

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ім. І. Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

ЗАСОБИ ХОРЕОГРАФІЇ В СПОРТІ

(Лекція для студентів 4 курсу ФПО)

Спеціальність 024 «Хореографія»

Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Зав. кафедри проф ., к.п.н. _____ Сосіна В. Ю.

Львів -2018

1. Засоби хореографії в спорті
 - 1.1. Класичний танець
 - 1.2. Народно-сценічний танець
 - 1.3. Сучасний танець
 - 1.4. Історико-побутовий і бальний танець
 - 1.5. Рівноваги, повороти
 - 1.6. Стрибки
 - 1.7 Елементи вільної пластики
 - 1..8. Імпровізація
 - 1.9. Пантоміма
 - 1.10. Музично-ритмічні вправи
 - 1.11. Вправи на розтягування

Література:

1. Бальний танець та методика його викладання [Текст] : навч.-метод. матеріали до курсу / уклад. Б. М. Колногузенко ; Харківська держ. академія культури. - Х. : ХДАК, 2006. - 66 с.
2. Васірук С. О. Історико-побутовий танець [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. мистец. спец. вищ. навч. закл. / С. О. Васірук ; Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника. - Івано-Франківськ : Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника, 2012. - 183 с
3. Онищенко Л. Г. Історія розвитку бального танцю від XV до кінця XIX століття [Текст] : метод. рек. / Онищенко Л. Г. - Вінниця : Нова Книга, 2017. - 32 с. : іл. - Бібліогр.: с. 32.

1. Засоби хореографічної підготовки спортсменів

До *засобів* хореографії (засіб – це прийом, спосіб, дія для досягнення будь-чого), які використовуються у підготовці спортсменів, відносяться вправи класичного, народно-сценічного, історико-побутового, бального, сучасного танців, а також їх поєднання. В окрему групу також виділяють стрибки, повороти, рівноваги, нахили, елементи вільної пластики, вправи музично-ритмічної підготовки, пантоміму, елементи імпровізації та ін. Часто в заняттях хореографією зі спортсменами використовують вправи для загального розвитку (наприклад під час хореографічної розминки), а також елементи акробатики, які можна поєднати з елементами сучасного танцю.

1.1. Вправи класичного танцю

Хореографічна підготовка в спорті починається з засвоєння школи класичного танцю. Класичний танець – це основа для вивчення будь-яких видів танців, один з головних виразних засобів хореографічного мистецтва. Як із 33 літер алфавіту складаються літературні твори, а сім музичних нот є основою музики, так і вправи класичного танцю є фундаментом хореографічного мистецтва. Його основи настільки універсальні, що в якому би стилі не спеціалізувався танцюрист, починати свої заняття він повинен обов'язково з класики.

Саме засвоєння школи класичного танцю дозволяє вирішити основні завдання хореографічної підготовки спортсменів – сформуванню культуру рухів, навчити виконувати їх чисто, завершено, легко і виразно. В процесі виконання вправ класичного екзерсису у спортсменів виховується правильна постановка корпусу (постава), стійкість, стрибучість, координація рухів. Вміння тримати випрямленим тіло або апломб (від іт. *appiomb* – вертикаль) – основа школи класичного танцю. Це навичка, яка дає змогу технічно правильно виконувати хореографічні та спортивні елементи змагальної програми, оцінюється суддями практично у всіх техніко-естетичних видах спорту.

Днем народження балету в усьому світі прийнято вважати 15 жовтня 1581 року, коли італійський балетмейстер Бальтазаріні ді Бельджойозо представив у Франції свій балет «Церця» або «Комедійний балет королеви» (Балет. Енциклопедія, 1981). У 1661 році Людовик XIV став засновником першої в світі балетної школи – Королівської Академії танцю. У співпраці з Мольєром і П'єром Бошань, який був вчителем танців Людовика XIV, створювалися теоретичні та практичні основи балетного мистецтва. На початку XVIII ст. француз Рауль Фейе створив систему запису елементів класичного танцю, якою й досі послуговуються хореографи усього світу.

У таблиці 1 наведено терміни школи класичного танцю, які найбільш часто живаються в спорті (І. Шипіліна, 2004; В.Ю. Сосіна, 2009; Т.С. Лисицка, 2018).

Таблиця 1

Основні терміни школи класичного танцю

Хореографічна термінологія (французька)	Транскрипція	Гімнастична (спортивна) термінологія	Інтерпретація
1. Demi plie	Демі пліе	Напівприсід	Неповний присід
2. Grand plie	Гранд пліе	Присід	Глибокий, повний присід
3. Battement tendu simple	Батман тандю семпл	Ковзаючи рух стопою по підлозі вперед, убік,	«Витягнутий»

		назад на носок з поверненням у в.п.	
4. Battement tendu jete	Батман тандю жете	Мах ногою вперед, убік, назад на 25-45 град. з поверненням у в.п.	Кидок
5. Rond de jamb par terre	Ронд де жамб пар тер	Коловий рух носком по підлозі	Коло носком по підлозі
6. Rond de jamb en l'air	Ронд де жамб ан лер	Коловий рух гомілкою назовні або досередини з в.п. нога вбік	Коло гомілкою в повітрі
7. Battement fondu	Батман фондю	Одночасне згинання і розгинання ніг	«М'який», «затухаючий»
8. Battement frappe	Батман фраппе	Короткий удар стопою о гомілку опорної ноги з наступним її випрямленням	«Удар»
9. Passe	Пассе	Нога зігнута вбік, носок біля коліна	«Проводити»
10. Battement soutenu	Батман сутеню	Напівприсід на опорній нозі, друга – ковзаючи вперед, вбік, назад	«Зливо»
11. Developpe	Девелопе	Розгинання ноги вперед, вбік, назад з в.п. нога зігнута вбік, носок біля коліна (пассе)	«Розкриття», «розвертання»
12. Adagio	Адажіо	Рухи, виконані повільно, плавно, спокійно	«Повільно», «спокійно», «плавно»
13. Attitude	Аттіюд	Стійка на одній, друга зігнута назад, коліно назовні	Поза с ногою зігнутою позаду, коліно назовні
14. Terboushon	Тербушон	Стійка на одній, друга зігнута вперед, коліно назовні	Поза с ногою зігнутою попереду, коліно назовні
15. Grand battement jete	Гранд батман жете	Махи ногами на 90 град. и вище	«Великий кидок»
16. Balance	Балансе	Рухи вперед-назад	«Гойдання»
17. Por de bras	Пор де бра	Рухи руками с поворотами, нахилами голови і тулуба	«Перегини»

18. Releve	Релеве	Піднімання на носки	«Піднімання»
19. En dehors	Андеор	Коло назовні, поворот	«Коло від себе», назовні
20. En dedans	Андедан	Коло досередини, поворот	«Коло до себе», досередини
21. Double	Дубль	Повторення руху	«Подвійний»
22. Arabesque	Арабеск	Стійка на одній, друга назад	Поза на одній нозі, друга піднята назад
23. Saute	Соте	Стрибки вгору по всіх позиціях	«Стрибок»
24. Assamble	Ассамбле	Стрибок поштовхом однієї і махом другої з приземленням на дві	«Збираючи»
25. Sissone simple	Сіссон симпл	Кроком правої ноги стрибок вперед у вертикальну рівновагу	«Простий»
26. Sissone ferme	Сіссон ферме	Поштовхом двома стрибок у вертикальну рівновагу	«Закритий»
27. Entrelese	Ентрелесе	Кроком лівої і махом правої ноги вперед стрибок з поворотом на 180 град. Зі зміною ніг позаду	«Перекидний»
28. Revoltat	Револьтат	Поштовхом лівої стрибок через підняту вперед праву ногу з поворотом на 180 град.	«Вибуховий»
29. Grand jete	Гранд жете	Стрибок в шпагат	Великий стрибок
30. Jete en tournant	Жете ан турнан	Стрибок в шпагат с поворотом на 360 град. І приземленням з почерговою постановкою ніг	Стрибок в шпагат с поворотом на 360 град.
31. Pirouettes	Пірует	Обертальний рух на підлозі навколо своєї осі	Поворот на підлозі на 360°, 540°, 720° і т. д.
32. Toure	Тур	Обертальний рух у повітрі	Поворот у повітрі на 360°, 540°, 720° і т. д.
33. Tour lent	Турлян	Обертальний рух у повітрі	Поворот на носку опорної з фіксованим опусканням

34. Fouette	Фуєте	Повільний поворот на підлозі	на п'ятку на 360°, 540°, 720° і т. д.
35. Sur le cou de pied	Сур ле ку де п'є	«відхльост», «відмах» Положення зігнутої ноги біля щиколотки	Поворот на 360°, 720° на одній махом другої у рівновагу Положення зігнутої ноги біля гомілковостопного суглобі попереду або позаду опорної ноги

Ця міжнародна мова танцю дає змогу кратко і точно описати учбові комбінації, етюди, композиції та балетні спектаклі; полегшує спілкування фахівців з різних країн світу; значно прискорює процес навчання; дозволяє користуватися спеціальною літературою.

Урок класичного танцю біля опори має суворо встановлену послідовність і включає такі групи рухів:

- demi plie, grand plie;
- battement tendu simple;
- battement tendu jete;
- rond de jamb par terre;
- battement fondu;
- battement frappe;
- rond de jamb en l'air;
- battement developpe;
- grand battement jete;
- por de bras.

