

19. Зверев В. Д. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде в бодибилдинге с учетом силовой направленности : учеб. -метод. пособие / В. Д. Зверев. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – 55 с.
20. Тихорський О А. Удосконалення тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у підготовчому періоді, загально-підготовчому етапі /О. А. Тихорський , В. Ю Джим// Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015 . - №4(48). – С. 90-95.
21. Уайдер Джо. Система строительства тела / Джо Уайдер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
22. Усыченко В. В. Характеристика антропометрических показателей выдающихся спортсменов, специализирующихся в бодибилдинге / В. В. Усыченко // Материалы Международной научной конференции аспирантов, [под ред. В. Монолаки]. – Кишинев, Молдавия, 2009. – С. 326-330.
23. Усыченко В. В. Периодизация годичного цикла подготовки спортсменов специализирующихся в бодибилдинге/ В. В. Усыченко// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХНПУ, 2006; 7. С – 123–125.
24. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / [Дж.Д. Мак-Дугалл, Г.Э. Уэнгер, Г.Дж. Грин и др..]; под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – К.: Олимпийская литература, 1998 – 432 с.
25. Харгивс Г.М. Метаболизм в процессе физической деятельности / Г.М. Харгивс // Киев: Олимпийская литература 2001. – 156 с.
26. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга / Арнольд Шварценеггер. – М. : Эксмо, 2004. – 824 с.

Тодорова В. Г.

Львівський державний університет фізичної культури та спорту

ПРИНЦИПИ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

У статті отримано нові дані, пов'язані із методологією, сукупністю принципів хореографічної підготовки. Визначено та сформульовано принципи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, конкретизований комплекс принципів: вербально-пластичного навчання, раннього навчання хореографії, суворості системності хореографічної підготовки, єдності хореографічної і інших видів спортивної підготовки.

Ключові слова: хореографічна підготовка, специфічні та дидактичні принципи, техніко-естетичні види спорту, фізичні якості.

Тодорова В.Г. Принципы хореографической подготовки в технико-эстетических видах спорта. В статье приведены новые данные, связанные с методологией хореографической подготовки в технико-эстетических видах спорта. Определены и сформулированы принципы хореографической подготовки в технико-эстетических видах спорта, конкретизирован комплекс принципов: принцип вербально-пластического обучения, раннего обучения хореографии, строгой системности хореографической подготовки, единства хореографической и других видов спортивной подготовки.

Ключевые слова: хореографическая подготовка, специфические и дидактические принципы, технико-эстетические виды спорта, физические качества.

Todorova V.G. Principles of choreographic training in technical and aesthetic sports. *The article received new data related to the methodology, the totality of the principles of choreographic preparation. Choreographic preparation is closely connected with didactic principles and specific principles of sports training, which should be taken into account when building a training process in technical and aesthetic sports. Complexes of the principles of choreographic preparation, namely: didactic principles (the principle of expediency and practicality, controllability and control, positive motivation, semantic and perceptual visibility, individualized training, advanced development, principles of sports training (unity and interrelation of the structure of competitive activity and the structure of the choreographic training, focus on higher achievements, in-depth specialization, continuity of the preparation, cyclicity of the process of preparation, combined action, gradual increase in loads and the tendency to maximum loads, waviness and variability of the load, the principle of perspective, phase.) The concrete set of specific principles inherent in the choreographic preparation and the technical and aesthetic sports in general: plastic training, early learning choreography, strict systemic choreographic training, unity of choreographic and other forms of sports training.*

Key words: choreographic preparation, specific and didactic principles, technical and aesthetic sports, athletes training system.

