

ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ НА ЕТАПАХ ПОСТУПОВОГО ЗНИЖЕННЯ ДОСЯГНЕНЬ І ВИХОДУ ЗІ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

¹Тодорова Валентина, ²Пасічна Тетяна

¹Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського

²Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Анотації:

У статті характеризуються методичні підходи при проведенні тренувального процесу спортсменів на етапах поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень. Визначено, що підготовка спортсменів на цих етапах обумовлена зниженням тренувальної та змагальної навантаження. З іншого боку, на цих етапах необхідно з урахуванням медико-біологічного контролю забезпечити раціональний підхід спортсменів до наступної активної соціальної життя. Вирішення цієї проблеми можливе через вкладення в тренувальний процес спортсменів засобів хореографічної підготовки.

Мета: визначити вплив хореографічної підготовки на організм спортсменів на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень. Матеріал і методи: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження.

Результати: на основі аналізу науково-методичної літератури та педагогічних спостережень визначено значення, засоби та форми реалізації хореографічної підготовки на даних етапах спортивного тренування.

Висновки: встановлено, що застосування хореографічної підготовки на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень сприяє відновленню соматичного та психофізичного стану спортсменів.

Choreographic preparation of athletes at the stages of gradual reduction of achievements and exit from the sport of higher achievements.

The article characterizes methodological approaches to the training process of athletes at the stages of gradual reduction of achievements and the withdrawal of the highest attainments from the sport. It is determined that the training of athletes at these stages is due to a decrease in training and competitive loads. On the other hand, at these stages it is necessary to ensure the rational approach of athletes to the subsequent active social life, taking into account medical and biological control. The solution of this problem is possible through the investment in the training process of the athletes of the means of choreographic preparation.

Purpose: to determine the influence of choreographic training on the body of athletes at the stages of gradual decrease and retirement of higher achievements
Material & methods: analysis and synthesis of literary sources, pedagogical observations. **Results:** On the basis of analysis of scientific and methodological literature and pedagogical observations, the value, means and forms of the implementation of choreographic training at the given stages of sports training are determined. **Conclusion:** It was established that the use of choreographic training at the stages of gradual decline and exit from sports of higher achievements contributes to the restoration of the somatic and psychophysical state of athletes.

Хореографическая подготовка спортсменов на этапах постепенного снижения достижений и выхода из спорта высших достижений.

В статье характеризуются методические подходы при проведении тренировочного процесса спортсменов на этапах постепенного снижения достижений и ухода из спорта высших достижений. Определено, что подготовка спортсменов на этих этапах обусловлена снижением тренировочной и соревновательной нагрузки. С другой стороны, на этих этапах необходимо с учетом медико-биологического контроля обеспечить рациональный подход спортсменов к последующей активной социальной жизни. Решение этой проблемы возможно через вложение в тренировочный процесс спортсменов средств хореографической подготовки.

Цель – определить значение и содержание хореографической подготовки на этапах постепенного снижения и выхода из спорта высших достижений. **Материал и методы:** анализ и обобщение литературных источников, педагогические наблюдения. **Результатом работы:** определены значение, средства, формы реализации и необходимость контроля за качеством хореографической подготовки на данных этапах спортивной тренировки. **Выводы:** установлено, что использование хореографической подготовки на этапах постепенного снижения и выхода из спорта высших достижений способствует восстановлению соматического и психофизического состояния спортсменов.

Ключові слова:

хореографічна підготовка, техніко-естетичні види, етапи поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень.

choreographic training, technical and aesthetic views, stages of gradual decrease and exit from sports of higher achievements.

хореографическая подготовка, технико-эстетические виды, этапы постепенного снижения и выхода из спорта высших достижений.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У практиці багаторічної підготовки спортсменів виділяють етап поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень [10], які як правило, продовжують етап збереження вищої спортивної майстерності. Виникнення цих етапів найчастіше обумовлюється зовнішніми причинами – травмами, що вимагають тривалого періоду припинення тренувальної та змагальної діяльності; депресією, обумовленою спортивними поразками або іншими причинами; а у жінок крім того – вагітністю і народженням дитини. Вихід зі спорту призводить до широкого спектру явищ деадаптації як відносно рухових якостей, так і функціонального стану спортсмена [5].

