

УДК 796.012.656: 796.41

Валентина Тодорова

ФУНКЦІЇ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Мета дослідження: визначити та охарактеризувати функції системи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, вивчення документальних матеріалів, індукції та дедукції, системний підхід. Результати дослідження: функції системи хореографічної підготовки ґрунтуються на визначенні її ролі в рамках системи багаторічного спортивного удосконалення, яка реалізовується через безпосередню діяльність суб'єкта навчально-тренувальної діяльності – спортсмена та його взаємодію з іншими учасниками цього процесу. Висновки: виокремлено такі функції: інтегрально-допоміжна, освітньо-виховна, змагально-еталонна, оздоровчо-рекреативна, емоційно-видовищна, естетична, мотиваційна, самореалізаційна, проєктувально-конструктивна, діагностично-коригувальна.

Ключові слова: хореографічна підготовка, техніко-естетичні види спорту, функції, система підготовки спортсменів.

The aim of the study was to determine the functions of the system of choreographic training in technical aesthetic sports. Research methods: theoretical analysis and synthesis of scientific sources, studying of documentary materials, induction and deduction, systematic approach. Results of the research: functions of the system of choreographic training are based on the definition of its role within the system of multi-year sports improvement, which is realized through direct activity of the subject of training Activity and its interaction with other participants of this process. Conclusions: the following features are singled out: integral-auxiliary, educational-educational, competitive-reference, recreational-recreational, emotional-spectacular, aesthetic, motivational, self-realization, design-constructive, diagnostic-corrective.

Keywords: choreographic preparation, technical and aesthetic sports, functions, system of training of athletes.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дозволив охарактеризувати хореографічну підготовку як обов'язкову складову процесу підготовки спортсменів. Хореографія має свої історичні традиції, але використання її засобів в певному виді спорту обумовлено специфікою спортивної діяльності, на які значно впливає специфіка спортивної діяльності. Разом з тим, роботами багатьох науковців [4, 7, 8, 10] підтверджено потребу в хореографічній підготовці спортсменів, а відсутність належного науково-методичного обґрунтування поліфункціональності хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту обумовлює необхідність подальшого дослідження.

Питаннями хореографічної підготовки, безпосередньо або опосередковано, займалося чимало фахівців з техніко-естетичних видів спорту: в художній гімнастиці – Є. Бірюк (1981), О. М. Худолій (1997 р., 2000 р.), В. Ю. Сосіна (2009 р.), Т. Т. Ротерс (1989), І. Руда (2014); у спортивному рок-н-ролі – Н. П. Батєєва (2016), П. М. Кизім (2016), Л. С. Луценко (2015); у фігурному катанні на ковзанах – І. М. Медведєва (2003), К. Пройда, К. Яримбаш (2011) і ін.; у спортивній аеробіці – С. І. Атаманюк (2012), А. А. Боляк, Е. О. Серебрянська (2009), Б. В. Кокарев (2013), О. А. Череповська (2008) і ін.; у стрибках на батуті – А. Я. Дядюн (2014), В. О. Скакун (2003) і ін.; у синхронному плаванні – М. Н. Максимова (2012), М. П. Моїсєєв, О. О. Золотова (2007), і ін., у спортивній акробатиці – Е. О. Лисенко (2006), С. Прокопюк (2012), Н. Бачинська (2015), Е. А. Лисенко (2006), і ін.

Мистецтву хореографії властива багатофункціональність. Функція (від лат. *functio* – виконання, здійснення) означає роль, яку відіграє хореографічне мистецтво у житті людини і суспільства [6, 10].

Хореографія виконує певні соціально-культурні функції [6, 8, 10, 12]. Серед них в якості основних виділяються наступні: гуманістична (розвиток творчого потенціалу людини); соціально-інформаційна (акумуляція, зберігання і передача соціального

досвіду); комунікативна (соціальне спілкування); освітньо-виховна (соціалізація особистості, її прилучення до знань і культурної спадщини); регулююча (ціннісно-нормативна регуляція соціальної поведінки); інтегруюча (об'єднання людей, розвиток у них почуття спільності, підтримання стабільності суспільства). Всі ці функції властиві хореографії як виду мистецтва, але в аспекті спортивного тренування функції хореографічної підготовки донині не встановлені. Практично відсутні дослідження, які присвячені хореографічній підготовці, як системі взаємопов'язаних знань, що потребує визначення та обґрунтування основних функцій, які виконуватимуться при її реалізації.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася згідно тем 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 – визначити функції системи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, вивчення документальних матеріалів, індукції та дедукції, системний підхід.