Постановка проблеми. Сучасною тенденцією розвитку техніко-естетичних видів спорту (всі види гімнастики, спортивна акробатика, спортивна аеробіка, синхронне плавання, стрибки на батуті, фігурне катання на ковзанах та ін.) є суттєве зростання складності змагальних програм разом із підвищеними вимогами до рівня виконавчої майстерності, артистизму та виразності виконання вправ [7; 8; 10]. Тому хореографічна підготовка (ХП) в цих видах спорту має величезне значення. При побудові процесу ХП у різних видах спорту тренери, як правило, спираються на ряд загальних принципів, прийнятих у гімнастиці, а також на спеціальні вимоги відповідно до правил змагань. Побудова процесу ХП носить загальний характер та як правило поєднується з технічною підготовкою спортсменів [9]. У зв'язку з цим неоднозначно трактуються принципи ХП, що вимагає детального аналізу та вивчення з метою визначення місця хореографії у структурі загальної

системи підготовки спортсменів в техніко-естетичних видах спорту.

Одним із важливих аспектів науково-методичного спрямування, яке вимагає аналізу та вивчення, є формування системи ХП з опорою на загально-методичні принципи та специфічні принципи хореографії.

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).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями ХП, безпосередньо або опосередковано, займалося чимало фахівців з техніко-естетичних видів спорту: в художній гімнастиці – Є. Бірюк (1981), Т.С. Лисицька (1982), Т. Т. Ротерс (1989), І. Руда (2014); В.Ю. Сосіна (2009 р.) та ін.; у спортивній гімнастиці – Д.Е. Бегак (1979); С.І. Борисенко (2000), Л.А. Савельєва (2006), О. М. Худолій (1997, 2000) та ін.; у спортивному рок-н-ролі – Н. П. Батеєва (2016), П. М. Кизім (2016), Л. С. Луценко (2015); у фігурному катанні на ковзанах – І. М. Медведєва (2003), К. Пройда, К. Яримбаш (2011) та ін.; у спортивній аеробіці – С. І. Атаманюк (2012), А. А. Боляк (2012), Б. В. Кокарев (2013), Е. О. Серебрянська (2009), О. А. Череповська (2008) та ін.; у стрибках на батуті – А. Я. Дядюн (2014), В. О. Скакун (2003) та ін.; у синхронному плаванні – О. О. Золотова (2007), М. Н. Максимова (2012), М. П. Моїсєєв, та ін., у спортивній акробатиці – Н. Бачинська (2015), Е.О.Лисенко (2006), С. Прокопюк (2012), та ін.

Науковці наголошують на тому, що основні принципи спортивної підготовки, в тому числі й хореографічної, повинні мати уніфіковане відображення та змодельований вплив на учасників навчально-тренувального процесу [6].

Метою нашої роботи стало визначення комплексу принципів хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

Завдання:

1. Систематизувати принципи системи загальної спортивної підготовки.
2. Охарактеризувати принципи системи хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту.

Виклад основного матеріалу. Система підготовки спортсменів загалом та ХП зокрема тісно пов'язані з дидактичними принципами та специфічними принципами спортивного тренування, які повинні враховуватися при побудові тренувального процесу в техніко-естетичних видах спорту.

Ці групи принципів обґрунтовано в багатьох фундаментальних дослідженнях [1 - 4].

Дидактичні принципи вимагають осмислення, конкретизації та переробки згідно із завданнями сучасного спорту. Найбільш успішною спробою адаптації дидактичних принципів до потреб сучасного спорту є дидактичні положення, що розроблені Ю. К. Гавердовським [1], Г.С. Туманяном [5]. Ці принципи у нашій роботі наведені в авторській редакції.

Принцип доцільності і практичності. ХП повинна мати цілеспрямований характер. Необхідна відповідність всіх основних компонентів навчання хореографічним вправам, особливо його методичних і програмних елементів, як ближнім, так і, особливо, віддаленим цілям навчання, тим більше якщо вони розраховані на досягнення високого спортивного результату. У цьому сенсі вищою метою навчання кожної хореографічної вправи є методичне спрямування до деяких граничних, найбільш технічно досконалих і, якщо необхідно, складних хореографічних елементів, якість (і сама можливість) освоєння яких визначає в майбутньому клас спортсмена.