Послабляється координація, рухова та вегетативна функція, менш стійкими до дій стають рухові навички. Відомо, що адекватні та правильно сплановані засоби і методи хореографічної підготовки можуть сприяти швидкому відновленню втраченого рівня фізичних і рухових якостей та психофізичного стану. Тому визначення впливу хореографічних вправ на організм спортсменів на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень з метою подальшої розробки індивідуально-орієнтованих програм з хореографічної підготовки є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що дослідженнями в царині хореографічної підготовки, прямо або побічно, займалися чимало фахівців з техніко-естетичних видів спорту: в художній гімнастиці – З. Д. Вербова (1967), Л. О. Карпенко (1978, 1994, 2003), Є. П. Аверкович (1980, 1989); у спортивній гімнастиці – Р. Н. Терьохіна, Л. І. Турищева (1991), Л. А. Савельєва (1997), С. І. Борисенко (2000), В.Ю. Сосіна (2009); в спортивній аеробіці – А. А. Сомкін (2001, 2003), Є. С. Гачок (2003, 2008) та ін. Проте чіткого і стрункого викладу змісту і спрямованості хореографічної підготовки на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень виявити не вдалося. У зв'язку з цим, на сьогоднішній день постала науково-прикладна проблема, яка пов'язана із протиріччям між необхідністю хореографічної підготовки як одного з видів підготовки, що позитивно впливає на організм спортсменів на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень та недостатністю її науково-методичного обґрунтування.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася згідно теми НДР «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» відповідно плану ЛДУФК на 2016-2020рр. (Номер державної реєстрації: 0116U003167).

Мета дослідження – визначити вплив хореографічної підготовки на організм спортсменів на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень.

Завдання:

1. Виявити значення ХП для відновленню соматичного та психофізичного стану спортсменів на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень (на підставі узагальнення теоретичних даних).

2. Визначити засоби ХП, що використовуються у навчально-тренувальному процесі зі спортсменами на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень.

Методи: для визначення теоретичних позицій дослідження застосовано метод аналізу наукових джерел з визначеної проблеми, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Процес хореографічної підготовки сприяє оптимізації психічного стану, відновленню мотивації до активних занять спортом, що неминуче втрачається в результаті тривалої і напруженої підготовки [4; 7]. Хореографічна підготовка створює необхідні умови для усунення наслідків спортивних травм, які зазвичай супроводжують напружену тренувальну та змагальну діяльність спортсменів [3].

Специфіка кожного з видів спорту вказує на необхідність створення відповідних індивідуально-орієнтованих програм хореографічної підготовки [1; 2; 6; 8; 11] та засобів медико-біологічного контролю на кожному з етапів підготовки. Особливо актуальним це питання стає на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень. [10]. У разі раціональної побудови тренувального процесу загалом, і хореографічної підготовки в тому числі, можливий без стресовий перехід спортсмена до подальшого життя, в якому або нейтралізуються негативні (відносно здоров'я спортсмена) наслідки впливу спорту вищих досягнень на організм людини, або навіть реалізуються сильні сторони спортивної підготовки, що забезпечують високу якість подальшого життя. Хореографічна підготовка на цих етапах характеризується суто індивідуальним підходом, що пов'язано з індивідуалізацією усього процесу спортивного тренування, зниженням сумарного об'єму тренувальної і змагальної діяльності.

Важливим моментом на даних етапах багаторічного вдосконалення може стати перехід на іншу систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів: з двохциклової – на одноциклову, з 3-4-циклової – на двохциклову [2; 5; 7]. Це, з одного боку, робить процес хореографічної підготовки більш щадним, а з іншого – дозволяє сконцентрувати в певних періодах максимальний об'єм специфічних засобів як чинника виведення спортсмена на оптимальний рівень психофізичного стану.

