

УДК 793.3:796.012.656

*Ситченко Катерина Володимирівна,
викладач кафедри сучасної
та бальної хореографії
Харківської державної академії культури
ORCID 0000-0003-2807-1356*

РОЛЬ ХОРЕОГРАФІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Мета дослідження – виявити роль занять хореографією для спортсменів техніко-естетичних видів спорту. **Методологія.** Використання таких методів, як загальноісторичний, порівняльний, аналітичний уможливили проведення науково об'єктивного дослідження. **Наукова новизна.** У дослідженні вперше розглянуто роль хореографічної підготовки у тренуванні спортсменів техніко-естетичних видів спорту з позиції мистецтвознавства. **Висновки.** Новітнім напрямом мистецтвознавчих досліджень є взаємодія мистецтва (хореографія, музика, дизайн одягу тощо) та техніко-естетичних видів спорту. Функції хореографічної підготовки у процесі заняття техніко-естетичними видами спорту включають як суто прикладні (розминочна, навчальна, тренувальна тощо), так і художньо-естетичні (прикрашальна, образна, видовищна тощо). Таке поєднання допомагає у вирішенні завдань, пов'язаних із фізичним навантаженням на різні групи м'язів, а також розвитком ритмічності та музичності, необхідних для створення естетично привабливого виступу. Змістовне наповнення танцювальної підготовки у техніко-естетичних видах спорту полягає в опануванні широкого спектру різновидів, напрямів, стилів хореографії (екзерсис класичного танцю, елементи народно-сценічного, бального, сучасного танців), що сприяє розширенню фізичного та художньо-образного діапазону спортсменів.

Ключові слова: хореографія, техніко-естетичні види спорту, класичний танець, артистичність, видовищність.

Ситченко Катерина Владимировна, преподаватель кафедры современной и балльной хореографии Харьковской государственной академии культуры

Роль хореографии в системе подготовки спортсменов технико-эстетических видов спорта

Цель исследования – выявить роль занятий хореографией для спортсменов технико-эстетических видов спорта. **Методология.** Использование таких методов, как общеисторический, сравнительный, аналитический сделали возможным проведение научно объективного исследования. **Научная новизна.** В исследовании впервые рассмотрена роль хореографической подготовки в тренировке спортсменов технико-эстетических видов спорта с позиции искусствоведения. **Выводы.** Новейшим направлением искусствоведческих исследований является взаимодействие искусства (хореография, музыка, дизайн одежды и т.д.) и технико-эстетических видов спорта. Функції хореографічної підготовки в процесі заняття техніко-естетичними видами спорту включають як суто прикладні (розминочна, навчальна, тренувальна тощо), так і художньо-естетичні (прикрашальна, образна, видовищна тощо). Таке поєднання допомагає у вирішенні завдань, пов'язаних із фізичним навантаженням на різні групи м'язів, а також розвитком ритмічності та музичності, необхідних для створення естетично привабливого виступу. Змістовне наповнення танцювальної підготовки у техніко-естетичних видах спорту полягає в опануванні широкого спектру різновидностей, напрямів, стилів хореографії (екзерсис класичного танця, елементи народно-сценічного, бального, сучасного танців), що сприяє розширенню фізичного та художньо-образного діапазону спортсменів.

Ключевые слова: хореография, технико-эстетические виды спорта, классический танец, артистичность, зрелищность.

