

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У РІЗНИХ ВИДАХ  
СПОРТУ**

(тези лекції для студентів V курсу)

Рівень вищої освіти – другий магістерський

Спеціальність 024 Хореографія)

Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри хореографії та  
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2022 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. \_\_\_\_\_ Сосіна В. Ю.

## План.

1. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією.
2. Особливості хореографічної підготовки у спортивній гімнастиці,
  - 2.1. Особливості хореографічної підготовки у художній гімнастиці,
  - 2.2. Особливості хореографічної підготовки в акробатиці,
  - 2.3. Особливості хореографічної підготовки синхронному плаванні,
  - 2.4. Особливості хореографічної підготовки в акробатичному рок-н-ролі,
  - 2.5. Особливості хореографічної підготовки у черліденгу та ін.

### Література:

1. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. - учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 136 с.
2. Хореографическая подготовка в спорте / Методические рекомендации. Составители Бирюк Е., Овчинникова Н. – Киев: КГИФК, 1990.
3. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті : навч. Посіб. / В.Ю. Сосіна. – К.: НУФВіСУ, вид –во «Олімпійська література», 2021. – 280 с.

## 1. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією

Багато представників національних систем фізичного виховання включали елементи хореографії в заняття фізичною культурою. Так, засновник шведської гімнастики П.Лінг вказував на необхідність використання танцювальних рухів і називав цю галузь естетичною гімнастикою [1; 10].

Американський фахівець з фізичної культури Кеннет Купер [5] вважає, що завдяки танцювальним рухам, відбувається стимуляція серцевої та дихальної діяльності організму, отже, збільшується споживання кисню.

Представники французької школи Ж.Компаньон, М.Томе, Ф.Аморос розглядали хореографію як один з компонентів фізичного виховання, який сприяє упорядкуванню діяльності нервової системи, формує поставу, розвиває м'язовий апарат. До засобів фізичного виховання вони відносили танці, елементарні (вільні) вправи, супроводжувані музикою і співом. В.Кручинін [4] пропонує на уроках фізичного виховання включати в кожне заняття ритмічні танцювальні вправи (біг під оплески, під музику, стрибки відповідно до характеру музики, проплескування долонями ритмічних малюнків музики).

В.Завадич [3], досліджуючи вплив хореографічних елементів в ритмічній гімнастиці на культуру рухів, говорить, що танцювальні рухи, узгоджені з ритмом музики, сприяють ефективному заняттю ритмічною гімнастикою, підвищують функціональні можливості серцево-судинної системи, викликають відчуття радості, підвищують емоційний стан людини, загальну культуру поведінки, а також сприяють успішному формуванню естетичних

почуттів.

Підготовка спортсменів у різних видах спорту засобами хореографії базується головним чином на класичній основі, але також включає елементи народного, історико-побутового, бального танців і танців сучасного напрямку (джаз-танець, модерн-танець).

Як відзначає Т.Лисицька [6], хореографічна підготовка в гімнастиці є лише частиною навчально-тренувального процесу і має бути взаємозалежна з іншими видами підготовки гімнасток. У різних видах спорту умови і характер рухової діяльності не однакові, тому що в кожному з них вирішуються свої спеціальні завдання, тому й вимоги до хореографічної підготовки теж різні.

Хореографічна розминка в гімнастиці проводиться під відповідний музичний супровід. Гімнастики організовано виконують цілий комплекс спеціальних вправ класичного танцю, акробатики та художньої гімнастики, враховуючи вимоги школи класичного танцю. В результаті спільної роботи хореографа й акомпаніатора гімнастики демонструють різноманітні за стилем і характером вільні вправи. Завдяки використанню хореографічних елементів, виконання спортсменок відрізняється значно ширшим діапазоном рухових навичок, оригінальністю композиційної побудови, єдністю стилістичних засобів та відпрацюванням з художньої і технічної сторони виконання. Таким чином, точність, визначеність технічних прийомів, форма і добірність танцювальних рухів, їх виразність і музикальність збагатили гімнастичні засоби. Завдяки тому, що хореографічні вправи виконуються з музичним супроводом, у спортсменів виховуються музикальність і ритмічність – якості, без яких неможливо виконання складних вправ [7, с. 3-6].

