

Оптимізація хореографічної підготовки гімнасток віком 8–11 років в аеробній гімнастиці

Валентина Тодорова

Львівський державний університет фізичної культури,
Львів, Україна

Мета: оптимізація хореографічної підготовки гімнасток віком 8–11 років.

Матеріал і методи: аналіз відеоматеріалів; метод експертного оцінювання; методи математичної статистики.

Результати: визначено рівень критеріїв естетичного компоненту («музикальність», «танцювальність», «ілюстративна виразність», «емоційна виразність») на основі запропонованої оцінної шкали.

Висновки: визначено показники, які мають суттєвий вплив на стан естетичного компоненту рухової діяльності спортсменів в аеробній гімнастиці на етапі початкової підготовки. Результати динаміки поліпшення хореографічної підготовленості в експериментальній групі підтверджують перевагу обраної методики з застосуванням розробленої моделі хореографічної підготовки гімнасток віком 8–11 років.

Ключові слова: аеробна гімнастика, критерії, естетичний компонент, оцінка, рухова діяльність.

Вступ

Етап початкової підготовки в середньому триває 3–4 роки. Саме в цей період слід приділити особливу увагу методиці навчання елементам хореографії, оскільки на цьому етапі закладається основа подальшого розвитку майстерності спортсмена [5–7]. Більшість фахівців (В. Болбан, 1988, В. Н. Курись, 1994; Н. К. Меньшикова, 1998; В. М. Смолевській, Ю. К. Гавердовський, 1999 і ін.) вважають, що початок регулярних занять гімнастикою, акробатикою (у тому числі й аеробікою) припадає на вік 6–7 років. Можливий і більш ранній початок спортивної діяльності, тобто з 4–5 і навіть з 3 років [2]. Однак є й чимало скептиків і навіть противників подібної практики, особливо серед медиків. На нашу думку, цю суперечність можна вирішити, якщо розглядати не стільки вік початку занять, скільки грамотність підходу до організації та проведення занять з хореографії на етапі початкової підготовки в аеробній гімнастиці.

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: оптимізація хореографічної підготовки гімнасток віком 8–11 років.

Завдання дослідження:

1. Розробити модель хореографічної підготовки на етапі початкової підготовки гімнасток.
2. Виявити динаміку рівня хореографічної підготовленості в процесі реалізації моделі хореографічної підготовки.

Матеріал і методи дослідження

Було обстежено 59 гімнасток м. Одеси та Одеської області віком 8–11 років. Дослідження проводилось на базі Федерації аеробної гімнастики, ЗОШ № 81, ЗОШ № 111, СДЮШОР № 10, ДЮСШ № 1, КДЮСШ № 3 (м. Одеса). Для виявлення рівня хореографічної підготовленості було

використано методи експертних оцінок, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення

Для досягнення поставленої мети нами була розроблена модель хореографічної підготовки для спортсменів-початківців (рис. 1).

Для контролю хореографічної підготовленості була залучена група експертів з п'яти фахівців зі спорту (хореографів і тренерів з аеробної гімнастики). Експертам було запропоновано набір критеріїв хореографічної підготовленості з докладним описом кожного з них: постава, виворотність і натягнутість ніг, стійкість, точність рухів руками і ногами, закінченість, легкість і злитість рухів, музикальність, танцювальність, ілюстративна і емоційна виразність. Усі критерії оцінювалися з урахуванням вимог, що пред'являються до техніки виконання «хореографічних елементів» в аспекті вимог правил змагань [1; 3; 4].

Для більш точного і диференційованого оцінювання до кожного з критеріїв була додана п'ятибальна шкала, згідно з якою оцінка в «0,5 бала» ставилася, якщо критерій сформований дуже погано; «1 бал», якщо критерій сформований недостатньо для успішного освоєння програми хореографічної підготовки; «1,5 бала», якщо критерій сформований достатньо для успішного освоєння програми хореографічної підготовки; «2 бали», якщо критерій сформований добре; «2,5 бала», якщо критерій сформований бездоганно.