Sytchenko Kateryna, lecturer of the department of modern and ballroom choreography of the Kharkiv state Academy of Culture

The role of choreography in the sportsman training system of technical-aesthetic kinds of sport

Purpose of the article is to identify the role of choreography for athletes of the technical-aesthetic kinds of sport. **Methodology.** The methodology is based on the methods: general-historical, comparative, analytical. **Scientific novelty.** The research for the first time considered the role of choreographic training in the training of athletes of the technical-aesthetic kinds of sport from the position of the art studies. **Conclusions.** The newest trend in art studies is the interaction of art (choreography, music, clothing design, etc.) and technical-aesthetic kinds of sport. The functions of choreographic training in the process of pursuing technical-aesthetic kinds of sport include as a purely applied (recreational, educational, training, etc.), and artistic and aesthetic (decorative, imaginative, spectacular, etc.). This combination helps in solving problems related to physical activity in different muscle groups, as well as the development of the rhythm and musicality necessary to create an aesthetically pleasing performance. The substantial content of the dance training in the technical-aesthetic kinds of sport is to capture a wide variety of varieties, trends, choreography styles (exercise of classical dance, elements of folk-stage, ballroom, modern dance), which contributes to the expansion of the physical and artistic range of athletes.

Key words: choreography, technical-aesthetic kinds of sport, classical dance, artistry, spectacular.

Актуальність теми дослідження. Спортивні дисципліни, де результат виступу спортсменів безпосередньо залежить від краси, пластики і досконалого володіння тілом відносяться до розряду техніко-естетичних. В них при оцінці виступу спортсменів враховуються, як технічні, так і естетичні показники: видовищність, ефектність, яскравість, гармонійність, природність, ритмічність, амплітудність, музикальність, хореографічність, віртуозність, пластичність, емоційна виразність, артистичність тощо.

Наголосимо, що у сучасному спортивному світі важко назвати точну кількість конкретних видів спорту, а також різних систем фізичних вправ, які культивуються сьогодні в усіх цивілізованих країнах світу. Зазвичай, дані про них коливаються без точного обліку відомостей про їх виникнення, розвиток та залучення до системи олімпійського спорту. Тому, звертаючись до техніко-естетичних видів спорту, наведемо головні з них: 1) гімнастичні (спортивна, художня та естетична гімнастики, спортивні акробатика та аеробіка); водні (стрибки в воду, синхронне плавання); 3) ковзанярські (жіноче й чоловіче одиночне та парне фігурне катання на ковзанах, синхронне фігурне катання, танці на льоду); 4) спортивні форми танцю (спортивні бальні танці, акробатичний рок-н-рол тощо).

Підкреслимо, що всі ці, на перший погляд, різні спортивні дисципліни об'єднує між собою наявність спільного елементу тренувань та виступів, яким є хореографічна підготовка. Уроки танцю в техніко-естетичних видах спорту – обов'язкова частина роботи, спрямована не лише на досягнення загального спортивного результату, а й розширення власне танцювального діапазону задля використання елементів хореографії у виступах. Саме хореографія впливає на характер і стиль спортивного виступу, а хореографічні елементи сприяють набуттю ним художніх ознак. Актуальність написання наукової розвідки із заявленої проблематики зумовлена зростанням інтересу сучасних мистецтвознавців до процесів, які відбуваються у сфері інтеграції спорту та мистецтва.

Аналіз досліджень і публікацій довів, що проблема вдосконалення фізичних якостей спортсменів та надання елементів художності виступам шляхом залучення до тренувального процесу хореографічних вправ активно обговорюється сучасними дослідниками. Зазначену проблематику розвивали вітчизняні вчені: Г. Артем'єва, Т. Мошенська [1, 32–36], Р. Петрина, І. Аблікова [8, 29–31]. Ними було розглянуто специфіку хореографічної підготовки, визначено структуру і методику оцінювання виконавської майстерності у техніко-естетичних видах спорту, проаналізовано роль хореографічних елементів у побудові спортивних програм, що доводить вагомість хореографії у створенні художнього враження під час виступів спортсменів техніко-естетичних видів спорту.