Результати дослідження та їх обговорення. Функції системи хореографічної підготовки ґрунтуються на визначенні її ролі в рамках системи багаторічного спортивного удосконалення, яка реалізовується через безпосередню діяльність суб'єкта (спортсмен) навчально-тренувальної діяльності та його взаємодії з іншими учасниками цього процесу.

Аналіз особливостей системи підготовки спортсменів, її спрямованість на вирішення основних завдань [1, 9] та інтерпретація з урахуванням потреб хореографічної підготовки, дали змогу нам виокремити такі функції: інтегрально-допоміжна, освітньо-виховна, змагально-еталонна, оздоровчо-рекреативна, емоційно-видовищна, естетична, мотиваційна, самореалізаційна, проектувально-конструктивна, діагностично-коригувальна.

Інтегрально-допоміжна функція

Інтегрально-допоміжна функція полягає в універсальності засобів хореографічної підготовки. Засоби хореографії (як допоміжні) можуть використовуватися у всіх видах спортивної підготовки. Так наприклад, у фізичній підготовці засоби хореографії використовуються для розвитку гнучкості, спритності, сили, витривалості та швидкості [8].

У техніко-тактичній підготовці засоби хореографії сприяють засвоєнню оптимальної кількості рухових дій, які характеризуються складним поєднанням і координацією рухів окремих ланок тіла, які виконуються під музичний супровід [11]. Завдяки використанню хореографічних вправ вдосконалюється техніка виконання складних елементів, формуються спеціальні уміння та навички, необхідні для ведення боротьби в умовах спортивних змагань в обраному виді спорту [12].

У техніко-естетичних видах спорту важливими є тактичні прийоми, які пов'язані зі хореографічною підготовкою:

- 1) відбір спортсменів, які володіють приблизно однаковими ваго-ростовими показниками, технічною і фізичною підготовленістю, стилем виконання;
- 2) вибір музичного супроводу і постановка вправи з урахуванням фізичних, технічних і емоційних можливостей спортсменів;
- 3) раціональний розподіл складних елементів між спортсменами з урахуванням їхніх індивідуальних можливостей;
- 4) розроблення способів поведінки в екстремальних ситуаціях при виникненні помилок, щоб якомога швидше відновити ритм і темп вправи;
- 5) зовнішнє оформлення виступу – костюми, зачіски, вихід на поміст або майданчик, шиккування.

В теоретичну підготовку доцільно включати основи техніки та методики вивчення основних хореографічних рухів, основи музичної грамоти і композиції. Для оволодіння технікою спортсмен повинен чітко уявляти, як відбувається кожний окремий рух і всі рухи в сукупності, вміти подумки відтворити їх, знати біомеханічні основи. Включення основ хореографії у теоретичну підготовку дає можливість спортсмену розуміти сутність тренувального процесу, проявляти активність і самостійність, допомагати тренеру в рішенні загальних задач [10].

В аспекті психологічної підготовки засоби хореографії використовуються для розвитку високої активності аналізаторів – зорового слухового, вестибулярного та рухового; для тренування пам'яті – зорової, рухової, музичної; для виховання швидкості, глибини та гнучкості мислення, багатотипної уяви; для формування високого рівня координаційних здібностей, музичних здібностей (слух, відчуття ритму, вміння слухати і розуміти музику), виразних здібностей (емоційність, виразність та артистизм), моральних якостей (організованість, дисциплінованість, індивідуальна відповідальність, колективізм), вольових якостей (цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, рішучість і сміливість, витримка, терпеливість, ініціативність і самостійність, емоційна стійкість, впевненість в своїх силах і можливостях); здатність до саморегуляції психічних станів, вміння зосереджуватись і протистояти несприятливим впливам [1, 6, 10].

