підготовленості в спортивній аеробіці, виходячи з того, що правилами ФІЖ визначена максимальна оцінка – 2 бали:

- «Відмінно» – >0,23;
- «Дуже добре» – 0,19–0,23;
- «Добре» – 0,14–0,18;
- «Задовільно» – 0,09–0,13;
- «Погано» – 0,04–0,08;
- «Неприпустимо» – <0,04.

За сумою балів визначався рівень хореографічної підготовленості: «високий» – 0,69 бали; «вище середнього» – 0,57–0,68 бали; «середній» – 0,42–0,55 бали; «нижче середнього» – 0,27–0,41 бали; «низький» – <0,27 бали.

Аналіз результатів змагальної діяльності спортсменів-аеробістів у всіх вікових групах показав, що вони залежать від впливу хореографічної підготовленості на рівень змагальної програми. Так, команди-лідери мають найвищий бал за хореографічну підготовленість, а команди-аутсайди відповідно – найнижчий. Наприклад, команда, що посіла 1 місце серед дітей (7–11 років), має найвищий середній бал за хореографічну підготовленість за результатами оцінки 5-ти експертів (3,80). Команда, яка зайняла останнє місце, відповідно має найнижчий бал за хореографічну підготовленість – 2,86 (табл. 1).

Аналіз хореографічної підготовленості кращої команди свідчить про те, що «артистична майстерність» спортсменів знаходиться на рівні «вище середнього» (0,59 бала). «Якість виконання» було оцінено експертами у 0,20 бали, «виразність» – у 0,21 бала, що відповідає оцінці «дуже добре». Така ж оцінка була отримана за «склад музики» командою-лідером, а також за «координаційну складність» аеробного і загального змісту, «творчість» та «інтенсивність» двома першими командами. Команди, починаючи з четвертого місця, значно поступають лідерам в оцінці за «музикальність» – 0,12–0,11 бали (табл. 1). У таблиці 2 приведено кількість команд у різних вікових групах (%), які мають відповідний рівень хореографічної підготовленості (від 1-го до 5-го) у кожному з виділених компонентів (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень хореографічної підготовленості (ХП) спортсменів різних вікових груп на основі аналізу виступів на Чемпіонаті України зі спортивної аеробіки 2016 року (%)

Компоненти	Діти (n=8)					Юніори (n=6)					Молодь (n=2)				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Музика та музикальність	-	-	100	-	-	-	33,3	66,6	-	-	-	100	1	-	-
Аеробний зміст	-	12,5	87,5	-	-	-	33,3	66,6	-	-	1	100	1	-	-
Загальний зміст	-	-	75	25	-	-	-	100	-	-	-	100	-	-	-
Використання простору майданчика	-	-	75	25	-	-	16,6	83,3	-	-	-	100	-	-	-
Артистична майстерність	-	25	75	-	-	-	-	66,6	33,3	-	-	-	100	-	-
Технічна майстерність	-	-	75	25	-	-	-	50	50	-	-	-	100	-	-
Елементи складності	-	-	100	-	-	-	-	66,6	33,3	-	-	-	100	-	-

Примітка. «5» – високий рівень; «4» – рівень вище середнього; «3» – середній рівень; «2» – нижче середнього; «1» – низький.

Згідно з таблицею 1 у всіх команд, які зайняли 5 місце та нижче, «точність» оцінюється задовільно (0,13–0,10 бала), а у команди-аутсайдера – низька оцінка за «позу та поставу», а також «форму рухів», що значно вплинуло на оцінку виконання технічної майстерності спортсменів – учасників Чемпіонату України. Про низький рівень технічної майстерності свідчить невисока оцінка за «творчість» і «плавність» в елементах складності виконання (0,12–0,13 бала). Три останні команди значно відстають від суперників за результатами оцінки за «творчість» та «злитність рухів», що негативно впливає на рівень «загального змісту» – «нижче середнього» (табл. 2). Низькі оцінки за «по-

будову та формування» (0,12–0,11 бала) свідчать про недостатнє «використання простору майданчика» (у 25% випадків рівень «нижче середнього»).

Так само, як і в групах дітей, українські юніори отримали високі бали за «вибір музики» та «склад музики» – 22–0,17 (табл. 3).