В суворо встановленому порядку школи класичного танцю прослідковується величезна робота педагогів, теоретиків і практиків балету, які створили унікальну систему вправ, де кожна з них зайняла своє достойне місце. Тут не має місця неефективним або недостатньо ефективним вправам, кожна з них переслідує своє визначене завдання підготовки м'язового апарата танцівника до виконання більш складних вправ.

Однак перед спортсменами у техніко-естетичних видах спорту стоять дещо інші завдання, відрізняються також і умови рухової діяльності. У зв'язку з цим, окремі тренери хореографи вважають необов'язково точно дотримуватися визначеної схеми уроку класичного танцю зі спортсменами. Наприклад, за їх думкою, можна уникнути вправи plie, яке займає досить багато часу в екзерсисі, а цей час використати на виконання grand battement jete та його різновидів, як більш ефективного. Слід пам'ятати, що включення в екзерсис групи вправ plie, виконаних за всіма позиціями, розвиває пружність і еластичність м'язів ніг, що вже є профілактичним заходом проти отримання травм і ушкоджень. А крім того саме присідання розвивають «трамплін» (балон), якість яка необхідна спортсменам для сильного, потужного відштовхування і легкого стрибка. Можна погодитись з думкою про можливість скорочення часу на проведення екзерсису, однак слід виважено підходити до необхідності дотримання встановленої послідовності у кожному конкретному випадку, кожному виді спорту та на кожному етапі підготовки спортсменів.

Ефективність впливу вправ школи класичного танцю перш за все залежить від правильної техніки їх виконання. У чисельних книгах з класичної хореографії детально

описана техніка виконання і методика навчання кожній вправі школи (А.Я. Ваганова, 2000; А. Мессерер, 2004; В.С. Костровицкая, 2009; Н.П. Базарова, 2016 та ін.).

У даній лекції хотілося зупинитися лише на окремих положеннях методики навчання вправам класичного танцю, які особливо важливі у техніко-естетичних видах спорту:

1. Виконання вправ класичного екзерсису біля опори вимагає виворотних позицій ніг. Однак зі спортсменами крім того можна використовувати III позицію і вільні (не до кінця розгорнуті) позиції ніг.

2. Рухи заокругленими, м'якими руками в позиціях, прийнятих в класичному танці, чергуються з положеннями і рухами, притаманними виду спорту. Значення має також положення кисті і пальців (іноді напружені, з витягнутими або розведеними пальцями).

3. Від початку до кінця вправи спортсмен повинен утримувати правильну поставу, особливо звертаючи увагу на симетричне розташування частин тіла (правило «чотирьох точок»). Тривале утримання положення правильної постави, необхідної під час виконання спортивних вправ (наприклад, на приладах у спортивній гімнастиці, у воді в синхронному плаванні або стрибках у воду та ін.) формує так звану «динамічну поставу».

4. Вправи з підніманням на півпальці (*releve*) виконуються до максимально високого положення. Це необхідно для подальшого естетичного виконання спортивних вправ і зміцнення гомілковостопного суглобу.

5. Усі відштовхування під час стрибків слід завершувати активною роботою м'язів стопи, а особливо пальців ніг. Без такого відштовхування неможливо розвинути стрибучість, а стопи виглядають неестетично та неохайно.

6. Особливу увагу необхідно звертати на рухи головою і погляд, які повинні супроводжувати рухи руками і тулубом. Таким чином можна сформувати перші ознаки виразності рухів. На жаль, на такі «дрібнички» під час проведення екзерсису в спорті не завжди звертається увага.

7. Не слід вимагати від спортсменів піднімати ногу до максимально високого положення, якщо це суперечить правильній техніці його виконання. Лише поступово, виховуючи силу і еластичність м'язів ніг, а також необхідну рухливість суглобів можна досягти великої амплітуди рухів.

8. Тільки після засвоєння вправ школи класичного танцю біля опори (обличчям і боком до неї) їх можна виконувати посеред залу.

9. Не слід ускладнювати і часто змінювати екзерсис, додавати нові зв'язки і комбінації, поки спортсмени достатньо добре не оволоділи попереднім матеріалом. Інакше такий поспіх призведе до розсіювання уваги, відсутності чистоти і скрупульозності у роботі.

10. Класичний екзерсис зі спортсменами проводиться з використанням французької термінології. Лише у випадку включення в екзерсис спортивних вправ, тренер-хореограф уживає спеціальну спортивну термінологію, прийняту у конкретному виді спорту.

11. Для усунення монотонності в роботі спортсменам можна частіше змінювати музичний супровід, відбираючи красиві, виразні та зрозумілі мелодії.

Вправи класичного танцю використовують у всіх техніко-естетичних спорту незалежно від етапу підготовки спортсменів.

1.2. Вправи народно-сценічного танцю

Танець з'явився дуже давно, а люди навчилися водити хороводи, відбивати ритм, обертатися і підстрибувати набагато раніше, ніж говорити. Кожному народу притаманний свій танець, на формування особливостей якого вплинуло багато чинників, серед яких можна назвати: особливості кліматичних умов (гарячі, запальні танці народів Латинської Америки і повільні, спокійні, суворі танці північних народів); ландшафт (широкі, вільні, необмежені

простором рухи народу України і дрібні маленькі перескоки уродженців гірських місцевостей); особливості звичаїв і традицій країни (суворість одягу іспанок породили відповідні рухи руками; сонце і вітер – використання віяла; гордість і незалежність – положення голови і поставу; а любов до музики і ритму уживання кастаньєт і тамбуринів).

Зі стародавніх часів танець носить сакральний характер, з його допомогою люди намагалися вимолити у богів хорошій врожай, погоду, зцілити хворого, отримати перемогу над ворогом. Народні танці склалися на основі національних особливостей і способу життя народу. Вони відображали характер, стиль і експресію народної музики, характерної для даного краю. За рухами, танцем, музикою можна впізнати характерні особливості кожного народу.

Вправи народно-сценічного танцю – це велика група рухів, які широко використовуються в процесі хореографічної підготовки спортсменів. Вони можуть бути включені у народно-сценічний екзерсис біля опори та посеред залу, у заняття з музично-ритмічного виховання, імпровізацію та інші. Окремою і немаловажною частиною хореографічної підготовки є створення змагальних композицій, у яких усе частіше стали використовувати народний фольклор. Для сучасних спортсменів привабливим є емоційність, яскравість, виразність як самих рухів народного танцю, так й їх музичного супроводу.

За даними дослідження О.Г. Румби (О.Г. Румба, 2006) найбільш затребуваною народно-характерна музика є у художній гімнастиці (38, 32%), спортивній акробатиці (34,71%) і спортивній гімнастиці (33,21%). Найменше її використовують у спортивній аеробіці (15,8%). Згідно даних автора, перелік народної музики, що використовується спортсменами у змагальних програмах з різних техніко-естетичних видів спорту, становить 21 музика. Найчастіше в композиціях спортсменів звучить східна та іспанська музика. Також спортсмени виконують змагальні композиції під іспанські, угорські, українські, циганські, єврейські, італійські, польські мелодії. Останнім часом досить популярними стали змагальні вправи в ірландському, грецькому та китайському стилі.

Тренер-хореограф повинен бути добре обізнаним у тонкощах стильових особливостей народних танців, не змішувати їх в уроці та під час складання змагальних вправ. Як під час виступів танцювальних колективів народно-сценічного танцю, так і в змагальних композиціях спортсменів народний танець набуває дещо театралізованої манери виконання (звідси й назва «народно-сценічний танець» тобто пристосований до сцени та виступів). Такий танець повинен справити враження ефектності, яскравості, посиленого внутрішнього темпераменту виконавців, а його рухи - бути дещо гіперболізованими. Наприклад, амплітудні стрибки у шпагат, високі кабріолі або карколомні трюки, які виконують артисти в українському народно-сценічному танці, навряд чи виконувалися під час народних танців і гуляння.

Аналогічна картина спостерігається у техніко-естетичних видах спорту. Наприклад, українка Ганна Волошина здобула золоту нагороду на четвертому етапі світової серії з синхронного плавання серед солістів в канадському Торонто (2017), вразивши суддів і глядачів композицією на музику і текст пісні Ніни Матвієнко «Чарівна скрипка», в якій вдало поєднався ліризм української пісні та народно-сценічні рухи. Або виступ бронзового призера Олімпіади в Пекіні у 2008 році, абсолютної чемпіонки Світу з художньої гімнастики Ганни Безсонової зі стрічкою у композиції, складеної на мотиви українських народних пісень, у якій усе, до самих дрібничок, було продумано і враховано: музика, рухи, костюм і предмет.

У теперішній час балетмейстери, педагоги керівники танцювальних колективів, прагнуть розширити виразні засоби хореографії, намагаються створити певний синтезований

стиль, побудований на елементах класичного, народно-сценічного, бального або сучасного танців. Такі спроби призводять до того, що пластична мова народного танцю збагачується академічними рухами класичного танцю, а класичний танець набуває стилістичних рис народної хореографії. Дещо подібне відбувається і в спортивній хореографії, коли тренер-хореограф створює композицію на музику, що складається з декількох різних частин. Такі композиції можна часто спостерігати, наприклад, у фігурному катанні, де у першій частині вправи спортсмен катається під джаз, у другий – несподівано і плавно переходить на народну музику, і завершує свою композицію знов під акомпанемент джазу. Змагальні вправи, що складаються з різних частин і відповідають усім законам композиції, при умові високої виконавської майстерності спортсменів, надовго залишаються в пам'яті глядачів і суддів.