Робота над рухом повинна бути також практичною, прикладною. Необхідно мати уявлення про те, в який саме ситуації кожна нова хореографічна вправа може бути корисною на даний момент або в майбутньому.

Принцип керованості та підконтрольності. Навчання повинно бути побудовано як система з розвиненими зворотними зв'язками між тренером і спортсменом, в іншому випадку воно носить некерований, стихійний характер. Необхідним компонентом управління процесом навчання хореографічним вправам є поточний контроль. Навіть в тих випадках, коли в роботі над вправою допускається елемент спонтанності, поточні результати навчання повинні залишатися підконтрольними як для тренера-хореографа, так, бажано, й для спортсмена.

Принцип позитивної мотивації. Успішне навчання, особливо складним хореографічним вправам, неможливо без належного психологічного стимулу до роботи. Первинне спонукання до занять видами спорту з високими вимогами до прояву культури рухів визначається правильним відбором та орієнтацією. Надалі підтримка інтересу до роботи і супутнє виховання спортсменів – важливе завдання тренера-хореографа, особливо при підготовці підростаючих спортсменів, в житті яких неминуче з'являються мотиви поведінки, що можуть перешкоджати заняттям спортом.

Принцип смислової та перцептивної наочності. Цей принцип є версією традиційного принципу наочності та на відміну від нього підкреслює важливість не тільки зримого образу руху, але й усього концептуального образу, що включає в себе як смислову, так, особливо, і сенсомоторну інформацію про рух, «яка збирається» в процесі навчання по всьому перцептивному полю, задіяному у виконанні даної хореографічної вправи. При цьому зорове сприйняття спортсмена далеко не єдиний і зовсім не обов'язково найважливіший компонент, що обумовлює «наочність» навчання. Дуже часто на перший план в цьому відношенні виходять кінестезис, тактильна чутливість, вестибулярне сприйняття, слух. Даний принцип широко використовується в ХП для розвитку координації – виконання вправ в незвичних вихідних положеннях, одночасно з декількома предметами, асиметричних рухів, рухів в парах і трійках. Особливого значення набуває виконання вправ під музику, поєднання рухів з темпом і ритмом музичного супроводу, що сприяє розвитку відчуття ритму, координації, поєднанню зорового і слухового образів.

Принцип індивідуалізованого навчання. Колективна взаємодія в команді спортсменів важлива не тільки у зв'язку з виховними моментами, а й тому, що це сприяє корисному обміну інформацією, важливою для навчання хореографічним вправам, а також допомагає організувати технічну взаємодопомогу, застосовувати групові методи роботи. Слід зазначити, що атмосфера суперництва незмінно виникає в колективі спортсменів приблизно рівної кваліфікації, позитивно позначається

на їхньому ставленні до роботи, сприяє більш ефективному її виконанню, підвищенню працездатності. Основою ХП в техніко-естетичних видах спорту є комплексна вправа, в якій кожний елемент – це фрагмент, деталь естетичного руху. У зв'язку з цим при підборі індивідуальних вправ доцільно підбирати такі, що приведуть до можливості виконання складних рухів з високим ступенем досконалості.

На початкових етапах важливого значення набуває принцип індивідуалізованого навчання у колективі. Хореографічні вправи виконуються колективно (екзерсис, хореографічна розминка, стрибкова підготовка, розтяжка і т.п.), однак тренер-хореограф звертає увагу на індивідуальні особливості кожної дитини (морфо-функціональні, психічні, морально-вольові та ін.), намагається використати їх у подальшій роботі. Як тільки спортсмени починають оволодівати змагальними вправами, принцип індивідуалізованого навчання набуває особливого значення для виховання індивідуального амплуа кожного з них. Однак індивідуалізоване навчання в колективі не втрачає своєї актуальності, особливо у техніко-естетичних видах, де спортсмени виступають у групових вправах (спортивна аеробіка, спортивна акробатика, художня гімнастика, синхронне плавання та ін.).