Музично-рухова підготовка або музично-ритмічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту має вирішальне значення у розвитку відчуття музики, виразності та творчої активності спортсменів. Вправи є складним композиційним комплексом, створення якого ускладнюється вимогами щодо повної відповідності музичному супроводу [11].

Слід зауважити, що усі види підготовки не мають чітких меж, вони здатні використовувати засоби хореографічної підготовки, де кожен елемент є невід'ємною частиною загальної системи підготовки спортсменів в техніко-естетичних видах спорту.

Освітньо-виховна функція реалізується в тому, що знання, уміння та навички, які набуваються в процесі хореографічної підготовки, впливають на свідомість і поведінку людей та ставлять за мету формування сукупності суспільних цінностей. Це також слід вбачати в переданні новому поколінню досвіду попередніх поколінь. За допомогою планомірної діяльності суб'єктів навчально-тренувального процесу та їх взаємодії з іншими учасниками, в межах хореографічної підготовки формується світогляд, визнаються суспільні норми поведінки, ціннісні орієнтації. Також на основі цієї функції формуються вміння, пов'язані з відповідальною й зосередженою працею над досягненням індивідуально-можливого спортивного результату та із застосуванням прийомів самоконтролю, наполегливості в подоланні труднощів, сприяння активності й самоактивності. Таким чином, хореографічна підготовка представляє великі можливості не тільки для фізичного і спортивного вдосконалення, а й для морального, естетичного та інтелектуального виховання.

Змагально-еталонна функція виражається в тому, що рівень спортивних досягнень служить свого роду мірилом (еталоном), зразком максимального рівня хореографічної підготовленості спортсмена в видах спорту з високими вимогами до хореографії, а разом з тим й орієнтиром на шляху до подальшого розкриття і вдосконалення результативності змагальної діяльності [9, 12].

Оздоровчо-рекреативна функція проявляється в позитивному впливі хореографічної підготовки на стан і функціональні можливості організму людини. Істотною є її роль в поліпшенні та збереженні фізичних кондицій людини, в підготовці спортсменів до змагальної діяльності, в зміцненні і підтримці здоров'я [2; 5].

Емоційно-видовищна функція. Хореографічна підготовка допомагає створити емоційний характер, повернути до змагань увагу величезної кількості глядачів. За рахунок якісної хореографічної підготовки спортсменів здатні створювати емоційні образи, що знаходять відгук у сприйнятті уболівальників. Завдяки хореографічній підготовці, змагальні програми впливають на колективний настрій глядачів, інтереси, згуртовують значні групи людей [10, 11, 12].

Естетична функція. Хореографія в спорті має великий естетичний вплив на спортсмена та глядача. У процесі спортивних занять у спортсменів формуються певні естетичні почуття, смаки, ідеали, естетичні здібності. Це знаходить вираз в красі статури, в красі виконання, артистичності та виразності техніко-тактичних прийомів і комбінацій і т.д. [4].

Мотиваційна функція визначається такою організацією хореографічної підготовки спортсменів, при якій відбувається стимуляція поліпшення індивідуальних (командних) результатів, розвиток відповідальності за виконання своїх функціональних обов'язків, створення атмосфери здорової конкуренції, формування поглиблених мотивів (потреб) навчально-тренувальної діяльності, що в підсумку поступово цілеспрямованої діяльності сприятиме формуванню інтересів як до самовдосконалення, так і до майбутньої професійної діяльності в спорті. Мотиваційна функція також пов'язана зі спонуканням спортсмена до активності та підтримання досягнутого рівня спортивного результату впродовж певного часового відрізка [8].

Самореалізаційна функція – ця функція виявляється в реалізації спортсменами своїх можливостей, само актуалізації, задоволенні прагнення людини до найбільш повного виявлення й розвитку своїх можливостей і здібностей, формування внутрішньої активної тенденції свого розвитку, прагнення досягнути результату на який спортсмен об'єктивно може претендувати [1, 2].

Будь-які впливи системи підготовки спортсменів та хореографічної підготовки усвідомлюються за допомогою набутого досвіду, ціннісних орієнтацій, потреб, прагнення до самовираження, самовдосконалення. Функція самореалізації розглядається як потреба спортсмена, його безпосередня діяльність та як об'єктивний і суб'єктивний результат цієї діяльності. Іншим аспектом є універсальна особистісна здатність до виявлення, виявлення та розкриття своїх сутнісних сил, що охоплює планування засобів і методів досягнення основної мети тренувальної діяльності.