Як у хореографічному мистецтві, так і в спортивній хореографії прослідковується тенденція «осучаснення» народної музики, аранжування відомих пісень, надання їм нового «модного» звучання. Ці вимоги часу, нове бачення відомої музики надихає хореографів на інтерпретацію рухів народно-сценічного танцю, синтезу їх з рухами сучасної хореографії. Часто такі постановки бувають дуже вдалимими, цікавими, вносять новий «подих» у відому хореографію. Однак часто буває й навпаки. Намагаючись досягти зовнішнього ефекту, хореограф-постановник не враховує стильові особливості танцю і костюму, національні традиції та фольклорні особливості народної культури. На жаль такі постановки мають мало спільного з хореографічною культурою та її вихованням.

Вивчення характерних рухів народних танців відбувається так само поступово як і класичного танцю. Тільки оволодівши характером, манерою, стильовими особливостями і нюансами рухів, характерними для даного народу або регіону, можна переходити до вивчення інших. Така методика оволодіння рухами народно-сценічних танців не призведе до змішування стилів, неякісного оволодіння навчальним матеріалом. У зв'язку з цим, нерационально в один і той самий екзерсис включати значну кількість різнохарактерних за стилем виконання рухів, наприклад, *battement tendu* в угорському стилі з характерним для нього «ключом» і *por de bras* з рухами руками, властивими для іспанського танцю (В.Ю. Сосіна, 2009).

Після засвоєння окремих вправ народно-сценічного танцю біля опори і посеред залу, їх поєднують у невеликі зв'язки і комбінації (від 32 рахунків до 3 хвилин. У такі міні-етюди поряд з позами і рухами, характерними для народно-сценічного танцю, включають стрибки, повороти, рівноваги, вправи в партері, елементи акробатики, притаманні даному виду спорту. Засоби народно-сценічного танцю можна включати у хореографічну підготовку спортсменів, які займаються художньою, естетичною та спортивною гімнастикою, спортивною акробатикою, фігурним катанням, черліденгом, спортивною аеробікою, синхронним плаванням, спортивними бальними танцями.

1.3. Вправи історико-побутових і бальних танців

Бальні танці мають свою історію розвитку. Термін бальні танці походить від слова бал (від лат. *vallare*), що означає танцювати. Бальні танці зародилися як танці привілейованих класів і виконувалися ними під час танцювальних раутів на прийомах у вищих колах, тоді як нижчі класи танцювали народні танці. Водночас прослідковується походження багатьох бальних танців від народних. Але якщо народні танці характеризують у більшій мірі народ, його звичаї, обряди, традиції, то бальні та історико-побутові – час і епоху, коли вони виникли і розвивалися (С.О. Васірук, 2012; Л.Г. Онищенко, 2017).

У кожному епоху перелік танців, яким віддавалася перевага під час проведення балів, поступово змінювався. В основному, характер і вигляд бальних танців такими, якими вони дійшли до наших часів, складався в Англії в період з кінця XVIII по XIX сторіччя.

В часи Людовика XIV самим популярним танцем вважався менует, на зміну якому в XVII сторіччі прийшов котильйон і ригодон. У 1789 році французькі революціонери створили свій танець – кроманьолу. У 1800 році з Австрії прийшов вальс, який захопив усю Європу, і тривалий час був самим популярним бальним танцем серед людей самого різного віку (Л.Г. Онищенко, 2017).

У XX сторіччі відбулися кардинальні зміни у стилі, темпі та ритмі музики, що відповідно відобразилося й на характері танцювання. Танго з Аргентини, фламенко з Іспанської Андалузії, фокстрот і чарльстон стали самими популярними бальними танцями. Початок 60-х років XX сторіччя став епохою рок-н-рола і танців у стилі диско.

Тільки в кінці XIX – початку XX сторіччя бальні танці втратили свою елітарність і стали виконуватися у різних танцювальних залах (Б.М. Колногузенко, 2006). У цей же час в європейську танцювальну культуру прийшли латиноамериканські та африканські традиції, що суттєво вплинуло на характер танцювальних рухів. Європейські танці збагатилися особливою чуттєвістю латиноамериканської культури та оригінальністю африканських танців, що додало їм елегантності та вишуканості.

Бальні танці включають у себе як історико-побутові, які прийшли до нас з минулих століть (гавот, полька, вальс, мазурка, полонез та ін.), так і сучасні танці (танго, фокстрот, самба, румба, ча-ча-ча, диско танці); (С.О. Васірук, 2012).

Елементи бальних танців часто використовуються в уроках хореографії зі спортсменами, а також під час складання змагальних вправ у різних техніко-естетичних видах спорту. Вони сприяють розвитку танцювальності, музикальності, виразності. Крім того вони можуть виконувати роль:

- 1) підготовчих елементів, що необхідні для виконання більш складних вправ. Наприклад, крок польки або галопу – перед виконанням широкого стрибка; вальсовий крок – перед перекидним стрибком або складним піруетом;
- 2) елементів, що пов'язують між собою складні елементи спорту або хореографії. Наприклад, крок галопу – стрибок зі зміною ніг у шпагат – крок галопу – стрибок у кільце;
- 3) декоративних елементів, або таких, що прикрашають композицію, створюють фон для прояву виразності. Наприклад, крок вальсу під час виконання спіралі або змійки стрічкою у художній гімнастиці і т. п.

Найчастіше елементи бальних танців (галоп, полька, мазурка, вальс) використовують у підготовчій частині уроку, у розминці, поєднуючи їх з різновидами ходьби, бігу, підскоками, поворотами, а також з вправами для загального розвитку, махами, нахилами. Крім того елементи бальних танців (танго, фокстрот, самба, румба, ча-ча-ча, танці у стилі диско) можна використовувати у вигляді окремих уроків посеред залу для розвитку танцювальності, пластичності та музикальності спортсменів. Уроки хореографії з використанням елементів і

комбінацій на основі бального танцю сприяють підвищенню хореографічної підготовленості спортсменів та визначення їх артистичного амплуа перед постановкою змагальних композицій. Вправи бальних танців можна включати в уроки хореографії у таких видах спорту як художня, естетична та спортивна гімнастика, спортивна акробатика, фігурне катання, синхронне плавання та інші.

1.4. Вправи сучасної хореографії

Сучасні тенденції розвитку техніко-естетичних видів спорту й данина моді, що призвели до модернізації змагальних композицій, вимагають включення у хореографічну підготовку спортсменів вправ сучасної хореографії, стилізованих поз і положень тіла, що відповідають характеру вибраного музичного супроводу. Сучасний танець складається з величезної кількості видів, підвидів і танцювальних течій, тому вважається найбільшим розділом хореографічного мистецтва. Він включає такі різновиди танців як джаз, модерн, контемпорарі, контактна імпровізація та інші. Кожен з них має свої особливості, що робить сучасний танець багатим і яскравим напрямком в хореографії.

В спорті використовують різні види сучасних танців, однак найбільш популярними серед них є: джаз-танець, хіп-хоп, модерн, брейк данс і контемпорарі.

1. *Джаз-танець.* Джаз (анг. jazz) – це жанр професійної музики, що виникла на початку ХХ ст. в південній частині США внаслідок взаємодії африканської та європейської танцювальної музики. Джерелами для створення цього напрямку були імпровізаційні форми африканської народної музики (блюз, регтайм), а також танцювально-побутова музика білих переселенців. Характерними ознаками джазу є імпровізаційність, підвищена емоційність, витончена ритмічність (синкопованість, поліфонія). Художньою особливістю джазового танцю, так само як і джазової музики вважають повну свободу рухів всього тіла танцівника і окремих його частин як по горизонталі, так і по вертикалі сценічного простору (С.С. Полятков, 2005; Д.І. Шаріков, 2011).

Танець джаз-модерн вважається одним з самих красивих напрямків сучасної хореографії. Це танець душі, який відрізняється від інших танцювальних напрямків динамічними, вільними рухами тіла, оригінальними і граційними стрибками і обертами. Він парадоксальний тим, що вдало поєднує традиційні балетні рухи, латино-американський стиль, і навіть елементи брейк дансу. Тобто з однієї сторони він якби протистоїть балетному мистецтву, з другої, - є його логічним продовженням (М.М. Погребняк, 2009, 2013).

Сьогодні виділяють такі види джазу: степ, бродвей-джаз, класичний джаз, афро джаз, флеш, стріт, соул (ліричний джаз), фанк. Усі сучасні молодіжні напрямки: брейк, хіп-хоп, фанк, твіст, чарльстон, шейк, бугі-вугі вважаються похідними від джаз танцю. Джазовий танець це, в першу чергу, втілення емоцій танцівника, а не форми або ідеї танцю, як це відбувається, наприклад, в танці модерн.