Метою хореографічної підготовки на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень є відновлення соматичного та психофізичного стану спортсменів засобами хореографії; використання засобів хореографії в корегувальних і профілактичних цілях. Хореографічна підготовка може бути процесом, метою якого є полегшення або усунення наслідків дії тривалих тренувань і великих навантажень на організм, нормалізація змінених процесів життєдіяльності та відновлення здоров'я. Яку би мету не вирішував тренер-хореограф, будь то відновлення спортсмена після травми або розвиток здібностей, без індивідуального структурованого підходу складно досягти прогресу, а в деяких випадках і небезпечно. У таких ситуаціях розробляються завдання по створенню умов, підбору ефективних методів, форм і прийомів в рамках відновлювальних профілактичних і корегувальних заходів.

Завданнями хореографічної підготовки на цих етапах є: зміцнення здоров'я, усунення негативних наслідків фізичного перенавантаження, відновлення опорно-рухового апарату, нормалізація тону м'язів; зниження негативного впливу надмірного психічного навантаження.

У даний час накопичений великий базовий науковий матеріал, що дозволяє спортсменам, які залишають активні заняття спортом, за рахунок раціональної рухової активності, істотної корекції живлення, способу життя протягом 1-1,5 років забезпечити повноцінну і високоефективну деадаптацію серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату до умов активного життя, характерного для людей, які не відчували протягом багатьох років величезних навантажень сучасного спорту вищих досягнень.

Хореографічними засобами для відновлення нервової системи можуть бути будь-які види танцю, які приносять задоволення [1]. Це дуже демократичний вид терапії, що дозволяє перемкнути увагу, перерозподілити енергію, а головне – розслабитися і отримувати позитивні емоції від приємної музики і красивих рухів. Танець чудово знімає стрес і дарує відчуття радості життя.

Хореографічні засоби і методи здатні поліпшити стан хребта. Ритмічні рухи під музику покращують кровопостачання міжхребцевих дисків, зберігаючи їх пружність. Крім того, регулярний тренінг м'язів спини створює надійний м'язовий «корсет», що підтримує хребетний стовп і знімає м'язові напруження, які часто є основною причиною болів в спині [4; 11]. Для відновлювання функцій опорно-рухового апарату використовуються різні види танцю: спортивний (бальний), фламенко, танець живота, аргентинське танго, кельтський танець, капоейра. Рухи рук і плечового поясу під час виконання хореографічних вправ зміцнюють грудні м'язи і міжреберну мускулатуру. Тренуються також кисті та пальці, розвивається дрібна моторика, що попереджає появу артриту.

Відновленню дихальної системи сприяють відносно повільні танці (танець живота, європейська програма в спортивних бальних танцях, аргентинський вальс), які вимагають рівномірного ритмічного дихання. Під час виконання швидких танців (мілонга, танці латиноамериканської програми) підвищується спожитий об'єм кисню, покращується живлення мозку і, як наслідок, поліпшується його робота. Незалежно від обраного виду танцю, формується правильне дихання, а контроль над ним дозволяє легко справлятися з іншими навантаженнями та навіть позбавляє від деяких психічних комплексів. Наприклад, підвищену тривожність багато фахівців з тілесно-орієнтованої терапії пов'язують із порушенням дихання [12].

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Інтенсивні рухи під музику замінюють кардіотренінг і сприяють зміцненню серцево-судинної системи. Танцювальні *па* дозволяють уникнути венозного застою в ногах, сідницях і стегнах, їх виконання – вважається ефективним профілактичним заходом проти варикозного розширення вен, з яким стикається багато спортсменів.

Для покращення роботи органів травлення можна використовувати латину і східні танці. Рухи живота, найбільш явно виражені в східних танцях: чергування напруження і розслаблення м'язів забезпечують ефективний масаж внутрішніх органів, покращують їх кровопостачання, нормалізують роботу шлунково-кишкового тракту, статевих органів, запобігаючи хворобам, пов'язаним з застійними явищами в цій області тіла.

Серед засобів хореографії, які можна використовувати на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень, слід назвати вправи на основі класичної, народної, сучасної і бальної хореографії, вільної пластики, стрибки, рівноваги, повороти, а також їх можливі поєднання. Для прикладу приведено перелік засобів, на основі класичної хореографії, які можна використовувати зі спортсменами у техніко-естетичних видах спорту на етапах поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень:

1. Вправи для стоп: одночасні та по чергові *releve* по I, II і VI позиціях теж з напівприсідом, з різними положеннями рук.