Серед сучасних зарубіжних теоретичних праць, дотичних темі нашого дослідження, варто назвати наукові розвідки та монографії І. Виннер-Усманової, О. Крючек, О. Медведевої, Р. Терьохіної [3], Р. Вороніна [4, 255–260], В. Єрмілової, О. Кротової [5, 100–103], Т. Зубкової [6, 74], Л. Карпенко, О. Румби [7, 104–105], В. Сосіна [9], В. Столярова [10, 101–265], І. Шипіліної [16]. В них було розглянуто шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту, формування спортивної артистичності, виразності та видовищності, простежено їх трансформацію в умовах розвитку сучасного суспільства тощо.

Аналіз широкого кола наукової літератури, що створена на перетині мистецтвознавства, педагогіки, теорії та методики спорту і фізичного виховання тощо довів, що виявлення ролі хореографії у системі загальної підготовки спортсменів техніко-естетичних видів спорту з позиції мистецтвознавства проведено не було.

Мета дослідження – виявити роль занять хореографією для спортсменів техніко-естетичних видів спорту.

Виклад основного матеріалу. В техніко-естетичних видах спорту обов'язковою умовою успішного виступу є його естетичний ефект, адже оцінка за виразність є настільки ж значимою, як і оцінка за технічну майстерність. Причому йдеться саме про естетичні, а не художні компоненти спортивної діяльності, через те, що, на жаль, в жодному виді спорту не оцінюються вміння спортсмена створити художній образ. Такої оцінки немає навіть в тих конкурсах і змаганнях, які ще не так давно із світу мистецтва перейшли в світ спорту (наприклад, акробатичний рок-н-рол або змагання зі спортивних танців). Отже, органічне поєднання технічного вміння і артистизму у виконанні композицій є кінцевою метою підготовки будь-якого спортсмену [10, 205].

Попри відсутність оцінки за художньо-образне наповнення виступу більшість сучасних спортсменів техніко-естетичних видів спорту налаштовані на створення цілісного художнього враження, що неможливо без використання мистецьких засобів, серед яких хореографія посідає провідне місце. Вмінню досконало володіти своїм тілом допомагає спортсмену хореографічна підготовка. Вправи з класичного танцю біля палки (опори) та на середині залу, а також елементи характерного екзерсису випрацьовують пластичність і виразність, необхідні для успішного виступу, адже яскрава спортивна програма вимагає великого смаку та оригінальності. Варто підкреслити, що в професійному середовищі, спортсмени, які виступають на серйозних світових змаганнях, мають підготовку в обсязі чотирьох-п'яти класів хореографічного училища. Основу балетної техніки, необхідної для

виконання класичного танцю складають: виворотність ніг (вільне їх розгортання назовні), елевація (здатність до стрибка, польоту в танці) і гнучкість (абсолютний діапазон руху суглобів).

Якщо говорити про структуру уроків класичного танцю для спортсменів в межах вікового розподілу, варто наголосити на наступному. На заняттях хореографією в групах початкової спортивної підготовки формується правильна постановка корпусу, рук, ніг і голови; прищеплюються елементарні навички координації і виразності рухів; вивчаються різноманітні види стрибків з двох ніг на дві; опановується техніка напівповоротів на двох ногах; розвивається витривалість шляхом повторення пройдених рухів у їх збільшеній кількості та прискореному темпі. Починаючи з другого року навчання триває опрацювання пройдених рухів у опори на півпальцях; вивчаються напівповороти і повороти на двох ногах; опановується підготовка до піруетів у опори та на середині залу; в урок вводяться стрибки із закінченням на одну ногу. У наступні роки навчання ускладнюються поєднання рухів, необхідні для подальшого розвитку координації; триває робота над стійкістю на півпальцях у великих позах; вивчається підготовка до обертань у великих позах; вправи у опори переносяться на середину залу; освоюється техніка піруетів; вивчаються великі стрибки, а також стрибки із занесенням ніг та закінченням на одну ногу.