Для спрощення уявлення та інтерпретації фактичної інформації визначено межі низького, достатнього і високого рівня хореографічної підготовленості спортсменів. Для цього розрахований індекс хореографічної підготовленості ($I_{хп}$), як середнє арифметичне ($M=1,52$) і середньоквадратичне відхилення ($SD=0,21$) індивідуальних показників хореографічної підготовленості всіх учасників тестування і визначені інтервали оцінок, які покладені в основі авторської схеми інтерпретації результатів: низький рівень (менше 1,2 балів) – переважання грубих помилок у виконанні більшості хореографічних елементів; достатній рівень (1,3–1,7) – спортсмен припускає неточнос-

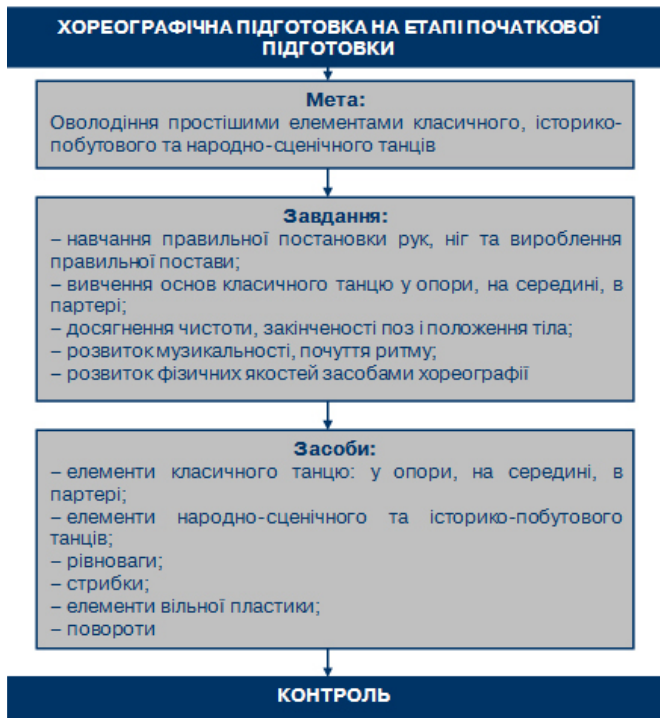


Рис. 1. Модель хореографічної підготовки на етапі початкової підготовки гімнасток

ті виконання деталей техніки, що знижує ефективність дії в цілому; оптимальний рівень (понад 1,8) – безпомилкове виконання спортсменом більшості основних хореографічних елементів [9].

Всього було залучено 59 спортсменок – гімнастки III–I розряду у віці 8–11 років (Обласна Одеська федерація аеробіки), які виявили бажання стати учасниками апробації, які на основі попереднього експертного оцінювання були розподілені в експериментальну групу (30 учасниць) – ЕГ і контрольну (29 учасниць) – КГ. Оскільки еквівалентність груп за складом на початку експерименту є важливою умовою надійності його результатів, важливі детальний якісний аналіз і статистичне порівняння сформованості хореографічної підготовленості спортсменок в цих групах.

Якщо звернутися до індивідуальних даних, що характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів ЕГ на етапі початкової підготовки до початку експерименту, можна відзначити, що серед них немає таких, хто за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості досягає високого рівня. Половина з них має низький рівень сформованості цього критерію, а оцінки 50% гімнасток відповідають достатньому рівню. Відповідно середнє арифметичне значення цього показника в групі знаходиться на межі низького та достатнього рівнів ($I_{\text{хп}}=1,21$).

Сформованість окремих критеріїв, на підставі яких здійснювалося визначення цього індексу, представлена нами в таблиці 1.