2. *Demi ma grand plie* у поєднанні з хвилями, *releve*, поворотами, з затримкою у різних позах.

3. *Battement tendu i battement tendu jeté z demi plie*, з переносом ваги тіла з однієї ноги на другу, з поворотами, з опусканням п'ятки, з просуванням вперед і назад, зі стрибками зі зміною ніг по III позиції ніг.

4. *Battement fondu* на 45° і 90 градусів *rond de jamb par terrei i rond de jamb en l'air* у поєднанні з поворотами на 360 градусів і рівновагами.

5. *Хвилі тулубом і всім тілом у поєднанні з por de bras*, нахилом у рівновазі, поворотами (лібела), затримкою у рівновазі.

6. *Développe* з просуванням вперед, поворотами і з затримкою у рівновазі.

7. *Grand battement jete* з просуванням вперед, назад і в сторону, зі стрибками і нахилами тулуба, зі стрибками у шпагат і «розніжка».

8. *Grand battement jete* з елементами акробатики (махи ногами вперед, назад, в сторону у поєднанні з переворотами вперед, вбік і назад на одну або дві ноги, руки; з перекатами назад; махи *balance* - з переворотами вперед/назад або переворотом зі зміною ніг).

9. Серія поворотів на одній, друга: зігнута вперед, піднята вперед на 90 градусів і більше, з захватом її рукою, у *attitude*, назад у шпагат з нахилом тулуба.

10. Серія стрибків поштовхом двома (*saute, sisson*, зігнувши ноги вперед, назад і з поворотом, ноги нарізно в шпагат, зігнувшись «козак» та ін.); стрибки поштовхом однієї зі зміною ніг вперед, в шпагат, перекидний та ін.

Крім того, на цих етапах раціонально включати у навчально-тренувальні заняття елементи танцювальної терапії, етюдну роботу, вправи хореографії на фітболах, у водному середовищі та ін.

Формою реалізації хореографічної підготовки є хореографічні заняття [8], які носять переважно відновлювальний характер. Рекомендований обсяг занять – до 10 на місяць, тривалістю по 45-90 хвилин кожне.

Організм спортсменів, які тривало виступали на високому рівні, зазвичай вже несе в собі наслідки перенесених раніше захворювань і травм, що, як правило, підвищує вірогідність виникнення нових. Крім того, ефективна профілактика захворювань і травм – проблема, яку повинні вирішувати не тільки лікарі, але і тренери та хореографи.

Контроль за якістю хореографічної підготовки спортсменів на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень повинен відбуватися систематично і проводитися у формі, оперативного, поточного та етапного контролю. Однак, головним

показником ефективності хореографічної підготовки, яка повинна контролюватися у техніко-естетичних видах спорту на цих етапах, є результативність змагальної діяльності спортсменів. Таким чином, в процесі контролю тренер-хореограф має можливість оцінити показники тренувальних і змагальних впливів, а також показники функціонального стану і рівня хореографічної підготовленості спортсменів. Контроль за якістю хореографічної підготовленістю повинен також відбуватися за показниками психофізичного стану організму та самопочуттям спортсмена.

Висновки.

Виділено мету, завдання, засоби, форму реалізації та методи контролю за якістю хореографічної підготовки на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень. Встановлено, що метою хореографічної підготовки на етапах поступового зниження спортивних результатів і виходу зі спорту вищих досягнень є відновлення соматичного та психофізичного стану спортсменів засобами хореографії (класичного, народного, бального, сучасного танців та ін.). За допомогою засобів хореографічної підготовки можливо відновити стан здоров'я спортсменів, нівелювати наслідки фізичних перенавантажень, поліпшити та відновити стан опорно-рухового апарату, нормалізувати тонус м'язів, а також зменшити негативний вплив перенесеного надмірного психічного навантаження.

Перспективою подальших досліджень є розробка індивідуально-орієнтованих програм з хореографічної підготовки на етапах поступового зниження і виходу зі спорту вищих досягнень.