Принцип випереджувального розвитку. Разом з добром відповідних засобів і методів ХП до вікових особливостей спортсменів, використовують випереджачі зовнішні впливи, головне завдання яких полягає в наблизненні хореографічної підготовленості до рівня модельних показників висококваліфікованих спортсменок команди-еталону зі спортивної аеробіки.

Принципи спортивного тренування являють собою найбільш важливі педагогічні правила раціональної побудови процесу ХП в спорті, в яких синтезовані наукові дані та передовий практичний досвід роботи тренера та хореографа.

Принцип єдності і взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури хореографічної підготовки. В основі цього принципу лежать закономірності, що відображають структуру, взаємозв'язок і єдність змагальної діяльності та хореографічної підготовленості. Раціональна побудова процесу ХП передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне ведення змагальної боротьби. Це можливо лише при наявності розгорнутих уявлень про чинники, що визначають ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності та хореографічною підготовленістю. Такий підхід дозволяє впорядкувати процес ХП, тісно пов'язати структуру змагальної діяльності та відповідну їй структуру хореографічної підготовленості з методикою оцінки її рівня, характеристиками відповідних рівнів, системою засобів і методів, спрямованих на вдосконалення різних компонентів хореографічної підготовленості та змагальної діяльності. Цим принципом особливо слід керуватися при створенні системи поетапного управління, розробці перспективної програми на відносно тривалий період ХП.

Принцип спрямованості до вищих досягнень. Спрямованість до вищих досягнень реалізується у використанні найбільш ефективних засобів ХП і методів тренування, постійної інтенсифікації тренувального процесу та змагальної діяльності. Систематичне використання цього принципу в ХП, на нашу думку, здатне забезпечити досягнення високого рівня хореографічної підготовленості та успішний виступ у змаганнях. Наслідком використання даного принципу є безперервне зростання рівня хореографічної підготовленості спортсменів. Спрямованістю до вищих досягнень в значній мірі зумовлюються все відмінні риси ХП в спорті: її цільова спрямованість і завдання, склад засобів і методів у структурі різних утворень тренувального процесу (етапів багаторічної підготовки, макроциклів, періодів та ін.).

Принцип поглибленої спеціалізації. Однією з закономірностей сучасного спорту є неможливість досягнути одночасно високих результатів не тільки у різних видах спорту, але й у різних дисциплінах одного і того ж виду спорту. Тому спортивне тренування спрямовано на вузьку спеціалізацію та концентрацію сил в обраному виді діяльності з метою досягнення максимальних результатів. Цей принцип набув особливої актуальності за останні десятиріччя у зв'язку зі зростанням рівня майстерності, спортивної конкуренції на міжнародній арені, надзвичайно високим рівнем спортивних результатів. До цього часу багато спортсменів могли виступати у декількох видах спорту, які близькі за характером діяльності (наприклад, акробатика і спортивна гімнастика).

Часто у суміжних видах спорту спираються на загальні закономірності підготовки спортсменів (наприклад, схема і засоби розминки у спортивній гімнастиці та спортивній аеробіці, засоби СФП та інше), але намагаються пристосувати їх до особливостей і вимог виду спорту.

У хореографії також цей принцип має своє втілення. Особливо це стосується амплуа спортсмена. Спортивна спеціалізація, проведена з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, дозволяє найбільш повно виявити його індивідуальний стиль виконання і задовольнити спортивні інтереси. Хореографічна підготовка проводиться з вузькою спрямованістю і врахуванням особливостей виду спорту.