2. *Хіп-хоп* («hip-hop» – підскакувати, дрібно стрибати) – це частина сучасної культури хіп-хоп, рухи під музику, життєрадісний і енергійний, неагресивний танець. Танцюристи, які навчилися виконувати хіп-хоп, розвивали цей напрямок для того, щоби створювати хореографічні номери, і виступати з ними на вулицях. Це сприяло тому, що хіп-хоп як танець практикується в танцювальних студіях, а також як вулична дисципліна. З 1981 року хіп-хоп існує не тільки як популярне молодіжне захоплення, але і як танцювальна конкурсна дисципліна (С.С. Полятков, 2005 та ін.).

Для хіп-хопа характерні різноманітні стрибкові та пружинні рухи, підпорядковані інтенсивній запальній музиці. Завдяки постійній інтеграції музичних стилів, техніка хіп-хоп знаходиться в безперервному розвитку, вбирає в себе елементи сусідніх танцювальних

практик (верхній брейк, диско) і прагне до більшої виразності та свободи, незважаючи на жорстку прив'язаність до ритму.

3. *Брейк данс* (у перекладі з англ.- «ламаний танець»). Історія виникнення стилю брейк і хіп-хоп тісно пов'язана. Прихильники різних танцювальних стилів завжди віддавали перевагу своєму стилю. Так танцюристи хіп-хопа вважають, що брейк – це лише один з елементів хіп-хоп культури, в той же час брейкери стверджують, що хіп-хоп як стиль танцю з'явився з елементів верхнього брейку (С.С. Полятков, 2005). Не будемо судити, хто з них правий, нас цікавить лише стилі сучасної хореографії в контексті використання їх як засобів хореографічної підготовки спортсменів.

В кінці 60-х років брейк існував у вигляді двох танцювальних напрямків: нью-йоркського акробатичного стилю, який називався «нижнім» або «брейкінгом» і виконувався переважно у партері, на підлозі; і стилю лос-анджелеської пантоміми (верхній або «електрік-буггі»). Перший напрямок вважається досить травмонебезпечним і вимагає відмінної фізичної підготовки. Він включає складні акробатичні елементи, обертання на голові, стрибки з рук на ноги і навпаки зі зміною опори, обороти на одній руці або руках на 360, 720 і більше градусів, колові рухи ногами з опорою на руки та ін. Другий напрямок вимагає розвиненої пластики і артистизму, і включає виконання різних хвиль окремими частинами тіла або усім тілом та ін. Обидва стилі мали яскраво виражене африканське коріння (С.С. Полятков, 2005).

До нас брейк данс прийшов у кінці 80-х років і відразу завоював багато прихильників серед спортсменів і танцюристів, які демонструють свою техніку на міжнародних баттлах (змаганнях) або танцювальних конкурсах.

4. *Модерн* (фр. moderne – новітній, сучасний). Цей напрямок виник у ХХ сторіччі як відмова від канонів класичного танцю, історичних та побутових умовностей, повна свобода форм. Танець модерн, перш за все танець ідеї та певної філософії, де танцівник намагається зв'язати форму танцю і свій внутрішній стан. На відміну від джазового танцю він виник на основі творчості таких виконавців як Айседора Дункан, Марта Грехем та ін. Перші представники «вільного танцю» намітили для наступних поколінь два шляхи творчості: перший – танцювати «себе» і своє ставлення до явищ, які зображуються в танці, і другий – танцювати «когось». Згідно з теорією Марти Грехем, рухи танцю модерн є продуктом «душевного впливу», для яких вона використовувала техніку «стискання-звільнення» (тобто «напруження-розслаблення»); рухи на всіх рівнях сценічного простору; принцип гравітації у техніці падіння; абстракцію у композиції (М. М. Погребняк, 2009, 2013).

Характерною рисою розвитку техніки танцю модерн у 60-70-х роках ХХ сторіччя стає активний взаємовплив балету та спорту. Різноманітні спортивно-акробатичні прийоми набули широкого вжитку на балетній сцені у роботах представників «вільного» танцю. Танець модерн збагачується акробатичними підтримками, сплавами різних танцювальних технік, використанням у композиції виразних засобів інших видів мистецтв. Відомий балетмейстер цього часу Борис Ейфман писав, що працюючи з різними стилями і системами – класичний, народний, історичний, дуетний, модерн, джаз, бальний танець, контактна імпровізація, акробатика, пантоміма, він може використовувати як неокласику, так і вільну пластику постмодерністського танцю. Форма і стилістичний канон не є самоціллю або догмою, оскільки головне завдання – це висловити життя людського духу за допомогою мови тіла.

5. *Контемпорарі* - це стиль сучасного сценічного танцю, що виник на основі модерного та постмодерного танцю. Одним з головних попередників контемпорарі вважають класичний балет, хоча розвиваючись і удосконалюючись на протязі десятиріч у бік більшої

природності і різноманітності, він увібрав в себе елементи багатьох споріднених напрямків, а також окремі вправи гімнастики йогів, пілатесу, науки про кінезіологію та імпровізацію. Для контемпорарі характерна відмова від традиційних атрибутів балету, робота на підлозі. Стиль контемпорарі зародився на початку ХХ сторіччя в США в результаті бажання танцівників знайти нові засоби виразності, а у ХХІ – він став одним з самих популярних і успішних танцювальних стилів, який вивчають у танцювальних студіях і навчальних закладах у цілому світі. У цьому стилі головна увага приділяється можливостям людського тіла, а елементи танцю побудовані на його природних рухах, положеннях і позах, що позбавлені внутрішніх затискачів і зайвої напруги. У результаті цього рухи танцюристів набувають легкості, виразності і свободи. Контемпорарі може бути:

- вертикальним (коли рухи виконуються у положенні стоячи);
- партерним (рухи на підлозі);
- парний (танець в парі) (енциклопедія танцю: контемп).

В командних видах спорту може використовуватися також і груповий контемпорарі. Часто ці напрямки поєднуються в одному виступі. Важливо також відмітити, що на заняттях контемпорарі поруч з фізичною та психологічною підготовкою відбувається розвиток і удосконалення акторської майстерності, виразності та артистизму.

Усі засоби сучасної хореографії широко використовуються у техніко-естетичних видах спорту, особливо на етапах спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень та максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсменів.

Наприклад, у правилах змагань з черліденгу вказано, що у змагальній вправі номінації «Данс» мають бути представлені рухи і музичні фрагменти таких танцювальних стилів, як джаз, хіп-хоп, фанк, поп, реп, контемпорарі тощо). При цьому джазові композиції включають стилізовані танцювальні рухи та перебудови, групову роботу, ліп-стрибки (з відштовхуванням однією ногою) та піруети. Хіп-хоп композиції будуються на основі вуличної хореографії (street style) з акцентом на техніку виконання, стиль, задум, креативність, ізольовану роботу різних частин тіла, ритм, музичну інтерпретацію (Ю. Крикун, 2016).

1.5. Рівноваги, повороти, стрибки

Спортсменами у техніко-естетичних видах спорту виконується велика кількість елементів зі структурних груп «рівноваги», «повороти» і «стрибки». В основному це складні елементи, які є обов'язковими у змагальних програмах і оцінюються суддями. У сучасних видах спорту цих елементів нараховується незліченна кількість, а постійний розвиток і ускладнення техніки виконання сприяє створенню нових вправ і їх поєднань. Цілком зрозуміло, що будь яка спроба класифікувати такі елементи за різними ознаками, ніколи не може бути вечерпно повною (В.Ю. Сосіна, 2009; Т.С. Лисицька, 2018). У більшості видів спорту правилами змагань обумовлена градація складності та способи оцінювання цих елементів, на які спираються судді під час визначення труднощі змагальної композиції, а також – тренери та хореографи в процесі її створення. Спробуємо у загальних рисах розглянути особливості даних структурних груп.

1. Рівноваги. Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних і динамічних умовах. Вона утримується до тих пір, поки проекція загального центру мас тіла не виходить за межі площі опори. Відновлення рівноваги відбувається за рахунок балансування. Чим вище кваліфікація спортсмена, тим рухи по відновленню втраченої рівноваги мають більшу частоту і меншу амплітуду. При цьому якість виконання вправи тим вища, чим меншою є амплітуда балансування. Загалом вважається, що в основі навчання

рівновагам лежить навчання мистецтву виконувати компенсаторні рухи (Л.О Карпенко, 2003).

Рівновага ефективно розвивається в процесі занять хореографією. У хореографії найчастіше використовують термін «стійкість» (aplomb), під яким розуміють вміння танцівника зберігати необхідне положення тіла у рівноважному стані, що дозволяє йому чітко, вільно і красиво володіти своїм тілом в танці. Якщо у танцівника недостатньо розвинена стійкість, він не досягне правдивої акторської виразності і творчий процес виявиться для нього недосяжним. Як писав відомий педагог-хореограф Н.І. Тарасов у своїй книзі «Класичний танець», – недостатня стійкість танцівника може перервати, спотворити образність і зміст сценічної дії, ввести у неї елемент випадковості та дилетантизму (Н.І. Тарасов, с. 126).

Як вже говорилося, рівновага тіла буває статичною та динамічною. Статичну рівновагу визначає стійкість відносно нерухомого тіла, наприклад, людини, що стоїть на місці у визначеній позі. Практичним проявом динамічної рівноваги можна назвати рівновагу в русі, зі зміною положення тіла, наприклад під час бігу, стрибків, катанні на ковзанах і т. п. Тому як танцюристам, так і спортсменам важливо навчитися зберігати рівновагу у статичних положеннях (позах), а також в процесі переходів з однієї пози в іншу, перенесення ваги тіла з однієї ноги на другу, виконання піруетів, стрибків (особливо під час приземлення) та ін. На стійке виконання рухів і поз значний вплив надає правильне розташування рук, яке відпрацьовується під час виконання *rog de bras*. Стійкість також залежить від м'язової сили ніг, стопи і спини.