Аналіз отриманих даних дозволив виявити критерії, які значно знижують рівень хореографічної підготовленості: «постава» – у 93,3% гімнасток ЕГ сформований на низькому рівні і тільки в 6,7% на достатньому; «точність рухів ногами» – низький рівень притаманний 93,3%; «точність рухів рук» – низькі оцінки експерти поставили 96,7%

спортсменок і середні – 3,3%, «танцювальність» – низький рівень у 76,7% і достатній – у 23,3% гімнасток; «закінченість рухів» – низький рівень виявлено у 76,7%, достатній – у 16,6% і високий – у 6,7% піддослідних. Також переважно низькі значення отримані за критеріями «злитність рухів» (у 70% випробуваних), «виворотність» (у 70% випробуваних), «легкість» (у 66,6% випробуваних), «натягнутість ніг» (у 63,4% випробуваних). Приблизно половина гімнасток оцінювалася експертами як такі, що мають низький рівень сформованості за критеріями «стійкість» (56,7%), «музичальність» (56,7%) та «ілюстративна виразність» (50%). І лише за критерієм «емоційна виразність» визначено переважно достатню сформованість хореографічної підготовленості гімнасток експериментальної групи (у 66,7% спортсменок), у 23,3% вона на високому рівні й лише у 10% – на низькому.

Узагальнюючи результати аналізу індивідуальних даних про сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів експериментальної групи на етапі початкової підготовки до початку експерименту, можна визначити, що за більшістю аналізованих критеріїв переважна частина учасниць мала низький рівень хореографічної підготовленості майстерності, проте за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості лише половина гімнасток демонструвала низький рівень, а решта – достатній. Тобто, у частини спортсменок недостатня сформованість певних критеріїв компенсувалася високим рівнем прояву інших. Цей факт наочно демонструє, що відсутність системи у хореографічній підготовці призводить до усереднення результатів у гімнасток та гальмує зростання їхньої майстерності.

Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання гімнасток з контрольної групи у багато чому подібний до розподілу у експериментальній групі. Йдеться як про індивідуальний індекс хореографічної підготовленості, так і про сформованість критеріїв «постава», «точність рухів ногами», «точність рухів рук», «закінченість», «легкість» та «виворотність». Водночас за цими та іншими критеріями існують певні незначні відмінності у розподілі. Спираючись на дані про значення групових індексів сформованості ($I_{\text{гр}}$) хореографічної підготовленості, виявлено, що у експериментальній групі цей індекс лише на 0,01 балу вищий за контрольну. При цьому розрахункове значення t -критерію Стьюдента ($t=0,28$) не досягає критичного значення ($t_{\text{кр}}=2,01$), при якому відмінності між групами можуть вважатися статистично достовірними.

Експеримент тривав 11 місяців, в продовженні яких в тренувальний процес ЕГ була впроваджена модель хореографічної підготовки, а КГ займалася за традиційною програмою ДЮСШ [8]. Після завершення формуючого педагогічного експерименту сформованість хореографічної підготовленості спортсменок ЕГ і КГ була повторно оцінена тими ж експертами, при цьому процедура оцінки зберігалася незмінною. Отже, порівняння цих оцінок з результатами попередньої оцінки дало можливість простежити динаміку рівня хореографічної підготовленості спортсменів цих груп протягом експерименту. Індивідуальні дані, які характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменок експериментальної групи на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту, свідчать про те, що серед них відсутні такі, хто за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості має низький рівень. Більшість з них (70% випробуваних) демонструє достатній рівень, решта (30% гімнасток) до-

Таблиця 1

Сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів експериментальної та контрольної груп на етапі початкової підготовки до початку експерименту (%)

Критерії	Експериментальна група			Контрольна група		
	Рівні сформованості критеріїв					
	низький	достатній	високий	низький	достатній	високий
Постава	93,3	6,7	0	82,8	17,2	0
Виворітність ніг	70,0	16,7	13,3	69,0	17,2	13,8
Натягнутість ніг	63,4	23,3	13,3	72,4	17,2	10,4
Стійкість	56,7	26,7	16,6	65,5	20,7	13,8
Точність рухів руками	93,3	6,7	0	86,2	13,8	0
Точність рухів ногами	96,7	3,3	0	86,2	13,8	0
Закінченість рухів	76,7	16,6	6,7	82,8	3,4	13,8
Легкість	66,6	26,7	6,7	75,9	20,7	3,4
Злитність рухів	70,0	23,3	6,7	86,2	3,4	10,4
Музикальність	56,7	26,7	16,6	65,5	20,7	13,8
Танцювальність	76,7	23,3	0	72,4	20,7	6,9
Ілюстративна виразність	50,0	50,0	0	44,8	51,8	3,4
Емоційна виразність	10,0	66,7	23,3	10,3	75,9	13,8
I_{xp}	50	50	0	51,7	48,3	0