Принцип безперервності процесу підготовки. Закономірності становлення різних сторін хореографічної підготовленості спортсмена (технічної та естетичної) вимагають регулярних занять хореографією на протязі тривалого часу. Це висуває необхідність виділення в якості одного з принципів спортивної підготовки – безперервність процесу ХП. Цей принцип характеризується наступними положеннями: ХП будується як багаторічний та цілорічний процес, всі ланки якого взаємопов'язані, взаємообумовлені та підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів; вплив кожного наступного заняття з хореографії (мікроциклу, етапу) закріплює та розвиває попередні досягнення.

Принцип циклічності процесу підготовки. Не менш важливим для досягнення високих спортивних результатів є принцип циклічності, який проявляється у систематичному повторенні відносно самостійних структурних одиниць тренувального процесу (окремих занять, мікроциклів, мезоциклів, періодів, макроциклів).

Основні методичні положення цього принципу сформульовані професором Л.П.Матвєєвим [5]: під час побудови тренувального процесу необхідно виходити з необхідності систематичного повторення його елементів і одночасної зміни їх змісту у відповідності з закономірностями процесу підготовки; розглядати кожен елемент процесу підготовки у взаємозв'язку

з іншими складовими структури (більш або менш крупними); вибір тренувальних засобів, характер і величина навантаження повинні відповідати етапу і періоду тренування.

Жорстка регламентація процесу підготовки в спорті необхідна умова підготовки спортсменів до найважливіших стартів. У хореографії також використовуються окремі елементи такої регламентації (безперервність, циклічність, навантаження і відпочинок), без яких неможливо повноцінно проводити навчання і вдосконалення артистів.

Принцип сполученої дії. Цей принцип спортивного тренування реалізується за допомогою добору у кожному мікроциклі таких хореографічних вправ, що сприяють одночасному (сумісному) розвитку таких фізичних якостей: гнучкість і сила, витривалість і сила, координація і швидкість, координаційна витривалість; вдосконалюють музикальність і техніку виконання; розвивають виразність і артистичність.

Принцип поступовості збільшення навантажень і тенденції до максимальних навантажень. Закономірності формування адаптації до тренувальних навантажень і становлення різних складових спортивно-майстерності вимагають на кожному новому етапі підготовки вимог, які близькі до межі можливостей спортсмена. Ще до кінця не з'ясовані закономірності збільшення тренувальних навантажень, існує думка, що навантаження повинні зростати поступово з року на рік, досягаючи максимально можливих індивідуальних значень. Для цього на етапах початкової, попередньої базової і спеціалізованої базової підготовки ставиться завдання – створення різнобічного функціонального і рухового фундаменту.

Цей принцип широко використовується не тільки в спорті, але й під час занять хореографією.

Принцип хвилеподібності і варіативності навантаження. Хвилеподібний характер навантаження характерний для усіх структурних одиниць тренувального процесу, в тому числі й для хореографічної підготовки. Найбільш виразно хвилі можна побачити у великих його частинах. В окремих мікроциклах може навпаки спостерігатись його збільшення або зменшення.

Хвилеподібність можна виявити у обсязі та інтенсивності хореографічної підготовки, періодами напруженого тренування і відносного відновлення. При цьому хвилі обсягу та інтенсивності навантаження як правило протилежні за напрямком (великі обсяги роботи у підготовчому періоді супроводжуються малою його інтенсивністю).

Навантаження під час хореографічної підготовки теж варіюються за тренувальними періодами. Наприклад, в підготовчому періоді при вивченні хореографічної вправи, або при напрацюванні комбінації відбувається тривале та багаторазове повторення нових елементів, що вимагає великого обсягу тренувань. У передзмагальний період хвилі обсягу та інтенсивності з навантаженням хореографічних вправ змінюється. Спортсмени, домагаючись стабільності виконання композицій виконують по 25 комбінацій за короткий час.

Варіативність навантаження обумовлена різноплановістю завдань, що стоять перед хореографічної підготовкою, а також необхідністю керування працездатністю спортсмена і процесами відновлення.