У дослідженнях Т.Лисицької [6] запропоновані засоби, що застосовуються на уроках хореографії в гімнастиці. Основний їх зміст складають: рухи класичного, народного і бального танців; пластичні рухи, вільні від канонів класичного танцю; ритміка, що вчить уміння погоджувати свої дії з музикою; пантоміма, що є невід'ємною частиною виразності рухів.

Основою хореографії в гімнастиці є класичний танець. Класичний танець повсюдно визнаний одним з головних виразних засобів сучасного балету. Він являє собою чітко вироблену систему рухів, у якій немає нічого випадкового, нічого зайвого.

У класичному екзерсисі різнобічно розвивається мускулатура ніг, їх виворотність, крок, ріє, постановка корпусу, координація рухів. У результаті щоденного тренування фігура спортсмена стає підтягнутою, виробляються стійкість і вміння правильно розподіляти вагу тіла на двох і одній нозі.

Ефективність впливу елементів класичного танцю залежить від правильної техніки виконання. Якщо вправа виконується технічно неграмотно, то “коефіцієнт корисної дії” зменшується [6]. Вправи класичного танцю в спортивній гімнастиці можуть виконуватися біля опори, на середині, на гімнастичній колоді.

Т.Лисицька відзначає, що рухи екзерсису біля палки є основним засобом хореографічної підготовки на етапі добору та початкової підготовки спортсменів, потім по мірі засвоєння складних вправ вони починають нести додаткову функцію.

До основних вправ хореографії відносяться рухи, розучування яких пов'язане з формуванням складної рухової навички, розвитком спеціальних фізичних якостей. До них, на думку Т.Лисицької, відносяться рівновага, повороти, стрибки.

У системі хореографічної підготовки в гімнастиці використовуються народні танці, що допомагають розкрити індивідуальність спортсменки, розвинути в неї свободу рухів, безпосередність, легкість. Це російські, українські, білоруські, молдавські, а також іспанські та латиноамериканські мелодії.

У гімнастиці, для розвитку танцювальності, виразності гімнасток, виховання культури рухів застосовуються і бальні танці. Вони входять до складу вільних вправ, композицій на колоді, із предметами. Це танці XIX століття – вальс, полька, мазурка, полонез, а також XX століття – танго, фокстрот, самба, ча-ча-ча тощо.

На основі вдосконалення хореографічної підготовки підвищується виконавська майстерність гімнасток. Пріоритет спортивної гімнастики обумовлений не тільки високою

технічною майстерністю виконання, але й особливою естетичністю, що спостерігається у виступах спортсменок. І це, насамперед, пов'язано з широким використанням у тренувальному процесі мистецтва хореографії. Саме застосування танцювальних елементів у гімнастиці дозволило підвищити рівень виконавської майстерності гімнасток.

Результати дослідження І.Єресько [2] свідчать про багатогранний вплив хореографії. Більшість респондентів віддають перевагу важливості даного виду підготовки для вправ на колоді та вільних вправ, підкреслюючи значущість елементів хореографії для опорного стрибка та вправ на різновисотних брусах. Вони відзначають, що хореографія виступає як засіб формування гімнастичного стилю, динамічної постави, точності рухів.

Зміна вимог до змісту та труднощів вправ у бік виключення елементів ризику гімнастичного характеру на користь включення хореографічних елементів помітно вплинула на співвідношення кількості хореографічних та гімнастичних елементів: зниження кількості гімнастичних й акробатичних елементів і збільшення кількості хореографічних. Проаналізувавши зміст композицій у довільних вправах і на колоді за відеоматеріалами змагань, вчена дійшла висновку, що зміст хореографічних елементів у довільних вправах і на колоді займає пріоритетне місце (72%), стосовно елементів акробатики (24%) та гімнастики (4%). Це свідчить про значущість елементів хореографії, що входять до спеціально-фізичної та технічної підготовки спортсменок.