сягають високого рівня. Середнє арифметичне значення цього показника у групі відповідає достатньому рівню ($M=1,64$). Вивчення розподілу випробуваних щодо рівнів сформованості хореографічної підготовленості за окремими критеріями свідчить, що більшість спортсменок на завершальному етапі експерименту досягли достатнього або високого рівнів хореографічної підготовленості (табл. 2).

Так, хореографічна підготовленість за критерієм «виворітність» лише у 3,3% гімнасток експериментальної групи залишилася на низькому рівні, у 66,7% – вона відповідала достатньому рівню сформованості, а у 30% – високому рівню, за критерієм «точність рухів ногами» низькому рівню відповідають 6,7% індивідуальних оцінок, достатньому – 73,3% і високому – 20%. За критерієм «закінченість» низькі оцінки експерти поставили лише 10% спортсменок, середні – 50% та високі – 40%. За критерієм «злитність рухів» низький рівень притаманний 3,3% гімнасток, достатній – 60% та високий – 36,7%. За критерієм «музикальність» низький рівень виявлений лише у 6,7%, достатній – у 50% та високий – у 43,3% випробуваних. Деяку більшу частину випробуваних з низьким рівнем сформованості хореографічної підготовленості визначено за критерієм «натягнутість ніг» (13,3% гімнасток) при достатньому рівні його прояву у 50% та високому – у 36,7% спортсменок, за критерієм «стійкість» (16,7%) при достатньому рівні – у 30% та високому – у 53,3% спортсменок, за критерієм «легкість» (16,7%) при достатньому рівні – у 40% та високому – у 43,3% гімнасток, за критерієм «танцювальність» (13,3%) при достатньому рівні – у 43,3% та високому – у 43,3% спортсменок та за критерієм «ілюстративна виразність» (13,3%) при достатньому рівні – у 36,7% та високому – у 50% спортсменок. Ще більш значну долю випробуваних з низьким рівнем сформованості хореографічної підготовленості визначено за критерієм «постава» (23,3% гімнасток) при достатньому рівні його прояву у 56,7% та високому – у 20% спортсменок та за критерієм «точність рухів рук» (33,3%) при достатньому рівні – у 36,7% та високому – у 30% спортсменок. Окремо зазначимо, що за критерієм «емоційна виразність» визначена переважно висока сформованість хореографічної

підготовленості гімнасток (у 63,3% спортсменок), у 36,7% вона на достатньому рівні, а низькі значення загалом відсутні.

Узагальнення результатів аналізу індивідуальних даних про сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів експериментальної групи на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту дає підставу визначити, що за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості та за більшістю аналізованих критеріїв переважна частина учасниць продемонструвала зростання хореографічної підготовленості з низького до достатнього і, навіть, високого рівнів. Разом з тим за певними критеріями (постава, точність рухів рук, натягнутість ніг, стійкість, легкість, танцювальність, ілюстративна виразність) у частини спортсменок зберігалася недостатня сформованість хореографічної підготовленості. А отже, впровадження у навчально-тренувальний процес гімнасток на етапі початкової підготовки розробленої моделі хореографічної підготовки, хоча і не може гарантувати всім спортсменкам досягнення високого рівня хореографічної підготовленості, проте здатне призвести до позитивної динаміки її вдосконалення.

Статистичне підтвердження цього висновку здійснювалося шляхом зіставлення середніх арифметичних значень за результатами експертного оцінювання сформованості критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів експериментальної групи до та після експерименту із застосуванням t-критерію Стьюдента для визначення ступеня достовірності зазначених змін.