Принцип перспективності передбачає прагнення до вищої майстерності згідно мети підготовки. Сучасними інформативними показниками майстерності є специфічні для спортсменів у техніко-естетичних видах спорту об'єктивні критерії. Процес підготовки спортсменів високої кваліфікації передбачає їх багаторічний шлях від новачка до майстра спорту міжнародного класу. Оптимальний термін досягнення рівня вищої майстерності (майстри спорту) з моменту початку систематичних занять становить в середньому 7-9 років [4].

Весь період спортивної практики може бути набагато триваліший – до 15-20 років, якщо вважати весь час, від початку занять з різних техніко-естетичних видів спорту до завершення активної змагальної діяльності.

Принцип перспективності передбачає пошук і відбір найбільш обдарованих спортсменів, виключення з програм ХП вправ, які не мають продовження і розвитку на етапах вищої майстерності.

Принцип етапності має на увазі, що в єдиній системі багаторічної підготовки, націленої на вищі результати, виділяються окремі етапи, що пов'язано з віковими та організаційними особливостями освоєння програмного матеріалу. Ці етапи повинні враховуватись в процесі ХП.

Сучасні досягнення науки і техніки, проблеми і перспективи, що позначилися на сучасному етапі розвитку олімпійського спорту, вимагають виділення додаткових принципів, що виходять за специфічні рамки спортивного тренування. Зокрема, йдеться про два принципи, виділення яких здатне оптимізувати систему знань в області теорії і методики підготовки спортсменів і підвищити її ефективність: єдність і взаємозв'язок тренувального процесу і змагальної діяльності з позатренувальними чинниками; взаємообумовленість ефективності тренувального процесу і профілактики спортивного травматизму.

Крім дидактичних і специфічних принципів спортивного тренування в роботі були виділені специфічні принципи, притаманні ХП загалом і в техніко-естетичних видах спорту зокрема.

Принцип вербально-пластичного навчання. Ключовий принцип в ХП – принцип вербально-пластичного навчання як спадкоємність, як традиція, як необхідність. Спираючись на історію майже трьохсотлітнього хореографічного навчання, знання, вміння, навички в процесі хореографічної підготовки передаються учням з покоління в покоління. До того ж, класичний танець – предмет суто практичний. Йому неможливо навчитися за підручниками або теоретичним лекціям. Тренер-хореограф передає свої знання не тільки через розповідь, а й обов'язковий показ вправ, тобто вербально-пластично. «Кожен крок, кожна поза та кожен рух надходять із боку вчителя, зазначаються ним і повинні бути зрозумілими, засвоєними, прорепетируемими та виконаними» [9]. Тільки таким чином поряд зі знаннями, вміннями та навичками можна засвоїти цілий комплекс явищ, пов'язаних з виконавською культурою, що визначають її своєрідність, тенденції розвитку, характерні риси стилю.

Цей принцип ототожнюється із принципом смислової та перцептивної наочності, однак специфічною відмінністю є те, що хореографічні вправи, на відміну від спортивних, виконуються обов'язково з різною смисловою забарвленістю завдяки

ілюстративній та емоційній виразності. Даний принцип визначає роль тренера-хореографа як особистості, високого професіонала-практика, значення якого не оцінюється зростає і роль якого не може бути підмінена ніякими детально розробленими рекомендаціями та програмами. У кожного фахівця свої прийоми, своя система, свій педагогічний підхід, своє поєднання педагогічних здібностей і умінь, нарешті, у кожного своя «мова» практичних дій, «мова» пластики. «Показуючи рух або виправляючи, педагог внутрішнім зором бачить його ідеальний образ, постійно і одночасно порівнюючи його зі своїми моторними відчуттями та мислимим візуальним еталоном» [2]. Тому особистість тренера-хореографа, його цінності, його бачення мають вирішальний вплив як на сам процес ХП, так і на результативність змагальної діяльності.