Високу оцінку отримали три команди-призери за «координаційну складність». Однак команда-лідер випередила суперників у таких показниках: «творчість», «кількість ЗАР» і «координаційна складність загального змісту». Серед трьох найслабших команд «вибір музики» має найвищу оцінку (0,18–0,17), значно нижче оцінені «ви-

Таблиця 3
Середня експертна оцінка хореографічної підготовленості (ХП) команд (12–16 років) – учасниць Чемпіонату України 2016 року (p<0,05)

Компоненти ХП	Критерії ХП	Команди (n=6)					
		1	2	3	4	5	6
Музика та музикальність	вибір музики	0,22 ±0,005	0,20 ±0,003	0,19 ±0,003	0,18 ±0,004	0,17 ±0,004	0,17 ±0,003
	склад музики	0,20 ±0,005	0,18 ±0,004	0,17 ±0,004	0,16 ±0,004	0,16 ±0,006	0,17 ±0,006
	музикальність	0,17 ±0,005	0,17 ±0,005	0,16 ±0,005	0,15 ±0,005	0,15 ±0,006	0,16 ±0,006
Аеробний зміст	координаційна складність	0,20 ±0,05	0,19 ±0,007	0,18 ±0,007	0,17 ±0,007	0,16 ±0,007	0,16 ±0,007
	творчість	0,19 ±0,007	0,19 ±0,007	0,18 ±0,007	0,15 ±0,006	0,16 ±0,007	0,16 ±0,005
	інтенсивність	0,18 ±0,005	0,18 ±0,007	0,17 ±0,007	0,16 ±0,007	0,15 ±0,007	0,14 ±0,007
Загальний зміст	координаційна складність	0,19 ±0,005	0,19 ±0,007	0,18 ±0,007	0,17 ±0,007	0,16 ±0,007	0,15 ±0,007
	творчість	0,18 ±0,003	0,17 ±0,004	0,16 ±0,004	0,15 ±0,004	0,14 ±0,004	0,15 ±0,002
	злитність	0,17 ±0,005	0,17 ±0,007	0,16 ±0,007	0,15 ±0,007	0,14 ±0,005	0,13 ±0,004
Використання простору майданчика	кількість ЗАР	0,19 ±0,005	0,19 ±0,006	0,18 ±0,006	0,17 ±0,006	0,16 ±0,004	0,15 ±0,004
	розподіл і баланс	0,18 ±0,003	0,17 ±0,004	0,16 ±0,004	0,15 ±0,004	0,15 ±0,002	0,13 ±0,004
	побудова та формування рухів	0,18 ±0,007	0,18 ±0,007	0,17 ±0,007	0,16 ±0,007	0,15 ±0,006	0,14 ±0,006
Артистична майстерність	якість	0,18 ±0,008	0,17 ±0,009	0,16 ±0,009	0,16 ±0,012	0,15 ±0,010	0,14 ±0,010
	виразність	0,16 ±0,01	0,15 ±0,004	0,14 ±0,004	0,13 ±0,004	0,13 ±0,003	0,13 ±0,004
	партнерство	0,16 ±0,005	0,16 ±0,004	0,15 ±0,005	0,14 ±0,005	0,13 ±0,005	0,12 ±0,005
Технічна майстерність	форма руху	0,16 ±0,005	0,15 ±0,006	0,14 ±0,006	0,13 ±0,006	0,12 ±0,005	0,12 ±0,003
	поза та постава	0,16 ±0,005	0,15 ±0,005	0,14 ±0,005	0,13 ±0,005	0,12 ±0,005	0,12 ±0,004
	точність	0,16 ±0,005	0,15 ±0,005	0,14 ±0,005	0,13 ±0,005	0,13 ±0,004	0,12 ±0,004
Елементи складності	розташування рухів	0,18 ±0,003	0,17 ±0,005	0,16 ±0,005	0,15 ±0,005	0,14 ±0,005	0,13 ±0,005
	різноманітність рухів	0,17 ±0,004	0,16 ±0,003	0,15 ±0,004	0,14 ±0,004	0,13 ±0,002	0,11 ±0,002
	творчість і плавність	0,16 ±0,004	0,15 ±0,004	0,14 ±0,004	0,13 ±0,005	0,13 ±0,004	0,12 ±0,004
Загальна оцінка		3,78 ±0,068	3,596 ±0,076	3,38 ±0,066	3,178 ±0,073	3,032 ±0,065	2,914 ±0,059