Відмінна риса художньої гімнастики – емоційна виразність рухів, безпосередній зв'язок з музикою й елементами танців. Органічне поєднання рухів з музикою обумовлює танцювальний характер вправ і додає їм цілісності і яскравій динамічній структури [9].

На сучасному етапі розвитку фігурного катання хореографія є складовою частиною підготовки спортсменів. Низка учених (А.Гандельсман, С.Матвеева, А.Мішин, С.Чайковська) вважає, що основою розвитку художньої підготовки фігуриста є хореографія в самому об'ємному понятті, з використанням різноманітних засобів, таких, як екзерсис класичного, народно-сценічного, сучасного танців, а також джаз-модерн танцю і пантоміми.

Використання елементів хореографії в навчально-тренувальному процесі підвищує якість підготовки фігуристів, дозволяє вирішити певні загальні та спеціальні завдання. Заняття хореографією сприяють всебічному й гармонійному розвитку фігуриста, оволодінню ним комплексом рухових навичок, що сприяють підвищенню і розширенню координаційних можливостей спортсмена, підвищенню рівня розвитку фізичних якостей (гнучкості, швидкості, сили, витривалості, стрибучості, виворотності тощо), виправленню наявних фізичних недоліків (сутулості, клишоногості, перекосу плечей тощо), розвитку індивідуальності, танцювальності, пластичності, виразності та культури рухів. Хореографічні вправи допомагають фігуристам не тільки розвинути чуття ритму, танцювальність, артистичність, але й створюють міцну основу для творчої роботи над довільними або показовими танцями. У процесі хореографічної підготовки до довільного катання використовують різні вправи, що вдосконалюють чуття ритму, пластику і виразність рухів, необхідні пози для довільного катання, розвивають музикальність. При цьому вдосконалюється виконання комбінацій кроків у різних ритмах, розучуються різні пози при обертаннях і проводиться тренування в обертаннях з використанням імітаційних вправ. Положення на півпальцях у фігурному катанні нема, але під час тренувань у залі фігуристи використовують рухи на півпальцях для зміцнення гомілковостопного суглоба.

Вивчаючи особливості уроку хореографії в підготовці юних фігуристів, слід зазначити, що рухи класичного танцю вивчають по першій, другій, четвертій і п'ятій позиціях, причому друга і четверта позиції більш всього використовуються у фігурному катанні, і найбільшого ефекту виконання потрібно жадати від учня саме в цих позиціях.

У фігурному катанні велика увага приділяється танцювальним вправам, що складаються з різних рухів з використанням характерних і сучасних танців. Саме ці вправи виробляють плавність, широту і пластичність жести, ритмічність у рухах ніг; розвивають виразність.

В останні роки бажання створювати на льоду сучасні образи підвищила інтерес до пластики. Для її вивчення використовують різні форми уроків: диско-розминка, джаз-клас,

аеробіка, сучасні бальні танці тощо. При цьому заняття сучасними бальними танцями проводяться як обов'язкові в багатьох танцювальних групах.

Хореографічна підготовка також є невід'ємною частиною тренувального процесу **в синхронному плаванні**. Вона є одним з основних засобів роботи над композицією, оскільки допомагає виховувати в спортсменів граціозність, танцювальність, відчуття краси свого тіла та правильних рухів, художній смак. Синхронне плавання вимагає високої загальної фізичної підготовки, сили ніг, спини, гарної розтяжки, а також еластичності м'язів, що забезпечують заняття хореографією.

Засобами хореографічної підготовки в синхронному плаванні є: класичний танець (екзерсис біля палки, середина, стрибки й обертальні елементи); народний танець (розучування етюдів різних народів світу); сучасний танець.