Роль спеціальних хореографічних вправ у підвищенні спортивної майстерності важко переоцінити. Проте, загальноприйняті хореографічні рухи за програмою балетних шкіл в спортивному середовищі не потребують їх повного та детального опанування. Паралельно з цим, величезною помилкою є думка про те, що спортсмени повинні розучувати лише ті вправи, які близькі за своєю структурою до певного виду спорту. Так само, як і класичний екзерсис їм потрібні рухи з народних, естрадних, бальних та сучасних танців. У самостійну групу виділено пластичні рухи, вільні від канонів класичного танцю. Важливе значення має ритміка, яка навчає вмінню узгоджувати свої рухи з музикою. Ефективність впливу елементів різноманітних екзерсисів залежить від правильної техніки виконання, яку можна досягти, контролюючи роботу необхідних груп м'язів. Таким чином, без глибоких знань спеціальних розділів хореографії у сучасному спорті важко розраховувати на великий успіх. Хореографічні вправи допомагають не лише розвинути почуття ритму, танцювальність, артистичність, а й створюють міцну базу для творчої роботи.

Структура уроку хореографії є стандартною: підготовча, основна та заключна частини. У підготовчій частині уроку спортсменів "розігрівають" та мобілізують до майбутньої основної роботи – виконання вправ центральної частини заняття. Засобами, якими вирішуються зазначені завдання, є різновиди ходьби і бігу, танцювальні кроки на основі народних танців, загально-розвиваючі вправи для рук, тулубу і голови. Подібні рухи допомагають концентрації уваги, готують суглобово-м'язовий апарат, серцево-судинну і дихальну системи для подальшої роботи. Залежно від віку вправи можна проводити у формі музичної гри, в русі тощо.

В основній частині уроку в роботу вводяться різноманітні рухи: елементи класичного та народного танців, вільна пластика, акробатичні та загальнорозвиваючі вправи. Російська дослідниця І. Шипіліна, яка має власний багатий досвід роботи із спортсменами виділяє три провідні напрями роботи в основній частині уроку: 1)

класичний екзерсис; 2) використання елементів народних та сучасних бальних танців; 3) опрацювання вільної пластики. Проте, вона наголошує, що цей поділ є досить умовним, оскільки різні засоби хореографічної підготовки взаємно проникають одне в одного. Отже, І. Шипіліна рекомендує використовувати змішані варіанти, де в різних поєднаннях чергуються будь-які засоби хореографічної підготовки. Крім того, для виховання здібності злитного виконання акробатичних і хореографічних рухів в основну частину уроку нерідко вводять акробатичні елементи: перекиди, повільні перевороти, махові сальто [11, 55].

У заключній частині уроку необхідно знижати навантаження за допомогою спеціально підібраних вправ: на розслаблення, на розтягування (помірної інтенсивності). При втомі для емоційного налаштування до подальшої роботи варто застосовувати танцювальні рухи і комбінації з сучасних танців. У заключній частині уроку підбиваються підсумки, оцінюється робота кожного спортсмена.

Змістовне наповнення уроку хореографії в спорті визначається наступними параметрами: співмірністю окремих частин уроку; підбором вправ та послідовністю їх виконання; чергуванням навантаження і відпочинку; поступовим ускладненням навчальних комбінацій на уроці. Відповідно до педагогічних завдань тривалість частин уроку хореографії може змінюватися. В середньому основна частина уроку становить близько 80 % від загального часу тренування. Проте, у підготовчому періоді перша частина уроку триваліша, ніж в змагальному. На початку важливого тренувального заняття підготовча частина скорочується до 10 % часу всього уроку, адже основна робота на спортивних снарядах, не повинна бути затягнутою і млявою. У разі, коли урок замінює вид гімнастичного багатоборства або доповнює його, підготовча частина скорочується вдвічі. При цьому збільшується частка часу, відведеного на заключну частину уроку. Підбір вправ і методи проведення уроку мають сприяти кращому відновленню сил, особливо якщо заняття хореографією відбувається наприкінці тренування.