Наведені у таблиці дані про значення групового індексу сформованості (I_{gp}) хореографічної підготовленості показують, що за період від початку до закінчення експерименту у експериментальній групі цей індекс зріс на 0,43 балу. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=13,77$) суттєво перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$), при якому ці зміни можуть вважатися статистично достовірними на рівні $p<0,001$.

Водночас, спираючись на ці результати, ми не можемо стверджувати, що розроблена нами модель має певні переваги перед традиційною методикою хореографічної підготовки, а отже, зазначені зміни можна пояснити не

Таблиця 2

Сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменів експериментальної та контрольної груп на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту (%)

Критерії	Експериментальна група			Контрольна група		
	Рівні сформованості критеріїв					
	низький	достатній	високий	низький	достатній	високий
Постава	23,3	56,7	20	62,1	37,9	0
Виворотність	3,3	66,7	30	27,6	65,5	6,9
Натягнутість ніг	13,3	50	36,7	44,8	48,3	6,9
Стійкість	16,7	30	53,3	37,9	44,8	17,3
Точність рухів ногами	6,7	73,3	20	69	27,6	3,4
Точність рухів рук	33,3	36,7	30	65,5	31,1	3,4
Закінченість	10	50	40	41,4	55,2	3,4
Легкість	16,7	40	43,3	44,8	51,8	3,4
Злитність рухів	3,3	60	36,7	51,8	44,8	3,4
Музикальність	6,7	50	43,3	44,8	48,3	6,9
Танцювальність	13,3	43,3	43,3	48,3	34,5	17,2
Ілюстративна виразність	13,3	36,7	50	44,8	20,7	34,5
Емоційна виразність	0	36,7	63,3	17,3	72,4	10,3
I_{xp}	0	70	30	6,9	93,1	0

тільки специфікою експериментального впливу, але і самим фактом систематичних тренувань гімнасток протягом року, що за будь-яких обставин могло призвести до зростання рівня їхньої хореографічної підготовленості. Тому для перевірки цього припущення вважалось за доцільне провести аналогічний аналіз змін у рівні хореографічної підготовленості спортсменок КГ протягом експерименту.

Так, звертаючись до індивідуальних даних, які характеризують сформованість критеріїв хореографічної підготовленості спортсменок контрольної групи на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту, можна побачити, що серед них відсутні такі, хто за індивідуальним індексом хореографічної підготовленості має високий рівень. Більшість з них (93,1%) демонструє достатній рівень сформованості цього критерію, решта (6,9%) мають низький рівень. Середнє арифметичне значення цього показника у групі також знаходиться на достатньому рівні ($M=1,32$).

Як ми бачимо, розподіл результатів експертного оцінювання гімнасток з контрольної групи на етапі початкової підготовки після закінчення експерименту за індивідуальними індексами хореографічної підготовленості та за більшістю аналізованих критеріїв має певний зсув у бік достатнього рівня. Разом з тим за певними критеріями (точність рухів ногами, точність рухів рук, постава, злитність рухів, танцювальність, ілюстративна виразність, натягнутість ніг, легкість, закінченість, музикальність) у значній частині спортсменок збереглася недостатня сформованість хореографічної підготовленості. Це дозволяє припустити, що проведення навчально-тренувальних занять за традиційною методикою на етапі початкової підготовки також сприяє зростанню рівня хореографічної підготовленості, проте не дозволяє досягти більшості з них високого рівня хореографічної майстерності.

Статистична перевірка змін, що відбулися у сформованості хореографічної підготовленості спортсменок контрольної групи після проведення експерименту, показала, що за той самий період тренувань, протягом якого гімнастки з експериментальної групи досягли значної позитивної динаміки у формуванні хореографічної підго-

товленості, спортсменки з контрольної групи продемонстрували лише тенденцію до зростання рівня її сформованості.

Так, спираючись на дані про значення групових індексів сформованості (I_{gp}) хореографічної підготовленості, визначимо, що після проведення експерименту у експериментальній групі цей індекс став на 0,32 балу вищим за контрольну. При цьому розрахункове значення t-критерію Стьюдента ($t=10,37$) значно перевищує критичне значення ($t_{кр}=3,47$) для високого рівня достовірності ($p<0,001$), а отже відмінності між групами за груповим індексом сформованості хореографічної підготовленості на завершальному етапі експерименту є статистично достовірними.