У підтриманні стану рівноваги тіла бере участь ціла низка складних систем, а також вестибулярного, зорового і рухового аналізаторів. Зокрема важлива роль відводиться у цьому вестибулярному апарату, розташованому у внутрішньому вусі. Саме він контролює положення голови у просторі, а також раптові зміни напрямку руху. Відмінний стан вестибулярного апарату, а також відповідний його розвиток необхідний у всіх техніко-естетичних видах спорту, що пов'язано з виконанням різноманітних обертань навколо різних осей, змінами положень тіла у різній площині (стрибки у воду, синхронне плавання, спортивна акробатика та ін.), а також утриманням стійкого положення тіла після поворотів і обертань (фігурне катання, спортивна і художня гімнастика, черліденг та ін.)

Серед неліченої кількості рівноваг є дуже прості (рівноваги на двох ногах, на усій стопі, на колінах і т.п.), які не вимагають спеціальної підготовки і розвитку фізичних якостей. Інші види рівноваг (наприклад на одній нозі, на руках, одній руці, в пірамідах і т.д.) досить складні, і крім спеціального тренування вимагають розвитку силових якостей, гнучкості, координації. Їх складність може визначатися положенням тулуба (з нахилом вперед, вбік, назад, з прогином та ін.), положенням вільної ноги (пряма, зігнута, з захватом, «зтяжки» та ін.), положенням опорної ноги (на усій стопі, на носку, на прямій, зігнутій), з опорою (на руку, руки, ногу, різні частини тіла партнера) і т.д.

У змагальних вправах спортсменів рівноваги використовують як елементи складності або декоративні вправи для поєднання інших елементів, переходів між ними. Не дивлячись на функції рівноваги у змагальних вправах спортсменів, головною вимогою до них є естетичність представлення кожної з них.

Навчання рівновагам тривалий і складний процес, що включає розвиток і удосконалення психомоторних і фізичних якостей. Загальними вимогами до виконання рівноваг у техніко-естетичних видах спорту є:

1) проекція загального центру мас тіла спортсмена повинна знаходитися в межах площини опори. Чим вище загальний центр мас тіла над рівнем опори і менше площина опори, тим складніше виконати рівновагу;

2) кожне відхилення тіла спортсмена від проекції загального центру мас тіла повинно супроводжуватися компенсаторними відновними рухами (балансуванням), які відбуваються за рахунок активної роботи м'язів стопи, ніг, спини, пресу, рук;

3) положення рук, спини і голови відіграє важливу роль в утриманні рівноваги, якісному виконанню якої буде перешкоджати розслаблені м'язи спини та плечового поясу;

4) ефективність виконання рівноваги залежить не тільки від відчуття стійкості, але й високого рівня розвитку рухливості у суглобах і сили м'язів тулуба і ніг;

5) якість рівноваги залежить від стійкості утримання пози, її естетичності та стабільності виконання (В.Ю. Сосіна, 2009; Т.С. Лисицкая, 2018).

2. Повороти та піруети. Це група засобів хореографічної підготовки, яка характеризується вмінням спортсменів виконувати обертальні рухи переважно навколо вертикальної осі на одній або двох ногах. Існує також група поворотів, які виконуються в інших положеннях тіла (на колінах, на коліні, спині, голові, руках тощо).

Найпростішими поворотами на ногах вважаються повороти на двох ногах, які можуть бути: з приставлянням ноги, схресними, переступаннями, підскоками. Вони не включені у розділ «Складність вправи» у правилах змагань з техніко-естетичних видів спорту, однак до їх виконання також пред'являються вимоги естетичної презентації. Вони присутні у вправах на колоді в спортивній гімнастиці, а також у будь-яких змагальних композиціях, де можуть виконувати роль декоративних або поєднувати більш складні елементи.

Найбільш складними вважаються повороти на одній нозі з високим положенням вільної ноги, які називаються піруетами. Сучасна техніка виконання піруетів дуже змінилася за рахунок збільшення амплітуди рухів, кількості обертань, а також поєднання двох-трьох раніше відомих піруетів в один складніший. Кожному техніко-естетичному виду спорту властиві певні піруети і визначена техніка їх виконання, однак можна прослідкувати загальні риси, притаманні більшості з них. Тим більше, що останнім часом відбувається явна інтеграція, перенесення техніки та способів виконання різних піруетів з одного виду спорту в інший. Наприклад, пірует на одній з утриманням другої ноги руками (рукою) попереду, який виконується в художній гімнастиці та спортивній аеробіці, увійшов як елемент складності у вправи на колоді в спортивній гімнастиці та у композиції фігуристів. Або поворот у глибокому присіді на одній, друга вперед або вбік, який часто виконується у фігурному катанні та спортивній гімнастиці, почали використовувати спортсмени-аеробісти, черлідери та ін.

Класифікують піруети зазвичай за способом виконання, за позою і тривалістю виконання.

Усі піруети можна виконувати в однойменну (однойменні повороти) і різнойменну (різнойменні повороти) сторону. Якщо поворот виконується на правій нозі у праву сторону (En dehors), такий поворот називається «однойменним», якщо на правій нозі в ліву сторону (En dedans) – «різнойменним».

Тенденція надмірного захоплення збільшенням кількості опорних обертань, що дозволяє отримати додаткові бонуси за виконання елементів підвищеної складності, призвело до втрати різноманітності способів і форм цих ефектних і красивих рухів, а також значно зменшило видовищність композицій. Так «зникли» зі змагальних вправ спортсменів піруети у випаді, рідко виконуються піруети в положенні arabesque (нога назад), зі зміною

пози під час піруету та ін. З одної сторони, винахід нових форм піруетів гальмується правилами змагань, а з другої – складністю їх затвердження Федераціями видів спорту.

Для якісного виконання піруетів необхідно мати високий рівень розвитку відчуття рівноваги, координації, вміння утримувати правильну поставу від початку до його завершення. Основними вимогами до техніки виконання піруетів є:

1) виконання піруетів починається з прийняття правильного вихідного положення (*préparation*). Кожен пірует починається відштовхуванням від опори і активним замахом рук, під час якого неприпустимо скручувати плечі для збільшення сили замаху. Сила замаху може бути збільшена шляхом додаткового замаху вільною ногою;

2) після активного замаху настає власне поворот, під час якого спортсмен повинен утримувати рівновагу (проекцію загального центру мас тіла над площиною опори);

3) спотворення осі піруету, нахил голови, згинання у кульшових суглобах, непотрібне згинання або прогинання тіла, скручування у гомілковостопному суглобі опорної ноги, нераціональна робота руками можуть призвести до порушення рівноваги і невиконання самого піруету;

4) збереження площини, у якій знаходяться два плечових і два кульшових суглоба (правило «квадрата»), є основною вимогою правильної техніки виконання піруетів;

5) завершення піруету супроводжується гальмівним ефектом, який виникає внаслідок опускання на п'ятку або фіксованого положення рук. Якщо вміло розрахувати силу замаху і відштовхування від опори, то у фазі завершення піруету обертальний момент згасає за рахунок сили тертя;

6) ефективність піруету залежить від утримання естетичного положення тіла під час його виконання, кількості виконаних обертань, амплітуди і вміння утримати рівновагу від початку до його завершення (В.Ю. Сосіна, 2009; Т.С. Лисицкая, 2018). _____

3. Стрибки

Стрибки відносяться до самої чисельної групи засобів хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту. Стрибки поділяються на дві групи: підскоки (виконані з невеликою амплітудою і висотою) і власне стрибки – це великі, амплітудні рухи, фаза польоту яких значно збільшена. Кількість нових форм стрибків, так само як поворотів і рівноваг, постійно збільшується. Створення нових форм стрибків може відбуватися різними шляхами:

1) зміною положення тіла у фазі польоту (наприклад, стрибок у шпагат, який виконується з максимальним прогином назад у фазі польоту);

2) поєднанням двох простих стрибків у один складніший (наприклад, поєднання стрибка зігнувши дві ноги вперед і стрибка поштовхом двома з розведенням ніг у шпагат призвело до утворення стрибка поштовхом двома зігнувши ноги вперед з наступним розведенням їх у шпагат у фазі польоту);

3) додаванням або збільшенням кількості обертань у фазі польоту (наприклад, перекидний стрибок з поворотом на 360 або 540 градусів).

Також виникненню нових форм стрибків сприяє їх взаємопроникнення з інших техніко-естетичних видів спорту або різних видів хореографічного мистецтва (класичного, народно-сценічного, сучасного танців). Наприклад, з класичної хореографії в спорт «прийшли» такі стрибки як: стрибок у шпагат (*Grand jete*) і перекидний (*Entrelese*), з народно-сценічного танцю – стрибок поштовхом двома з розведенням ніг у шпагат – «жабка» або поштовхом двома у «кільце» та ін. При чому, якщо у народно-сценічному танці такі стрибки

виконуються лише чоловіками, то у техніко-естетичних видах спорту вони включені у змагальні програми як юних, так і кваліфікованих спортсменів незалежно від статі.