разність» – 0,13, «форма руху» – 0,12, «поза та постава» – 0,12–0,11. Низькі бали поставлені за «творчість», «плавність», «точність» та «різноманітність рухів». Найслабші команди також відстають у показниках «розподілу та балансу», «злитності рухів». Аналіз показників хореографічної підготовленості 6-ти команд дозволив виявити, що хореографічна підготовленість юніорів України знаходиться на середньому рівні. «Найсильніші» компоненти хореографічної підготовленості – «музика та музикальність», «аеробний зміст» – у третини команд оцінюються як «дуже добре». Така ж оцінка поставлена в 16,6% випадків за «використання простору майданчика». Найнижчі оцінки отримані за «технічну майстерність» (у половини команд – рівень «нижче середнього»). До того ж «артистична майстерність» та «елементи складності» у кожній третій команді також знаходяться на рівні «нижче середнього». За результатами виступів молодіжних команд було визначено, що хореографічна підготовленість у них відповідає рівню «вище середнього» (4,0–3,86). Експертами були високо оцінені «музикальність», «аеробний зміст» у команди-лідера (табл. 4).

Невелика різниця в балах спостерігається при оцінці «загального змісту», «використання простору» й «елементів складності». Так, команда-лідер отримала оцінку «дуже добре» за «розподіл і баланс» і за «розташування рухів», тоді як команда, що зайняла 2-е місце, має оцінку «добре» за цими критеріями. За показниками «музики та музикальності», «аеробного та загального змісту» обидві

команди були оцінені як «дуже добре».

Отримані дані дозволили виявити найбільш «слабкі» сторони хореографічної підготовленості за показниками, які необхідно вдосконалити в процесі хореографічної підготовки у спортивній аеробіці. На нашу думку, технічна майстерність спортсменів у групах початкової та попередньої базової підготовки поліпшиться у результаті цілеспрямованої роботи над такими критеріями: «поза та постава», «форма рухів». Необхідно удосконалити методику, що дозволяє поліпшити якість виконання елементів складності в даній віковій групі, враховуючи показники «творчості» та «злитності рухів». Слід звернути увагу на використання простору при складанні змагальних програм шляхом поліпшення побудови та формування руху. Проведене дослідження свідчить про те, що в групах початкової та попередньої базової підготовки необхідно розвивати такі показники, як «музикальність» і «точність рухів». У групах спеціалізованої базової підготовки, крім перерахованого вище, потрібно спрямувати зусилля на розвиток таких критеріїв хореографічної підготовленості: «виразність», «форма руху», «творчість» та «плавність», збільшити різноманітність рухів. Таким шляхом вдасться підвищити артистичну та технічну майстерність юніорів. Необхідно вдосконалити методику, яка сприятиме розвитку показників «розподіл балансу та злитність рухів», що дозволить підвищити результати в подальшому, а саме в групах підготовки до вищих досягнень.

Таблиця 4

Середня експертна оцінка хореографічної підготовленості (ХП) команд (17 років і старше) – учасниць Чемпіонату України 2016 року ($p < 0,05$)

Компоненти ХП	Критерії ХП	Команди (n=2)	
		1	2
Музика та музикальність	вибір музики	0,22±0,005	0,22±0,005
	склад музики	0,21±0,005	0,21±0,004
	музикальність	0,19±0,004	0,18±0,004
Аеробний зміст	координаційна складність	0,21±0,005	0,21±0,005
	творчість	0,20±0,007	0,19±0,007
	інтенсивність	0,19±0,006	0,19±0,005
Загальний зміст	координаційна складність	0,21±0,005	0,19±0,004
	творчість	0,20±0,002	0,19±0,002
	злитність	0,19±0,004	0,18±0,004
Використання простору майданчика	кількість ЗАР	0,21±0,006	0,20±0,006
	розподіл і баланс	0,19±0,004	0,18±0,004
	побудова та формування рухів	0,20±0,006	0,19±0,006
Артистична майстерність	якість	0,19±0,009	0,19±0,007
	виразність	0,17±0,004	0,17±0,002
	партнерство	0,17±0,005	0,17±0,004
Технічна майстерність	форма руху	0,17±0,004	0,17±0,004
	поза та постава	0,17±0,005	0,16±0,005
	точність	0,17±0,005	0,17±0,004
Елементи складності	розташування рухів	0,19±0,004	0,18±0,005
	різноманітність рухів	0,18±0,004	0,18±0,004
	творчість і плавність	0,17±0,004	0,17±0,002
Загальна оцінка		4,00±0,064	3,86±0,036

Висновки

У процесі проведеної роботи з'ясувалося, що результати змагань розподіляються відповідно до рівня хореографічної підготовленості спортсменів-аеробістів усіх вікових груп. Так, команди-лідери мають найвищий бал за хореографічну підготовленість, а команди-аутсайтери відповідно – найнижчий.