Принцип раннього навчання хореографії. Навчання хореографії в спорті доцільно починати з 5-6 річного віку на етапі початкової підготовки. Це обумовлено закономірностями фізіологічного розвитку та розвитку фізичних якостей. «Саме в цьому віковому періоді організм учня найбільш піддатливий, гнучкий і чутливий в своєму психофізичному розвитку, що дозволяє опанувати школу класичного танцю найприродніше, ретельно, без поспіху, в більш стабільному та поглибленому плані. Саме з дитячих років учень повинен ґрунтовно вникати, вживатися в техніку класичного танцю та його елементи, щоб потім на сцені не думати про подолання труднощів фізичного напруження, а всі свої морально-вольові та психічні сили віддавати створенню образу в танці» [9], – з цим висловлюванням М.І. Тарасова неможливо не погодитися.

Принцип суворості системності хореографічної підготовки. Суворості системності супроводжує навчання спортсмена хореографічним вправам з перших днів. Вона властива як усьому курсу навчання класичному танцю, так і кожному його заняттю окремо. Класичний танець – основа основ систематичного, послідовного, методичного навчання у хореографії. Як вид спортивної підготовки хореографія – суворо структурована система рухів, яку можна засвоїти тільки «від простого до складного», з щоденним (системним) повторенням і закріпленням раніше вивченого матеріалу, який є як би черговою ланкою в системі всього навчання, що послідовно ускладнюється. Повторюваність рухів з метою їх подальшого вдосконалення є домінуючим фактором процесу ХП.

Принцип єдності хореографічної і інших видів спортивної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. У процесі спортивної підготовки у техніко-естетичних видах спорту хореографія використовується як один з найважливіших засобів, а ХП використовується у комплексі з іншими видами підготовки на основі їх взаємодії з метою досягнення максимально можливих спортивних результатів, обумовлених специфікою техніко-естетичних видів спорту, що поєднують спортивну майстерність з високою художньою спрямованістю у виконавській діяльності.

Специфічні принципи ХП досить повно відображають загальнодидактичні принципи, а також значущі для практики спорту закономірності, урахування яких особливо важливо в роботі над складними руховими навичками.

Висновки. У межах нашого дослідження ми отримали нові дані, пов'язані із методологією, сукупністю принципів хореографічної підготовки. Визначено та сформульовано принципи хореографічної підготовки (керівні положення, які відображають загальні закономірності процесу передачі та формування системи спеціальних знань спортсменів і визначають вимоги до змісту, організації і методів цього процесу). В межах авторської інтерпретації було конкретизовано такі принципи: принцип вербально-пластичного навчання, раннього навчання хореографії, суворості системності хореографічної підготовки, єдності хореографічної і інших видів спортивної підготовки.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення на основі запропонованого комплексу принципів реалізаційних положень хореографічної підготовки.

Література

1. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Ю. К. Гавердовский // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С. 12–20.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В.М. Платонов – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
4. 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.
5. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С.Туманян. – М. Советский спорт, 2006. – 494 с.
6. Donti O., Donti A., Theodorakou K. Review on the changes of the evaluation system affecting artistic gymnasts' basic preparation: the aspect of choreography preparation // Science of gymnastics. – 2014.
7. Koutedakis Y. The effects of three months of aerobic and strength training on selected performance-and fitness-related parameters in modern dance students // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2007. – Т. 21. – № 3. – С. 808.
8. Rafferty S. Considerations for integrating fitness into dance training // Journal of dance medicine & science. – 2010. – Т. 14. – № 2. – С. 45-49.
9. Rodrigues-Krause J., Krause M., Reischak-Oliveira Á. Cardiorespiratory considerations in dance: from classes to performances // Journal of Dance Medicine & Science. – 2015. – Т. 19. – № 3. – С. 91-102.
10. Wells P. Animated Art, Sporting Aesthetics // Animation, Sport and Culture. – Palgrave Macmillan UK, 2014. – С. 124-152.