Висновки

1. Створена модель хореографічної підготовки, що дозволяє значно підвищити рівень хореографічної підготовленості юних гімнасток.

2. Визначено, що за період тренувань за програмою, побудованою відповідно до моделі хореографічної підготовки, у спортсменок відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (50%) і достатнього (50%) до достатнього (70%) і високого (30% спортсменів), що при визначенні групового індексу сформованості (I_{gp}) хореографічної підготовленості виражається в зростанні його значення з 1,21 бала (низький рівень) до 1,64 бала (середній рівень), яке є статистично достовірним ($t=13,77$) на рівні $p<0,001$.

За той же період тренувань за традиційною програмою початкової підготовки у спортсменок відбулося зростання рівня хореографічної підготовленості з низького (51,7%) і достатнього (48,3%) до достатнього (93,1%) і низького (6,9%), що при визначенні групового індексу сформованості (I_{gp}) хореографічної підготовленості виражається в певній тенденції до зростання його значення з 1,2 бала (низький рівень) до 1,32 бала (середній рівень), яка не може вважатися статистично достовірною ($t=1,93$; $p<0,1$).

3. Статистично підтверджено, що спортсмени в ЕГ, які до початку експерименту демонстрували стан хореогра-

фічної підготовленості такий же, як і гімнастки контрольної групи ($t=0,28$), після закінчення експерименту стали відрізнятися значно більш високим рівнем сформованості хореографічної підготовленості ($t=10,37$; $p<0,001$).

Таким чином, експериментально доведено, що на етапі початкової підготовки за умови тренувань відповідно до запропонованої моделі хореографічної підготовки

гімнастки можуть досягти значного зростання хореографічної майстерності, ніж при організації занять відповідно до традиційної форми спортивної підготовки в аеробній гімнастиці.

Перспективою подальших досліджень є визначення шляхів вдосконалення хореографічної підготовки на етапі початкової базової підготовки.

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. Казакевич Н. В. Ритмическая гимнастика Методическое пособие / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева. – СПб. : Познание, 2001. – 104 с.
3. Муллагильдина А. Я. Совершенствование артистичности у квалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / А. Я. Муллагильдина // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2016. – № 4(54). – С. 79–83. doi: 10.15391/sns.v.2016-4.014
4. Омелянич-Зюркалова О. А. Влияние хореографической подготовленности гимнасток на окончательную оценку исполнительского мастерства // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання. – 2014. – № 10. – С. 28–34. doi:10.5281/zenodo.10487
5. 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.
6. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Т. Т. Ротерс. – М. : Просвещение, 1989. – 175 с.
7. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
8. Тодорова В. Г. Аналіз програмно-нормативного забезпечення з хореографічної підготовки у складнокоординаційних видах спорту // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Львів : Львівський державний університет фізичної культури, 2016. – № 1 – С. 23–32.
9. Тодорова В. Г. Стан естетичного компонента рухової діяльності в аеробній гімнастиці / Валентина Тодорова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. – № 1(57). – С. 106–110. doi: 10.15391/sns.v.2017-1.018

Стаття надійшла до редакції: 01.03.2017 р.
Опубліковано: 30.04.2017 р.

Аннотация. Валентина Тодорова. Оптимизация хореографической подготовки гимнасток в возрасте 8–11 лет в аэробной гимнастике. **Цель:** оптимизация хореографической подготовки гимнасток 8–11 лет. **Материал и методы:** анализ видеоматериалов; метод экспертной оценки; методы математической статистики. **Результаты:** определены показатели хореографической подготовки на этапе начальной подготовки. **Выводы:** определены показатели, которые имеют существенное влияние на состояние эстетического компонента двигательной деятельности спортсменок в аэробной гимнастике на этапе начальной подготовки. Результаты динамики улучшения хореографической подготовленности в экспериментальной группе подтверждают преимущество выбранной методики с применением разработанной модели хореографической подготовки гимнасток в возрасте 8–11 лет.