Слід сказати, що техніка виконання більшості стрибків у спорті та хореографії дещо відрізняється, а «спортивні» форми стрибків скоріше нагадують чоловічі танцювальні партії.

Різноманіття стрибків (з місця або з розбігу, поштовхом однієї або двома ногами, з приземленням на одну або дві ноги, вгору або з просуванням, з розведенням ніг або ноги разом, з поворотами або без них і т. п.) обумовлюють відмінності у техніці їх виконання. Однак незалежно від форми і способу виконання усі стрибки мають спільні характерні риси, що визначають їх ефективність:

1) кожен стрибок складається з підготовчої, основної і завершальної стадії. Підготовча стадія – це дії, які передують виконанню самого стрибка і призначені для накопичення енергії для його ефективної реалізації. У стрибках з місця – це активні рухи махових ланок (рук і ніг) і напружений напівприсід; у стрибках з розбігу – безпосередньо розбіг (розгін) і настрибування з активними рухами махових ланок. Основна стадія включає відштовхування і політ з фіксацією пози, характерною для даного стрибка. Завершальна стадія складається з приземлення і амортизації, що дозволяють м'яко і естетично завершити стрибок або перейти до наступного;

2) розбіг (розгін) перед стрибком повинен бути ефективним і в той же час естетичним з точки зору вимог правил змагань і канонів хореографії (положення голови, тулуба, ніг, рук, стоп);

3) відштовхування повинно закінчуватися активним розгинанням у всіх суглобах ніг, особливо стопи. Коротке і недостатньо розроблене ахіллове сухожилля, слабкі ікроножні та стегнові м'язи – суттєвий недолік для виконання потужного і високого стрибка. Навіть, коли відштовхування виконується у спеціальному взутті (кросівок, черевик для фігурного катання тощо), м'язи стопи і підшви приймають активну участь у відштовхуванні;

4) незалежно від форми стрибка, руки мають допомагати, а не заважати його виконанню, супроводжуючи стрибок за траєкторією польоту. Руки під час стрибка повинні рухатися енергійно, збільшуючи енергію поштовху. Вони не можуть бути пасивними, це вносить у танцювальну пластику невпевнений характер.

5) приземлення виконується пружинним гальмівним рухом на напружені ноги. М'яке послідовне згинання ніг за умови відсутності жорстко фіксованого тулуба дає змогу пом'якшити удар під час приземлення і, головне, попереджає травмування опорно-рухового апарату (ніг і хребта). Під час приземлення коліно опорної ноги повинно обов'язково бути розташованим над її стопою;

6) вміння приземлятися на напружені ноги переكاتним рухом з носка на п'ятку дуже важливо під час виконання серії стрибків, коли завершальна стадія попередньо виконаного стрибка стає підготовчою для наступного;

7) критерієм ефективності стрибка є висота, амплітуда, тривалість фази польоту, естетичність фіксованої пози і правильне приземлення (В.Ю. Сосіна, 2009).

На долю стрибків випадає найбільша частина усіх хореографічних елементів, включених у змагальні композиції спортсменів. Вони видовищні, високо оцінюються суддями, мають різну складність, дозволяють отримати додаткову премію за якісне і виразне виконання. Недарма стрибова підготовка у різних техніко-естетичних видах спорту має велике значення і вимагає систематичного удосконалення, як в плані підвищення стрибучості, так і вивчення нових, складніших форм стрибків.

Часто для вивчення та удосконалення нових форм стрибків у хореографічній підготовці використовують батут, як засіб, що дає змогу виконувати стрибки у полегшених умовах за рахунок збільшення фази польоту.

1.6. Вправи вільної пластики

Вправи вільної пластики міцно увійшли в арсенал засобів хореографічної підготовки у різних техніко-естетичних видах спорту і використовуються для розвитку пластичності, граційності, виразності рухів, а також як декоративні елементи у змагальних вправах. Вправи вільної пластики поширилися й на хореографію і широко застосовуються у сучасних танцях. Саме включення цих елементів у змагальні вправи найліпше відображає один з прийомів створення композиції хореографом-постановником – прийом контрастів (гротесків), коли напружений рух несподіванно змінюється розслабленням, а стрибок вгору – м'яким, вільним падінням на землю.

До елементів вільної пластики відносяться хвилі, помаху, пружинні рухи, розслаблення, різновиди ходьби і бігу та ін. У цій групі досить багато дуже простих рухових дій, яким треба навчати дітей з перших занять хореографією (ходьба з носка, на носках, у напівприсіді, м'який, пружинний, гострий високий, приставний, перекаатний, перемінний крок та ін.). На відміну від ходьби біг має безопорну функцію і виконується інтенсивніше. Більшість різновидів бігу є аналогами ходьби і тому мають відповідне термінологічне визначення.

Ці рухи необхідні спортсменам для подальшого засвоєння більш складних елементів, часто використовуються як підвідні вправи, а також для розвитку сили м'язів, координації, стрибучості та чистоти. У подальшому вони використовуються як декоративні рухи, для логічного поєднання інших елементів, як підготовчі для виконання, наприклад, стрибка або піруету. Ці засоби хореографічної підготовки так само важливі, як і усі інші, тому їх вивченню необхідно приділити достатньо уваги.

До складніших елементів вільної пластики належать рухи, що називають «хвилями» і «помахами». Вони виконуються як ізольовано, окремими частинами тіла (кистю, рукою, руками, тулубом), так і усім тілом – цілісна хвиля або цілісний помах у різних напрямках – вперед, вбік, назад. Під час їх виконання в дію послідовно включаються усі суглоби тіла або його частини, тому вони дуже складні за координацією.

Хвиля – це послідовне згинання і розгинання суглобів, коли згинання одних суглобів супроводжується розгинанням інших, таким чином щоби гребінь хвилі поступово переходив від одних суглобів до наступних вздовж лінії хвилі. Цілісна хвиля починається з розгинання у колінних суглобах, потім вона захоплює таз, попереk, грудний відділ, плечі і в кінці голову. Хвилеподібний рух проходить через великі суглоби і завершується палацами рук.

Помах характеризується енергійним поштовхом на початку руху і поступовим послабленням (загасанням) до його закінчення. Головна відміна хвиль і помахів полягає у енергійному поштовховому початку помахів. Рух вільних ланок починається активним, «вибуховим» рухом і далі продовжується по інерції.

Розслаблення застосовують для виховання вільних, ненапружених рухів, для зняття зайвого м'язового напруження, для стимуляції процесів відновлення, а у змагальних композиціях – для передачі настрою, як декоративні рухи та ін. Елементи з розслабленням дуже красиво дивляться у поєднанні з напруженими, різкими вправами, стрибками. В залежності від кількості м'язів, які охоплені розслабленням розрізняють: загальне розслаблення (коли у розслабленні приймає участь м'язи усього тіла або більше ніж дві його третини) і локальне (у розслабленні приймають окремі групи м'язів).

Розслаблення можна виконати як «падіння», «струшування» або «помах» частини тіла або усього тіла. Ефективність рухів вільної пластики залежить від їх місця у змагальній композиції, естетичності виконання, відповідності музичному супроводу та правильній техніці виконання.

1.7. Вправи музично-ритмічної підготовки

Важливим засобом хореографічної підготовки спортсменів є вправи музично-ритмічного виховання. Як вже говорилося раніше, ще на початку ХХ сторіччя в багатьох країнах набула поширення система ритмічного виховання, яку розробив швейцарський композитор і педагог Еміль Жак-Далькроз (1865-1950). В основі проведення занять музично-ритмічним вихованням лежить ритміка як один з видів музичної діяльності, у якому зміст музики, її характер і образи передаються за допомогою рухів. Тобто головною у системі такого виховання є музика, а різні фізичні вправи, танці, імпровізація, сюжетно-образна рухова діяльність необхідна для глибшого сприйняття та розуміння музики.

Таким чином під *музично-ритмічним вихованням* (підготовкою) можна розуміти спеціально організований процес, який має на меті активізувати музичне сприйняття та розуміння музики, прищепити навички свідомого ставлення до музики. В процесі музично-ритмічної підготовки спортсмени беруть активну участь у передачі характеру музики, її темпу, ритму, динамічних відтінків і форми музичного супроводу, засвоюють елементи музичної грамоти, знайомляться з життєдіяльністю композиторів та історією створення того або іншого музичного твору. Це усе сприяє розвитку у спортсменів загальної музикальності, почуття ритму, музичної пам'яті, уваги та виявленню творчих здібностей. Усе вищесказане можна окреслити такими головними завданнями музично-ритмічної підготовки спортсменів у процесі занять хореографією:

- 1) розвинути музикальні здібності, включаючи музичний слух, навички відчуття метричності, ритмічного виконання рухів під музику, вміння сприймати їх у єдності;
- 2) розвинути вміння узгоджувати характер рухів з характером музики;
- 3) сприяти розвитку уяви, творчих здібностей, інтересу до музики, розширення музичного кругозору, формування музикальної культури;
- 4) навчити визначати музичні жанри (марш, пісня, симфонія), види ритміки (гра, танець, ритмічна вправа), розрізняти найпростіші музичні поняття (високі та низькі звуки, швидкий, середній і повільний темп, голосна, помірено голосна і тиха музика, мелодійний малюнок тощо);
- 5) удосконалити рухові навички в процесі засвоєння хореографічних вправ і оптимізувати процес навчання;
- 6) сформувати вміння керувати своїми рухами, розрізняти, диференціювати і відтворювати часові, просторові і силові параметри рухів, підпорядковуючи це різному музичному супроводу;
- 7) навчити сприйняттю музичних образів і вмінню виражати їх у рухах, притаманних виду спорту і хореографії.