Варто також враховувати, що різні вправи в залежності від їх координаційної складності набувають різного психологічного навантаження для спортсменів. Тому координаційно і виразно складні рухи, які вимагають особливої уваги і зосередженості, повинні чергуватися з простими елементами. Фізичні труднощі виконання мають підвищуватися поступово.

Згідно з методичними розробками вже згадуваного науковця І. Шипіліної, урок хореографії в спорті може виконувати кілька функцій: розминочну, навчальну, тренувальну, контрольну, показову [11, 60].

Мета розминочної функції хореографічного уроку полягає у розігріві організму і звільненні від зайвої психологічної напруженості (збудження або, навпаки, загальмованості). Подібний вид уроку переважно відбувається безпосередньо напередодні змагань. Цьому сприяють індивідуально підібрані вправи, які спортсмени виконують самостійно (індивідуальна розминка).

Навчальна функція уроку полягає у засвоєнні окремих елементів та зв'язок. Водночас вирішуються завдання фізичного розвитку, виховання музикальності, виразності. Навчальний урок найчастіше проводять у підготовчий період тренування. Характерними його особливостями є використання роздільного методу проведення вправ і багаторазового повторення окремих компонентів, виконання

низки підготовчих вправ, що підводять до основного руху. Продовж багаторічної підготовки дана функція хореографічного уроку найчастіше використовується на етапах початкової та спеціальної підготовки під час засвоєння нових композицій.

Тренувальна функція уроку містить в собі підготовку організму спортсмена до майбутньої роботи, а також збереження досягнутого рівня його фахової майстерності. Причому підбір і дозування рухів має бути спрямованим переважно на вирішення завдань спеціальної рухової підготовки, вдосконалення виразності, музикальності, пластичності рухів. У порівнянні з навчальною функцією, тренувальна є вужчою, зосереджує елементи обов'язкової і довільної програм.

Контрольна функція уроку має на меті підведення підсумків засвоєння чергового розділу хореографічної підготовки. Проведення контрольного уроку може відбуватися у формі прийому нормативів, які містять елементи хореографії (наприклад, виконання певного виду стрибка, з подальшим поворотом на 360° і збереженням рівноваги). Оцінюється вправа з урахуванням вимог, зазначених у правилах змагань відповідного виду спорту.

Із зростанням популярності видовищних видів спорту та появою значної кількості різноманітних виступів виникла показова функція уроку, яка полягає у демонстрації групою спортсменів певних елементів (нерідко у вигляді шоу-програми). Головними тут стають видовищність, оригінальність підібраних вправ, різкі зміни темпу та характеру рухів, узгодженість роботи всього колективу учасників та водночас їх висока індивідуальна майстерність.

Наукова новизна. У дослідженні вперше розглянуто роль хореографічної підготовки у тренуванні спортсменів техніко-естетичних видів спорту з позиції мистецтвознавства.

Висновки. Новітнім напрямом мистецтвознавчих досліджень є взаємодія мистецтва (хореографія, музика, дизайн одягу тощо) та техніко-естетичних видів спорту. Функцій хореографічної підготовки у процесі заняття техніко-естетичними видами спорту включають як суто прикладні (розминочна, навчальна, тренувальна тощо), так і художньо-естетичні (прикрашальна, образна, видовищна тощо). Таке поєднання допомагає у вирішенні завдань, пов'язаних із фізичним навантаженням на різні групи м'язів, а також розвитком ритмічності та музикальності, необхідних для створення естетично привабливого виступу.

Змістовне наповнення танцювальної підготовки у техніко-естетичних видах спорту полягає в опанування широкого спектру різновидів, напрямів, стилів хореографії (екзерсис класичного танцю, елементи народно-сценічного, бального, сучасного танців), що сприяє розширенню фізичного та художньо-образного діапазону спортсменів.