Проектувально-конструктивна функція полягає в передбаченні й плануванні спортивної діяльності, а також формуванні власної діяльності і поведінки, перспективному вирішенні конкретних індивідуальних характеристик, які повинні бути встановленні обсягу і змісту видів спортивної діяльності, методичному розробленні окремих напрямів у власній спортивній діяльності [3]. Ця функція також пов'язана з конструктивною координацією хореографічної підготовки, за якої будь-яку частину організації неможливо ефективно планувати, якщо це робити незалежно від інших складових діяльності. Тобто реалізація хореографічної підготовки повинна містити об'єктивну змістову узгодженість з іншими видами спортивної підготовки.

Діагностично-коригувальна функція вказує на з'ясування причин ускладнень, які виникають в спортсменів під час хореографічної підготовки та змагальної діяльності, виявлення прогалин в вміннях та навичках, особистісному становленні та виробленні на цій основі коригувальних дій, спрямованих на усунення недоліків [5, 9].

Діагностично-коригувальна функція хореографічної підготовки тісно пов'язана з контролем, що власне й передбачає визначення рівня досягнень окремого спортсмена на конкретному етапі багаторічного спортивного удосконалення.

Із розмаїттям функцій пов'язаний розвивальний потенціал хореографії в спорті та її педагогічний вплив. Межі визначених функцій умовні. Вони перекликаються між собою, формуючі цілісну систему хореографічної підготовки.

Висновок.

Перспективним виявляється напрям наукового дослідження у сфері хореографічної підготовки в спорті, пов'язаний із наявністю науково-прикладної проблеми, відсутністю належного науково-методичного забезпечення хореографічної підготовки спортсменів в техніко-естетичних видах спорту на різних етапах їх багаторічного удосконалення. Одним із напрямів розв'язання зазначеної проблеми може виступати узагальнення та інтегрування знань щодо хореографічної підготовки спортсменів, визначення функцій хореографічної підготовки спортсменів в техніко-естетичних видах спорту. Аналіз робіт фахівців з різних техніко-естетичних видів спорту та власний тренерський досвід дали змогу нам виокремити такі функції: інтегрально-допоміжна, освітньо-виховна, змагально-еталонна, оздоровчо-рекреативна, емоційно-видовищна, естетична, мотиваційна, самореалізаційна, проектувально-конструктивна, діагностично-коригувальна.

Перспективи подальших досліджень полягають у формуванні системи хореографічної підготовки спортсменів в техніко-естетичних видах спорту.

1. Аркаєв Л. Я. Как готовить чемпионов. Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
2. Боген М. М. Физическое совершенство как основное понятие теории физической культуры / М. М. Боген // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 5. – С. 18–21.
3. 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 : 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / А. А. Боляк. – Х. : ХДАФК, 2007. – 24 с.
4. Борисенко С. И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Борисенко Светлана Ивановна. – СПб. : Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 215 с.
5. Булатова М. М. Теоретико-методичні аспекти реалізації функціональних резервів спортсменів вищої кваліфікації : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра. пед. наук : спец. 24.00.01 “Олімпійський і професійний спорт” / М. М. Булатова. – К. : 1997. – 50 с.
6. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / И. А. Винер. – С.Пб. : С.-Петерб. гос.акад.физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 20 с.
7. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
8. Морель Ф. Р. Хореография в спорте / Ф. Р. Морель. – М. : ФИС, 1971. – 110 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. 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. – С.Пб. : Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2006. – 209 с.
11. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – К. : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.
12. Шипилина И. Хореография в спорте: учебник для студентов / И. Шипилина. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

References:

1. Arkayev, L.YA. & Suchilin, N.H. (2004). Yak hotuvatyv chempioniv. Teoriya i tekhnolohiya pidhotovky himnastiv vyshchoyi kvalifikatsiyi [How to prepare champions. Theory and technology of preparation of gymnasts of high qualification]. Moscow: Fizkul'tura i sport [in Russian].
2. Bogen, M.M. (1997). Fizicheskoye sovershenstvo kak osnovnoye ponyatiye teorii fizicheskoy kul'tury [Physical perfection as the basic concept of the theory of physical culture]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 5, 18-21 [in Russian].
3. Bolyak, A.A. (2007). Model'ni kharakterystyky fizychnoyi y tekhnichnoyi pidhotovlenosti sport smenok sportyvnoyi aerobiky na etapi poperedn'oyi pidhotovki [Model properties physical and technical sportyvnoyi aerobiky na etapi poperedn'oyi pidhotovki] [in Russian].