Можна виділити декілька груп музичних вправ, які застосовуються в процесі музично-ритмічної підготовки: 1) оплески на кожну чверть такту, на кожну долю такту, з паузами і т.п.; 2) різновиди кроків і бігу у різному темпі; 3) різновиди кроків і бігу з оплесками у різному темпі і ритмі 4) музичні ігри і завдання на відтворення характеру, темпу і ритму музики; 5) вправи з предметами (кидки, ловіння, кати, перекидання під музику) та ін. Самими простими музичними ритмами вважаються $2/4$ і $4/4$, якими спортсмени оволодівають на початкових етапах навчання, пізніше, більш складними – $3/4$ і $6/8$ та ін..

Оптимальним періодом музично-ритмічної підготовки вважається молодший шкільний вік (в спорті етап початкової і попередньої базової підготовки), коли формується ставлення дитини до навколишнього світу, відбувається розвиток художньо-естетичних якостей майбутньої особистості (М. Назаренко, 2011).

У сучасному спорті відношення до музично-ритмічної підготовки дещо змінилося, що пов'язано з відсутністю акомпаніатора на уроках хореографії зі спортсменами, заміною «живої» музики на її електронний аналог. Це вплинуло й на способи постановки змагальних композицій, на вміння спортсменів відчувати тонкі нюанси музики, хоча дещо спростило відпрацювання вправ. Зрозуміло, що ця тенденція буде й надалі поширюватися в спорті з різних причин, однак тренерам-хореографам слід знайти альтернативу для ефективної музично-ритмічної підготовки спортсменів. Зокрема, частіше змінювати музичний супровід для уроків хореографії; підбирати виразну, зрозумілу та емоційну музику; під час постановки композицій орієнтуватися на можливості, вік, підготовленість і смаки спортсменів; обговорювати з ними характерні особливості обраної музики; намагатися давати елементарні знання для розширення музичного кругозору.

1.8. Пантоміма

Пантоміма (від грецького *phantomimes* – актор, що грає за допомогою одних рухів тіла) – це вид сценічного мистецтва, де головним засобом виразності є сценічна дія актора (міміка, жестикуляція, пересування у просторі, взаємодія з партнером та оточенням тощо), яка емоційно та свідомо насичена та виявляє ставлення виконавця до навколишнього світу (**Матеріал з Вікіпедії. : <https://uk.wikipedia.org/wiki/пантоміма>**).

Пантоміма може розіграватися як одним актором, так і колективом акторів із декораціями і сценарієм. Розрізняють такі різновиди пантоміми:

- танцювальна, яка виникла з культури первісного суспільства, зберіглася в танцях багатьох народів;
- класична, що бере свій початок з видовищ древньої Греції й Рима, з'єднує дію, музику, вірші;
- акробатична, яка прийшла зі східного театру, поєднується зі стрибками, жонгливанням;
- ексцентрична – будується на комічній ситуації з використанням гротескового реквізиту.

Пантоміма є одним із засобів хореографічного мистецтва, у якому художній образ створюється за допомогою міміки, виразних рухів і жестів.

Жест – це особлива форма пластики рук, яка притаманна людині, щоби показати, наскільки багатий її духовний світ, наскільки вона як особистість здатна глибоко мислити, переживати, передавати і сприймати настрій інших людей (**Гатауов Т. Т.**). Не випадково у театральному мистецтві, в тому числі і в балеті, існує поняття «руки такі, що говорять, одухотворенні». Це виразно-зображувальний засіб у пантомімі, хореографії, драматичному мистецтві, а також у спорті, що зумовлюється особливостями художнього персонажу (логікою, поведінкою, індивідуальними рисами характеру тощо) (**«жест – режим доступу <https://uk.wikipedia.org/wiki/жест>**). «Жест – це не рух тіла, а рух душі», – писав всесвітньо відомий співак Федір Іванович Шаляпін.

Маючи одні ті самі джерела, якими є виразальні можливості людського тіла, жести у різних видах мистецтв мають свої характерні ознаки, зумовлені специфікою виконання.

У танці жест не відіграє вирішальної ролі тому, що танець не імітує конкретну поведінку людини, а відображає лише його внутрішнє життя (**Добровольская Г.С.**). У

сценічній хореографії жест підпорядкований музично-хореографічній драматургії, яка вимагає від виконавця пластичної виразності.

Аналогічну роль виконує жест і пантоміма в спорті, де спортсмени намагаються передати образ і характер своїх спортивних вправ, що створюються за допомогою виражальної пластичної мови людського тіла, тобто елементи пантоміми в спорті сприяють кращому образному вирішенню композиції. Оскільки діяльність спортсменів у більшості техніко-естетичних видів спорту тісно пов'язана з музикою, то жест підпорядковується перш за все музичному метроритму, і повинен бути дуже лаконічним, виразним, зрозумілим і побудованим на внутрішньому чутті виконавця. Слід сказати, що жест у змагальних композиціях спортсменів, так само як і танцювальний жест, виконується з певним просторовим перебільшенням, що пояснюється віддаленістю їх від глядача. Не дивлячись на це, вони не виділяються в окремі рухи, а сприймаються в гармонії з усією композицією.

Прикладом такого жесту може бути специфічний рух долоню відомої гімнастки Лілії Подкопаєвої, чемпіонки XXVI Олімпійських ігор в Атланті у 1996 році. Ці помаху перед обличчям, які символізували короткий перепочинок перед останньою акробатичною доріжкою, запам'яталися глядачам і суддям і увійшли в історію спортивної гімнастики як приклад вдалого використання жестикуляції.

Спортсменам важливо оволодіти мистецтвом пантоміми та виразного жесту для створення яскравих виразних композицій, для створення образу та передачі своїх почуттів, які викликані музикою і хореографією змагальної вправи. Сучасний спорт вимагає від спортсмена не тільки віртуозної техніки, але й відповідної міміки, точного осмисленого жесту, музикальності, а також спостережливості, уваги, вміння відбирати та збагачувати побачене, розвинутої фантазії, темпераменту та ін.

Велика роль тут відводиться тренеру-хореографу, який повинен знайти «той самий жест», вплести його у загальний зміст композиції, пояснити виконавцю його значення. Для спортсменів це особливо корисно, оскільки сприяє розвитку творчої уяви, навчає умінню використовувати набуті знання у різних спортивних і життєвих ситуаціях, допомагає розвивати навички управління жестами, рухом і мімікою, коректно висловлювати свої емоції і почуття.

1.9. Імпровізація

Імпровізація (фр. *improvisation*, лат. *improvisus* — непередбачений) – це створення художнього твору в момент його виконання без попередньої підготовки (<https://uk.wikipedia.org/wiki/імпровізація>). Імпровізація – це спонтанна творчість, тобто створення твору безпосередньо під час виконання. Цей спосіб творчості існує в театрі, музиці, живописі, хореографії.

Витоки танцювальної імпровізації знаходяться на межі XIX и XX сторіччя. У першій половині XX сторіччя танцювальна імпровізація використовується як засіб для створення нових елементів, композицій, постановці танцювальних номерів, а також для експериментування. Імпровізація зустрічається в різних стилях та напрямках хореографічного мистецтва, зокрема в сучасному та народно-сценічному танцях. Особливу роль вона відіграє в процесі навчання танцювальному мистецтву. У рамках підготовки танцюристів це виглядає як перехід від чистого копіювання вправи, показаної педагогом-хореографом, до створення власного індивідуального руху.

Імпровізація дає змогу отримати досвід спостереження самого себе, розуміння яким чином виразити внутрішню сутність у танці та втілити потенціал, що закладений у кожній особистості природою. В хореографії мистецтво імпровізації передбачає обдарованість виконавця, творчу фантазію, винахідливість, ідеальне володіння відчуттям логіки, форми,

ритму, хореографічної пам'яті, вміння орієнтуватися у музичному матеріалі та в просторі [Колногузенко].

Імпровізація може бути цікавою у різному виді та напрямку хореографічного мистецтва, але треба пам'ятати, що індивідуальна рухова імпровізація, якою б складною та цікавою вона не була, здійснюється в межах образу, що створюється.

Імпровізація використовується також у хореографічній підготовці спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Її завдання ідентичні завданням танцювальної імпровізації: створення нових форм рухів, оригінальних зв'язок і комбінацій, постановка нових змагальних вправ. Слід вказати, що участь спортсменів у постановці змагальних вправ, під силу спортсменам, які мають достатню підготовленість і добре розвинену творчу фантазію. Однак частково залучати до цього процесу необхідно й юних спортсменів з метою формування в них творчого потенціалу та креативності.

Часто імпровізацію використовують у хореографічній підготовці спортсменів саме для того, щоби виявити талановитих, творчо обдарованих учнів, розвинути виразність, навчити у рухах передавати власне бачення музики, створювати і розкривати образ. Імпровізація дозволяє оволодіти спортсменам прийомами акторської майстерності, розвинути індивідуальність, надає інструментарій для успішної творчої самореалізації.