Розроблена кількісна шкала оцінки кожного критерію хореографічної підготовленості у спортивній аеробіці, в якій враховувалася максимальна оцінка кожного компонента згідно з правилами ФІЖ.

Виявлено, що у команд дітей та юніорів, які взяли участь в Чемпіонаті України 2016 р. зі спортивної аеробіки, хореографічна підготовленість відповідає середньому рівню, а у молодіжних команд – «вище середнього». Однак високого рівня хореографічної підготовленості жодна команда України не досягла та відповідно не може служити моделлю хореографічної підготовленості надалі.

Визначено показники, на які слід звернути увагу при вдосконаленні процесу хореографічної підготовки в різ-

них вікових групах: у групах початкової і попередньої базової підготовки – на музикальність і точність рухів, позу і поставу, форму рухів, творчість і злитність, побудову та формування рухів; у групах спеціалізованої базової підготовки – на виразність, форму руху, позу і поставу, творчість і плавність, точність і різноманітність, розподіл і баланс, злитність рухів. Цілеспрямована робота щодо вдосконалення даних показників дозволить якісно поліпшити рівень виконання змагальних програм у групах підготовки до вищих досягнень.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем удосконалення хореографічної підготовки у спортивній аеробіці. Отже, модифікація хореографічної підготовки на різних етапах спортивної майстерності може істотно покращити результати виступів спортсменів на змаганнях. Перспектива подальшого дослідження полягає у пошуку нових засобів і методів хореографічної підготовки спортсменів у спортивній аеробіці та вдосконаленні арсеналу хореографічних вправ.

Конфлікт інтересів. Автор заявляє, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може завдати шкоди неупередженості статті.

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

Список використаної літератури

1. Аэробная гимнастика: Проект правил соревнований 2013–2016 [Электронный ресурс] : издание : сентябрь 2012. – Режим доступа : <http://www.fig-aerobic.com./2013-2016-AEROBIC-GYMNASTICS-COPE-OF-POINTS-Russian-a977.html>.
2. Борисенко С. И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04 / Борисенко Светлана Ивановна – СПб. : Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 215 с.
3. Кокарев Б. В. Методичні особливості системи підготовки спортсменів вищої кваліфікації у спортивній аеробіці / Б. В. Кокарев // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»: зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К (44)14. – С. 346–349.
4. Кизім П. М. Удосконалення змагальної програми жіночої пари з акробатики засобами хореографії на етапі спеціалізованої базової підготовки / П. М. Кизім, Л. С. Луценко, Н. П. Батєєва // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 2(52). – С. 55–60. – doi:10.15391/snsv.2016-2009.
5. Луценко Л. С. Хореографическая подготовка в акробатическом рок-н-ролле / Л. С. Луценко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2002. – № 28. – С. 67–74.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Поздеева Е. А. Совершенствование исполнительского мастерства в спортивной аэробике : учебно-методическое пособие / Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2008. – 104 с.
8. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
9. Шипилина И. Хореография в спорте : учебник для студентов / И. Шипилина. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 224 с.
10. Юсупова Л. А. Проблемы и перспективы развития спортивной аэробики в свете спортивного совершенствования студенческой молодежи / Л. А. Юсупова // Физическая культура и спорт в системе дополнительного образования взрослых: материалы научно-практ. конф. (г. Минск, 24 мая 2013г.) / гл. ред. Д. Полякова. – Минск : БГУФК, 2013. – С. 172–174.

Стаття надійшла до редакції: 14.06.2016 р.

Опубліковано: 31.08.2016 р.