- preparedness of athletes Sports Aerobics at the stage of preliminary preparation]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kharkiv: KHDAFK [in Ukrainian].
4. 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 Russian].
 5. Bulatova, M.M. (1997). *Teoretyko -metodychni aspekty realyzatsyy funktsional'nikh rezerviv sport-smeniv vyshchoyi kvalifikatsiyi* [Theoretical and methodological aspects of functional reserves sportsmen of the top skills]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
 6. Viner, I.A. (2003). *Podgotovka vysokokvalifitsirovannykh sportsmenok v khudozhestvennoy gimnastike* [Preparation of highly skilled athletes in rhythmic gymnastics]. *Extended abstract of candidate's thesis*. St. Petersburg: St. Petersburg State. Acad. Physical Culture named after P.F. Lesgaft [in Russian].
 7. Lisitskaya, T.S. (1985). *Khoreografiya v gimnastike* [Choreography in the gym]. Moscow: Fizkul'tura i sport [in Russian].
 8. Morel, F.R. (1971). *Khoreografiya v sporte* [Choreography in sports]. Moscow: Fizkul'tura i sport [in Russian].
 9. 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 application]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura [in Ukrainian].
 10. Rumba, O.G. (2006). *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 [in Russian].
 11. Sosina, V.YU. (2009). *Khoreografiya v gimnastike* [Choreography in the gym] Kyiv: Olimpiyskaya literatura [in Ukrainian].
 12. Shipilina, I. (2004). *Khoreografiya v sporte* [Choreography in sports] Rostov na Donu: Feniks [in Ukrainian].

УДК 616.248: [612.2: 796(799)]

Юрій Фурман, Тетяна Дьомкіна

РЕАКЦІЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ДІВЧАТ 17–19 РОКІВ З НЕЙРОЦИРКУЛЯТОРНОЮ ДИСТОНІЄЮ НА ВПЛИВ ГРАВІТАЦІЙНОГО І ХОЛОДОВОГО ЧИННИКІВ

Розповсюдженість нейроциркуляторної дистонії є однією з найважливіших медико-соціальних проблем серед хворих з ураженням серцево-судинної системи. За даними різних авторів серед осіб із ураженням серцево-судинної системи, ця патологія виявляється в 30–50% випадках.

Мета дослідження – встановити відмінності нейрорегуляції тону судин у студенток медичного коледжу, які хворіють на нейроциркуляторну дистонію, та дівчат основної медичної групи. Для реалізації поставленої мети використовувалися наступні методи досліджень: аналіз наукових джерел з теми дослідження, електрокардіографія, ортостатична та холодова проби, статистична обробка результатів дослідження. В роботі представлені результати дослідження реакції серцево-судинної системи дівчат 17–19 років на гравітаційний (ортостатична проба) та холододовий (холодова проба) чинників. Результати досліджень свідчать, що в процесі проведення реабілітаційних заходів, зі студентками 17–19 років з метою визначення їх ефективності доцільно застосовувати ортостатичну та холодову проби. Висновок. При проведенні ортостатичної проби слід орієнтуватися переважно на зміну частоти серцевих скорочень. А при проведенні холодової проби – на тривалість зростання і відновлення артеріального тиску і частоту серцевих скорочень.

Ключові слова: нейроциркуляторна дистонія, ортостатична проба, холодова проба, частота серцевих скорочень.

Prevalence of neurocirculatory dystonia is one of the most important medical and social problems among patients with lesion of the cardiovascular system. According to various authors this pathology appears in 30–50% of cases.

The aim of the study – to establish the differences in neurocirculation of vascular tone in girls in students of medical college, who are ill with neurocirculatory dystonia, and girls of the main medical group. To realize this goal were used such research methods: analysis of scientific sources on the topic of research.