Ключевые слова: хореографическая подготовка, аэробная гимнастика, начальная подготовка, критерии хореографической подготовленности.

Abstract. Valentina Todorova. Choreographic training optimization of female gymnasts aged 8–11 years in aerobic gymnastics. **Purpose:** optimization of choreographic training of gymnasts 8–11 years old. **Material & Methods:** analysis of video materials; expert evaluation method; methods of mathematical statistics. **Results:** defined parameters choreography preparation for initial training stage. **Conclusion:** defined parameters that have a significant impact on the aesthetic component of movement activity athletes in aerobic gymnastics at initial training stage. The dynamics of improvement of choreographic preparedness in the experimental group confirms the advantage of the chosen technique with the use of the developed model of choreographic training of gymnasts aged 8–11 years.

Keywords: choreographic training, aerobic gymnastics, initial training, criteria for choreographic preparedness.

References

1. *Aerobnaya gimnastika: Proekt pravil sorevnovaniy 2013–2016* [Aerobic exercises: Draft rules of competitions 2013–2016], available at: [http://www.fig-aerobic.com.\(in Russian\)](http://www.fig-aerobic.com.(in Russian)).
2. Kazakevich, N. V. (2001), *Ritmicheskaya gimnastika Metodicheskoye posobiye* [Rhythmic gymnastics. Methodical manual], Poznaniye, SPb., 104 p. (in Russ.)
3. Mullagildina, A. Ya. (2016), "Improving the artistry in qualified athletes in rhythmic gymnastics", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No 4(54), pp. 79–83, doi: 10.15391/sns.v.2016-4.014 (in Russ.)
3. Omelyanich-Zyurkalova, O. A. (2014), "Influence of choreographic training of the gymnasts on the final assessment of mastery", *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya*, No 10, pp. 28–34. doi:10.5281/zenodo.10487 (in Russ.)
4. Pozdeeva, E. A., & Pshenichnikova, G. N. (2008), *Sovershenstvovanie ispolnitel'skogo masterstva v sportivnoy aerobike* [Improving the performance skills in sports aerobics], SibGUFG, Omsk. (in Russ.)

5. Roters, T. T. (1989), *Muzikal'no-ritmicheskoye vospitaniye i khudozhestvennaya gimnastika* [Music and rhythmic gymnastics training and], Prosveshcheniye, Moscow. (in Russ.)
6. Sosina, V. Yu. (2009), *Khoreografiya v gimnastike* [Choreography in gymnastics], Olimpiyskaya literatura, Kyiv. (in Russ.)
7. Todorova, V. H. (2016), "Analysis software and regulatory support of choreographic training in skladnokoordynatsiynih sports", *Fizychna aktivnist', zdorov'ya i sport – Physical activity, health and sport*, No 1(23), pp. 23–31 (in Ukr.)
8. Todorova, V. G. (2016), "Porivnyalny analiz horeografichnoi pidgotovlenosti providnih teams svitu Zi sportivnoi aerobiki", *Fhzhichna aktivpnst', zdorov'ya n sport: naukoviy zhurnal*, No 2 (24) – pp. 18–26. (in Ukr.)
9. Todorova, V. (2017), "Condition of esthetic component of motive activity in aerobic gymnastics", *Slobozans'kij naukovo-sportivnij visnik*, No 1(57), pp. 106–110, doi: 10.15391/snsv.2017-1.018 (in Ukr.)

Received: 01.03.2017.

Published: 30.04.2017.

Відомості про авторів / Information about the Authors

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

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

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

ORCID.ORG/0000-0002-2679-5062

E-mail: Valentina_sport@ukr.net

Бібліографічний опис статті (ДСТУ ГОСТ 7.1:2006):

Тодорова В. Оптимізація хореографічної підготовки гімнасток віком 8–11 років в аеробній гімнастиці / Валентина Тодорова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2017. – № 2(58). – С. 87–92. – doi:10.15391/snsv.2017-2.015