Наголосимо, що вивчення ролі хореографії у вдосконаленні майстерності спортсменів та підвищення художньо-образної змістовності техніко-естетичних видів спорту потребує подальшої дослідницької уваги із викладенням здобутих результатів у спеціалізованих монографіях, присвячених синтезу мистецтва і спорту.

Література

1. Артем'єва Г., Мошенська Т. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2018. № 4. С. 32–36.

2. Бойко О. В., Питайчук А. А. Структура и методики оценки исполнительского мастерства в технико-эстетических видах спорта. *Научный журнал НПУ имени М.П. Драгоманова*. 2015. Вып. 6. С. 9–11.
3. Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. Москва : Спорт, 2015. 120 с.
4. Воронин Р. Е. Философия танца как методологическая база теории и методики спортивного танца (технико-эстетические виды спорта). *Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена*. 2007. Т. 11, № 32. С. 255–260.
5. Ермилова В. В., Кротова Е. Е. Особенности зрелищности в спорте и их трансформация в условиях современного общества. *Общество. Среда. Развитие*. 2015. № 2. С. 100–103.
6. Зубкова Т. И. Особенности применения хореографических упражнений при работе со студентами вузов ранних спортивных специализаций. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2008. № 3. С. 74.
7. Карпенко Л. А., Румба О. Г. О выразительности, артистизме и эмоциональности в гимнастике. *Вестник спортивной науки*. 2013. С. 14–17.
8. Петрина Р., Аблікова І. Формування правильної постави з використанням елементів хореографії. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики: зб. наук. матеріалів*. Львів, 2001. С. 29–31.
9. Сосіна В. Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту. *Танцювальні студії*. 2018. №1. С. 81–90.
10. Столяров В. Спорт и искусство: сходство, различие, пути интеграции. *Спорт, духовные ценности, культура*. 1997. Вып. 5. С. 101–265.
11. Шипилина И. А. Хореография в спорте. Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. 224 с.

References

1. Artemieva, H. & Moshenska, T. (2018). The role and significance of choreography in gymnastics and dance sports. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk*, 4, 32–36 [in Ukrainian].
2. Boyko, O.V. & Pitajchuk, A.A. (2015). The structure and methods for assessing performance in technical and aesthetic sports. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov*, issue 6, 9–11 [in Russian].
3. Viner-Usmanova, I.A. & Krjuchek, E.S. & Medvedeva, E.N. & Terehina, R.N. (2015). Theory and methods of rhythmic gymnastics. Artistry and ways of its formation. Moscow: Sport [in Russian].
4. Voronin, R.E. (2007). Philosophy of dance as a methodological basis of the theory and methodology of sports dance (technical-aesthetic sports). *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Science*, Vol. 11, 32, 255–260 [in Russian].
5. Ermilova, V.V. & Krotova, E.E. (2015). Features of entertainment in sports and their transformation in the conditions of modern society. *Society. Environment. Development*, 2, 100–103 [in Russian].
6. Zubkova, T.I. (2008). Features of the use of choreographic exercises when working with students of universities of early sports specializations. *Physical culture: education, education, training*, 3, 74 [in Russian].
7. Karpenko, L.A. & Rumba, O.G. (2013). About expressiveness, artistry, and emotionality in gymnastics. *Bulletin of Sports Science*, 14–17 [in Russian].
8. Petryna, R. & Ablikova, I. (2001). Formation of correct posture using elements of choreography. *Modern problems of the development of the theory and method of gymnastics*, (pp. 29–31). Lviv [in Ukrainian].
9. Sosina, V. (2018). Ways of integration of choreographic art and techno-aesthetic sports. *Dance studies*, 1, 81–90 [in Ukrainian].
10. Stoljarov, V. (1997). Sport and art: similarities, differences, ways of integration. *Sport, spiritual values, culture*, issue 5, 101–265 [in Russian].
11. Shipilina, I.A. (2004). The choreography in a sport. Rostov-on-Don: Feniks [in Russian].