Анотация. Тодорова В. Уровень хореографической подготовленности спортсменов разных возрастных групп в спортивной аэробике. Цель: анализ хореографической подготовленности разных возрастных групп спортсменов по спортивной аэробике. **Материал и методы:** для количественного анализа хореографической подготовленности использованы видеозаписи соревновательных программ спортсменов, специализирующихся в аэробике, разных возрастных групп, метод экспертных оценок; для определения уровня хореографической подготовленности спортсменов использованы методы математического анализа и синтеза. **Результаты:** определен уровень хореографической подготовленности на основе оценочной шкалы критериев выполнения соревновательных программ (Правила соревнований 2013–2016 гг.) команд – участниц Чемпионата Украины по спортивной аэробике. **Выводы:** определены показатели, на которые следует обратить внимание в процессе хореографической подготовки на этапах многолетней подготовки спортсменов.

Ключевые слова: спортивная аэробика, хореографическая подготовка, критерии, соревновательные программы, возрастные группы.

Abstract. Todorova, V. Level of choreographic preparedness of sportsmen of different age groups in sports aerobics. **Purpose:** the analysis of choreographic preparedness of different age groups of sportsmen on sports aerobics. **Material & Methods:** videos of competitive programs of the sportsmen, who are specialized in aerobics, different age groups, method of expert evaluations are used for the quantitative analysis of choreographic preparedness; methods of mathematical analysis and synthesis are used for the determination of level of choreographic preparedness of sportsmen. **Results:** the level of choreographic preparedness is determined on the basis of the rating scale of the criteria of implementation of the competitive programs (Competition rules of 2013–2016) of teams-participants of the Championship of Ukraine for sports aerobics. **Conclusions:** indicators, to which it is necessary to pay attention in the course of choreographic preparation at stages of long-term training of sportsmen, are defined.

Keywords: sports aerobics, choreographic preparation, criteria, competitive programs, age groups.

References

1. *Aerobnaya gimnastika: Proekt pravil sorevnovaniy 2013–2016* [Aerobic exercises: Draft rules of competitions 2013–2016], Retrieved from: <http://www.fig-aerobic.com>. (in Russ.)
 2. Borisenko, S. I. (2000). *Povysheniye ispolnitel'skogo masterstva gimnastok na osnove sovershenstvovaniya khoreograficheskoy podgotovki* [Improving performance skills gymnasts by improving choreographic preparation], Extended abstract of candidate's thesis. St. Petersburg: St. Petersburg State. Acad. Physical Culture named after P. F. Lesgaft. (in Russ.)
 3. Kokarev, B. V. (2014). "Methodical features of training of athletes of higher qualification in sports aerobics", *Fizychna kul'tura i sport*, 3K (44)14, pp. 346–349. (in Ukr.)
 4. Kyzim, P. M., Lutsenko, L. S. & Batyeyeva, N. P. (2016), "Improving the competitive program pairs women with acrobatic choreography on stage by means of specialized basic training", *Slobozhans'kij naukovо-sportivnij visnik*, № 2(52), pp. 55–60. (in Ukr.)
 5. Lutsenko, L. S. (2002), "Elements of the theory and practice of sports orientation, selection and acquisition groups in sports aerobics", *Pedagogika, psikhologiya ta mediko – biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu*, Kharkiv, № 28, pp. 67–74. (in Russ.)
 6. Platonov, V. N. (2004), *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], Olimpiyskaya literature, Kyiv. (in Russ.)
 7. Pozdeeva, E. A., & Pshenichnikova, G. N. (2008). *Sovershenstvovanie ispolnitel'skogo masterstva v sportivnoy aerobike* [Improving the performance skills in sports aerobics], SibGUFK, Omsk. (in Russ.)
 8. Shipilina, I. (2004), *Khoreografiya v sporte* [Choreography in sports], Feniks Rostov na Donu. (in Ukr.)
 9. Sosina, V. Yu. (2009), *Khoreografiya v gimnastike* [Choreography in the gym], Olimpiyskaya literature, Kyiv. (in Russ.)
 10. Yusupova, L. A. (2013). "Problems and prospects of development of sports aerobics in the world of sports perfection of students", *Proceedings from Mizhnarodna naukovо-praktychna konferentsiia «Fizicheskaya kul'tura i sport v sisteme dopolnitelnogo obrazovaniya vzroslyih» – Physical Culture and Sports in additional adult education system*, BGUFK, Minsk, pp. 172–174. (in Russ.)
- Received: 14.06.2016.
Published: 31.08.2016.

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

Бібліографічний опис статті:

Тодорова В. Рівень хореографічної підготовленості спортсменів різних вікових груп у спортивній аеробіці / Валентина Тодорова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 4(54). – С. 99–105. – doi:10.15391/sns.v.2016-4.018