Список літературних джерел:

1. Аверкович Э.П. Музыка и тренировочные занятия. Художественная гимнастика [под ред. Т.С. Лисицкой]. Учебник для институтов физической культуры. Физ. культ. и спорт. М. 1982. С. 156-162.
2. Аркаев Л. Я., Кузьмина П. И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: метод, рек. М. : Изд-во ВИИИФК, 1989. 28 с.
3. Головкин А.В. Хореография в современных видах спорта. Теория и практика физической культуры. 2011. №. 6. С. 62-63.
4. Де Сервантес М. Роль А.Я. Вагановой в развитии медико-биологической составляющей хореографии. Москва, 2014. Т. 3. С. 17.
5. Келлер В.С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.
6. Кізім В. Технологія викладання ритміки і хореографії та вплив на фізичну підготовленість студентів інституту фізичного виховання і спорту. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Гол. ред. В. М. Костюкевич (1). 2016. pp. 71-75. ISSN 2071-5285
7. Кокарев Б.В. Сравнительный анализ содержания соревновательных нагрузок в спортивной аэробике в различных олимпийских циклах. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. 2013. №. 2. С. 84-89.
8. Луценко Л.С. Хореографическая подготовка в аэробной гимнастике. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2007. №. 10.
9. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М. : Дивизион, 2006. 290 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. тренера

References:

1. Averkovich E. P. Music and training sessions. Rhythmic gymnastics [under. Ed. T. S. Lisitskoy]. Textbook for institutes of physical culture. Phys. cult. and sport. M. 1982. P. 156-162.
2. Arkaev L. Ya., Kuzmina P. I. On the model of building long-term sports training in rhythmic gymnastics: method, rivers. M.: Ed. of MIPC, 1989. 28 p.
3. Golovko A.V. Choreography in modern sports. Theory and practice of physical culture. 2011. №. 6. P. 62-63.
4. De Cervantes M. The role of A.Ya. Vaganova in the development of the medical and biological component of choreography. Moscow, 2014. Vol. 3. pp. 17.
5. Keller V.S., Platonov V.M. Theoretical and methodological bases of training of athletes. Lviv: Ukrainian Sport Association, 1992. 270 p.
6. Kizim V. Technology of teaching rhythm and choreography and influence on physical fitness of students of the Institute of physical education and sports. Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Sb. sciences works. Ed. by V.M. Kostiukevych (1). 2016 pp. 71-75. ISSN 2071-5285
7. Kokarev B. V. Comparative analysis of the content of competitive loads in sports aerobics in different Olympic cycles. Bulletin of the Zaporizhzhya National University. Physical education and sports. 2013. No. 2. Pp. 84-89.
8. Lutsenko L.S. Choreographic training in aerobic gymnastics. Pedagogy, psychology and medicobiological problems of physical education and sport. 2007. No. 10.
9. Liakh V. I. Coordination abilities: diagnostics and development. M.: Division, 2006. 290 p.
10. Platonov V. N. The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: [Textbook of trainer og supreme. qualif.]. Kiev: Olympic literature, 2004. 808 p.

ІІ. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

высш. квалиф.]. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

11. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике: учеб. Пособие для студентов вузов. К.: Олимп. л-ра, 2009. 135 с.

12. Rossberg-Gempton I. E., Poole G. D. An intergenerational creative dance program for children and frail older adults. *Gerontology & Geriatrics Education*. 2000. Vol. 20. №. 2. pp. 49-68.

11. Sosina V. Yu. *Choreography in gymnastics: training. A manual for students*. K.: Olympus. l-ra, 2009. 135 pp.

12. Rossberg-Gempton I. E., Poole G. D. An intergenerational creative dance program for children and frail older adults. *Gerontology & Geriatrics Education*. 2000. Vol. 20. №. 2. pp. 49-68.

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1294586>

Відомості про авторів:

Тодорова В. Г.; orcid.org/0000-0002-3240-69-83; Valentina_sport@ukr.net;
Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, вул. Старопортофранківська, 26, Одеса, 65000, Україна.

Пасічна Т. В.; orcid.org/0000-0001-7118-1046; pasich@ukr.net; Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського, пр. Перемоги 37, м. Київ, 03056, Україна.