Класична хореографія в синхронному плаванні особливо важлива на початкових етапах підготовки – для постановки корпусу і вироблення правильної постави, зміцнення опорно-рухового апарату, розвитку ритмічних і музичних здібностей.

На етапі поглибленої спортивної спеціалізації відбувається ознайомлення з характерним танцем, елементами гімнастичного й акробатичного стилів. На всіх етапах хореографічної підготовки особлива увага приділяється спеціальному розтягуванню м'язів й збільшенню ступеня свободи м'язово-зв'язкового апарату, що досягається партерними вправами, вправами біля палки та на середині залу. Своєрідність занять народним і сучасним танцями полягає в постановці етюдів для розвитку рухової виразності спортсменок. Хореографія в синхронному плаванні має провідне значення у підготовці спортсмена. Освоєння спортсменом основ хореографії допомагає не тільки в постановці програми, але й у передачі художнього образу, вдосконаленні технічної й фізичної підготовленості, загальної координації рухів.

Таким чином, дослідивши особливості хореографічної підготовки у фізичній культурі та складнокоординаційних видах спорту, зробимо такі висновки:

1) хореографічна підготовка є невід'ємною частиною тренувального процесу у видах спорту, пов'язаних з мистецтвом руху;

2) за допомогою хореографії вирішується цілий комплекс завдань, пов'язаних з підготовкою спортсмена: а) всебічний і гармонійний розвиток спортсмена; б) загальне виховання рухової культури; в) удосконалення технічної і фізичної підготовленості; г) підвищення рівня розвитку фізичних якостей (гнучкості, швидкості, сили, витривалості); розширення координаційних можливостей; формування постави, удосконалення виворотності, стрибучості; д) виховання естетичних і творчих здібностей спортсменів; розвиток індивідуальності, танцювальності, пластичності, виразності і культури рухів; артистичності виконання спортивних програм;

3) хореографія є одним із засобів створення композиційних програм спортсменів у різних видах спорту.

У останні роки спостерігається зростання популярності **акробатичного рок-н-ролу** серед осіб різного віку, особливо дітей і молоді. Характерною особливістю сучасного рок-н-ролу є його різке омолодження. Акробатичний рок-н-рол включає в себе техніку основного ходу, танцювальні та акробатичні фігури, відповідні їм переміщення, шиккування і перешикування. За своєю сутністю акробатичний рок-н-рол – це танець з елементами акробатики, який виконується під музику визначеного темпу і ритму, і який включає акробатичну, хореографічну, технічну та танцювальну підготовку.

На думку Балунової Е.Н. [1], сприятливим віком для початку навчання цьому виду є вік 6-8 років. У теперішній час **черліденгу** – новий напрямок у видах спорту зі складною координацією. Він швидко розвивається, і являє собою сегмент світової спортивної і шоу-індустрії, самостійний міжнародний вид спорту, який дуже активно розвивається на Україні.

Черліденг (от англ. Cheer – вітання, вітальний оклик), - це вид спорту, який органічно поєднує у собі елементи шоу і видовищні складні елементи. Свій початок він бере з традиційної гімнастики, акробатики, хореографії, балету, спортивних танців, пантоміми та елементів мюзиклу (Зинченко І. А., Луценко Л. С., Боляк Н. Л.). Серед великої кількості

різноманітних гімнастичних і танцювальних елементів, чірлідінг вирізняється специфічним змістом змагальних програм, які включають: «Чир-данс» - рухи, зв'язки, поєднання і комбінації складної координації, елементи складності різних структурних груп (гнучкість, стрибки, повороти), при цьому виконується синхронно-групова робота у швидкому темпі з багаторазовою зміною ритму, темпу, рівней і площини роботи, артистично і музикально. Змагальні програми вирізняються своїми динамічними параметрами, пластичністю та витонченістю виконання, мистецтвом володіння предметом (помпоном).