В процесі виконання завдань з імпровізації спортсмени набувають необхідних якостей та навичок, а саме: сміливості та свободи творчого самовираження, самостійного творчого мислення, вміння на практиці показати результат, активно реагувати на будь-які несподівані завдання, здатності швидко опановувати різні стилі та характери рухової діяльності. Музичний матеріал для хореографічних імпровізацій повинен бути різноманітним, але якісним.

1.10. Вправи на розтягування м'язів

Вправи на розтягування м'язів широко використовуються в усіх техніко-естетичних видах спорту. Адекватний рівень гнучкості сприяє оптимізації процесу засвоєння вправ та реалізації якісного виконання рухів. Високий рівень гнучкості дозволяє як танцюристам, так і спортсменам показати легке, плавне виконання елементів, проявити високу координацію і загальну свободу рухів, а також здійснювати якісний самоконтроль. У хореографічному мистецтві та техніко-естетичних видах спорту гнучкість необхідна не лише як біомеханічна особливість раціональної техніки виконання вправ, але й як естетичний компонент виконавчої майстерності [Сосіна, Руда].

В той же час невідповідний розвиток гнучкості ускладнює і сповільнює процес засвоєння рухових навичок, призводить до неправильної техніки виконання, обмежує прояв силових та координаційних здібностей, знижує економічність роботи, підвищує імовірність отримання травм опорно-рухового апарату [Доленко, Руда, Сосіна].

Таким чином можна виділити низку причин, які свідчать про необхідність систематичного і планомірного розвитку рухливості у суглобах:

1. Тільки при достатній амплітуді рухів у суглобі можливо досягнути раціональної техніки виконання більшості елементів у цих видах спорту.

2. Тільки достатня амплітуда рухів у суглобах і еластичність м'язів забезпечують легкість, свободу і невимушеність виконання вправ. У разі їх відсутності рухи будуть обмеженими, скутими, неестетичними.

3. Велика амплітуда рухів є вимогою правил змагань більшості техніко-естетичних видів спорту. А в окремих з них, наприклад художній гімнастиці, спортсменки повинні показати максимальну гнучкість, яка межує з поняттям «надгнучкість», «гіпермобільність», «екстраординарна гнучкість» і т.п.

4. Після виконання великих фізичних навантажень вправи на розтягування м'язів сприяють більш швидкому і ефективному відновленню.

5. Досягнення достатнього або оптимального рівня розвитку рухливості у суглобах - це засіб профілактики та уникнення імовірності отримання травм опорно-рухового апарату.

Як правило у більшості техніко-естетичних видів спорту намагаються досягнути значно більшого рівня розвитку рухливості у суглобах, ніж цього вимагає виконання тої або іншої вправи. Так набувається запас гнучкості, який забезпечує економічність, легкість, невимушеність і точність виконання рухів.

Гнучкість – це одна з найважливіших якостей, яку необхідно розвивати у цих видах спорту. Під гнучкістю розуміють здатність до виконання рухів з великою амплітудою. В залежності від виду спорту пріоритет у розвитку рухливості окремих суглобів може змінюватися. Наприклад, гімнастам необхідно досягати високого рівня розвитку рухливості у кульшових, гомілковостопних, плечових суглобах і хребті; у фігурному катанні – у кульшових суглобах і хребті; у синхронному плаванні – у гомілковостопних і кульшових суглобах; стрибунам у воду – у гомілковостопних суглобах; у акробатів важливість розвитку гнучкості визначається видом акробатики, якою займається спортсмен (парно-групова акробатика, стрибки на акробатичній доріжці) і т. д.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість. *Активна гнучкість* - це максимально можлива амплітуда рухів у суглобі, яка досягається за рахунок лише сили власних м'язів (мах ногою). *Пасивна гнучкість* – проявляється під впливом зовнішніх сил, що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла. Термін «гнучкість» більш прийнятий для оцінки сумарної рухливості в суглобах усього тіла. Коли ж ідеться про окремі суглоби, то говорять про їхню рухливість (Доленко).

Пасивна гнучкість розвивається у 1,5 – 2 рази швидше активної і перевищує її. Різниця між амплітудою пасивної й активної гнучкості називається дефіцитом активної гнучкості. Чим ця різниця більше, тим менше прояв сили відповідних м'язових груп і тим більше ймовірність отримання травми опорно-рухового апарату або порушення постави може мати людина.

У хореографічній підготовці широко використовують різноманітні вправи на розтягування м'язів, які виконуються з максимально можливою амплітудою. До них належать: статичні утримання положень; махові вправи; пружинні рухи.

Найкращий ефект мають такі вправи:

1) поєднання пружинних рухів з максимально можливою амплітудою з наступним утриманням пози у крайньому положенні. Наприклад, в.п. - стоячи обличчям до опори або гімнастичної стінки, нога вбік на рейці; 1-8 пружинними рухами опускатися вниз до положення прямого шпагату; 9-16 утримувати шпагат з максимально можливою амплітудою розведення ніг;

2) пасивне розтягування у поєднанні з ізометричним напруженням м'язів (без зміни їх довжини) у крайньому положенні. Наприклад, партнер або тренер виконує примусове пасивне розтягування м'язів до максимально можливого положення (до больового відчуття), після якого спортсмен у цьому положенні напружує м'язи, затримуючись у ньому до 8 рахунків.

Залежно від індивідуальних показників активної та пасивної рухливості у суглобах, а також показників сили м'язів-антагоністів і агоністів спортсменів, вправи на силу та гнучкість можна виконувати з використанням трьох методичних прийомів, які дозволяють уникнути небажаного зниження скорочувальних властивостей м'язів від силових вправ:

1. *Послідовне виконання вправ на силу і гнучкість.* Доведено, що під впливом виконання серії силових вправ рухливість у м'язах, що працюють, поступово зменшується на 20–25%, а потім, після виконання вправ на розтягування, – збільшується на 50-70% від зниженого рівня. Зворотню послідовність слід використовувати у тому випадку, коли у спортсмена недостатньо розвинена активна гнучкість [Сосіна, Руда, Альтер].

2. *Почергове виконання вправ на силу і гнучкість.* Протягом одного заняття такий варіант виконання вправ дозволяє ступінчасто покращувати обидва показники із загальною тенденцією до збільшення рухливості до кінця заняття на 30–35% від вихідного рівня.

3. *Одночасне виконання силових вправ з максимальною амплітудою.* Цей варіант дозволяє вірогідно покращити показники як сили, так і рухливості у суглобах більшою мірою, ніж у перших двох варіантах.

Під час уроку хореографії зі спортсменами вправи на розтягування м'язів можна виконувати у декілька прийомів. Наприклад, статичні утримання і махові вправи входять у класичний екзерсис (*developpe, rond de jamb en lair, grand battement jete*). Також в екзерсисі можна використовувати пружинні вправи на розтягування (*developpe* з захватом ноги за п'ятку). Пасивні розтягування за допомогою партнера, тренера або обтяження застосовують в кінці уроку хореографії, а також в кінці тренувального заняття.

У сучасній художній гімнастиці використовується ефективний метод розтягування зі спеціальною гумою в положеннях стоячи або в партері. Цей метод дозволяє одночасно розвивати активну і пасивну гнучкість, а також силу м'язів. Вправи з гумою для розвитку силових якостей і гнучкості – один з ефективних методів, який також використовується в балеті та інших техніко-естетичних видах спорту.

Слід додати, що для досягнення бажаного ефекту, вправи на розтягування повинні виконуватися щоденно.

Вимоги до виконання вправ на розтягування:

1) перед виконанням вправ на розтягування м'язів необхідно виконати повноцінну розминку;

2) вправи на розтягування повинні виконуватися у анатомічно виправданому положенні, за напрямком осі м'язового волокна;

3) найкраще починати розтягування з дистальних (віддалених від центру) відділів тіла, а потім переходити до розтягування м'язів тулуба;

4) доцільно чергувати вправи на розтягування протилежних м'язових груп (антагоністи потім синергісти або навпаки);

5) бажано уникати швидких, різких примусових розтягувань, так як у м'язах виникає захисний рефлекс, який викликає надмірне їх напруження і закріпачення. Розтяжка в режимі умовно-рефлекторного скорочення м'язів може призвести до надриву м'язового волокна;

6) будь-яка силова робота негативно позначається на розтягненні м'язово-зв'язкового апарату. Цей негативний вплив можна попередити за допомогою таких методичних прийомів:

- послідовним виконанням вправ на силу і гнучкість (наприклад: спочатку виконати вправи, що розвивають переважно силу, потім гнучкість, або навпаки);

- почерговим застосуванням таких вправ (за схемою: сила → гнучкість → сила → гнучкість);

- одночасним (сумісним) розвитком сили і гнучкості (за схемою: сила + гнучкість);

7) після кожної вправи на розтягування бажано виконати розслаблення, самомасаж;

8) вправи на розтягування слід виконувати після великих фізичних навантажень, змагань, фізичного стомлення.

9) враховуючи фізіологічні особливості жінок, вправи на розтягування рекомендовані спортсменкам у критичні дні.

У цьому розділі було розглянуто основні засоби, які використовуються в процесі хореографічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Не претендуючи на вичерпну їх характеристику, було коротко висвітлено значення кожного з засобів у спортивному тренуванні, проаналізовано основні методичні прийоми та вимоги до ефективного їх застосування.