Для того, щоби скласти змагальну програму, необхідно досконало володіти правилами змагань, мати уяву про історію танцю і музики, знати традиції різних народів, використовувати оригінальне бачення і сприйняття музики, узгоджувати його з часом і сюжетом музичного твору. Слід зазначити, що зміст майбутньої композиції повинен відповідати віку, зовнішньому вигляду, фізичній та технічній підготовленості спортсменів. Автор виділяє три етапи складення змагальних програм:

1 етап – підготовчий. Його змістом є вивчення регламентуючої документації (правил змагань, положень про змагання, протоколів), вибір і детальне вивчення музики, відбір і складання елементів, поєднань.

2 етап – укладання композиції. Він включає компонування музики. Тривалість змагальної програми 2.15 – 2.30 хв., що дозволяє використовувати складні музичні композиції з декількома різними за характером частинами одного або різних творів. Дозволяється використовувати додатково звукові ефекти. На цьому є етапі вивчаються окремі фрагменти і частини. Іноді зручно складати окремі фрагменти, а потім з'єднувати їх. Під час укладання необхідно враховувати, що спортсмени виступають на площадці 12x12 м, у зв'язку з цим важливо дотримуватися правильних ракурсів. Велике значення у змагальних програмах мають різноманітні шиккування і перешикування, використовують як перешикування усіх спортсменів, так і різні варіанти розподілу на підгрупи. Розрізняють геометричні правильні і складні шиккування. Види шиквань визначають характер рухів: статичні, динамічні, синхронні, асинхронні, у взаємодії або без. Усі шиккування повинні бути дуже чіткими, зі зрозумілим малюнком, швидкими, логічними, без зайвої метушні.

Серед елементів бажані елементи взаємодії, які збагачують композицію, роблять її більш виразною. Розрізняють два типу взаємодій: за участю помпонів (передачі, перекидання) або без їх використання (контактні або безконтактні). Елементи взаємодії повинні бути у всіх частинах композиції (цілісність команди). Спортсменки можуть виконувати рухи синхронно або асинхронно (потокowo, почергово, контрастне, «хорове виконання») і рухи у взаємодії). Важливий фінал!

3 етап полягає на поглибленому вивченні та вдосконаленні частин, елементів, фрагментів композиції, та цілої вправи. Відпрацювання артистичності виконання. У правилах змагань з черліденгу відсутні критерії виразності виконання, а також рекомендації з їх оцінки.

### **Обсяг хореографічної підготовки на різних етапах тренувального процесу в техніко-естетичних видах спорту (%)**

Вид спорту, рік розробки	Етапи підготовки										
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень	
	Рік навчання										
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й
Художня гімнастика (1999)	33,3	27,2	23,1	20,5	18,4	16,6	16,0	14,9	14,8	12,7	

Спортивна акробатика (2010)	16,3	17,3	13,9	12,3	11,3	10,8	10,2	9,6	9,0	8,1
Стрибки на батуті (1999)	19,2	16,7	20,6	18,2	16,8	15,3	13,3	12	12,6	11,4
Фігурне катання на ковзанах (1999)	16,6	22,2	7,4	–	–	11,1	6,6	–	–	10
Стрибки у воду (1996)	–	2,4	3,2	2,7	3,2	2,8	2,4	2,2	2,3	1,8
Спортивна аеробіка (2014)	3,2	4,8	8,0	8,2	6,6	6,7	6,0	6,2	6,1	5,7

**Завдання хореографічної підготовки згідно навчальних програм з техніко-естетичних видів спорту**

Види спорту	Етапи підготовки			
	Початкової	Попередньої базової	Спеціалізованої базової	До вищих досягнень
1	2	3	4	5
Художня гімнастика	Опанування найпростіших елементів класичного, історико-побутового, та народного танців	Опанування елементів у з'єднаннях, формування правильної постави та «школи» вправ	Удосконалення хореографічної підготовленості, творчих здібностей, пошук індивідуального стилю	Подальше удосконалення хореографічної підготовленості