

ЗНАЧЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ КОМПОЗИЦІЙ СПОРТСМЕНОК В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Тетяна Долбишева

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, Україна*

Актуальність. Естетична гімнастика – вид спорту, в основу якого покладено природні рухи всього тіла. Цей вид використовує гармонійні, ритмічні та динамічні елементи, які виконують з природною грацією. Існує плавний перехід від одного руху до іншого, неначебто кожен новий рух є продовженням попереднього. Естетична гімнастика походить від «вільних танців», які стали основою танцювальної школи Айседори Дункан. Айседора виходила танцювати босоніж, використовуючи у своїх композиціях рухи запозичені із часів Стародавньої Греції. Естетична гімнастика пластична й експресивна, це є суто жіночий вид спорту, який сьогодні набув популярності і стрімко розвивається в усьому світі [3].

Під час змагань у цьому виді спорту можна спостерігати цікаві показові та змістовні програми спортсменок, які демонструють технічну майстерність, хороші фізичні можливості, високий рівень артистизму і виразності їх виконання. Виконавчу майстерність як інтегральну, індивідуально-творчу здібність треба виховувати у гімнасток із дитинства, формувати і вдосконалювати на кожному тренуванні як індивідуально, так і в команді, чому сприяє щоденна хореографічна підготовка.

Мета дослідження – проаналізувати значення хореографічної підготовки для формування індивідуального стилю виконання змагальних композицій спортсменок в естетичній гімнастиці.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, документальних матеріалів, педагогічні спостереження.

Викладення основного матеріалу. Удосконалення виконавської майстерності спортсменів неможливе без оснащення програми складними сучасними елементами і зв'язками, які необхідно виконати виразно, артистично, музикально [2, 5]. Естетична гімнастика у своєму арсеналі містить різні засоби гімнастики і хореографії [4]. Хореографічна підготовка у цьому виді спорту є однією з найважливіших видів підготовки,

мета якої спрямована на виховання виразності й культури рухів [4, 5]. Хореографічна підготовка необхідна спортсменкам для формування індивідуального стилю виконання, розвитку здатності до створення виразно-емоційного образу, передачі сюжетної лінії і характеру змагальної композиції. У цьому і криються переваги, привабливості естетичної гімнастики. Що більшим арсеналом базових умінь і навичок з різних напрямів і стилів хореографії буде володіти гімнастка, то легше вона зможе вивчити композицію і відтворити її характер. Саме стиль виконання допомагає підкреслити переваги спортсменки або команди і приховати недоліки виконавців. Стиль – структурна єдність образної системи і прийомів художнього вираження, породжена живою практикою, базовим арсеналом [4]. Існує багато напрямів хореографії: класична, народна, спортивно-бальна, сучасна, історично-побутова і танцювальних стилів: hip-hop, afro-jazz, modern-jazz, contemporary house dance, popping, vogue, waacking, breaking.

В естетичній гімнастиці у змаганнях беруть участь групи в кількості від 6 до 10 людей, у дитячих вікових категоріях – від 6 до 14. Отож перед тренером і хореографом постое завдання створити команду, у якій учасниці підходять одна одній не лише за антропометричними показниками і розвитком фізичних даних, але й за темпераментом і, особливо, за характером і стилем виконання рухів. Так, хореограф має бути обізнаним у більшості напрямів і стилів хореографії, компетентним у таких питаннях, як музичність, танцювальність, ілюстративна (рухова) діяльність, емоційна діяльність, від яких надалі залежатиме оцінювання виступу команди суддями [4, 5].

Художній образ, створений гімнастками в композиції, виразність, з якою вона представлена, позитивно впливає на змагальний результат і високо оцінюється суддями в естетичній гімнастиці. Створюючи програму для команди, потрібно звертати увагу на акторські здібності та амплуа гімнасток, добирати схожі за характером ролі-образи, які відповідають природним і зовнішнім даним дівчат. Відповідно до цього виокремлюють такі основні типи ролей: характерні, комічні, трагічні, драматичні [1]. У зв'язку з цим, під час постановки змагальних композицій в естетичній гімнастиці дуже важливо знаходити такі виразні засоби, сюжет, музику, хореографію програми, які би відповідали рівню технічної підготовленості і віку спортсменок. Яким би нескінченним і оригінальним не був процес постановки програми, він у будь-якому разі має відповідати загальним

законам композиції, які затверджені у сценічному мистецтві, з урахуванням особливостей виду спорту.

Висновок. Хореографічна підготовка є невід'ємною частиною підготовки спортсменок, які займаються естетичною гімнастикою. Головна мета хореографічної підготовки – виховання виразності та культури рухів у гімнасток. Разом з тим завдяки хореографічній підготовці відбувається розвиток технічної і виконавської майстерності, формується індивідуальний стиль виконання, музикальність і артистичність виконання змагальних композицій. Все це дає змогу спортсменкам створювати оригінальні, високохудожні композиції, з використанням різних напрямів і стилів хореографії.

Список використаних джерел

1. Актерские амплуа. Какие они бывают [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://videoforme.ru/wiki/akterskoe-iskusstvo/akterskie-amplua-kakie-oni-byvajut>.
2. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития / Винер-Усманова И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. – Москва : Человек, 2014. – 200 с.
3. Гімнастика (естетична гімнастика) в Україні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://toukraine.org.ua/gymnastics-aesthetic-gymnastics-inukraine>.
4. Мистецтво як важлива складова духовної культури. Класифікація видів мистецтва. Характеристика мистецьких стилів великих культурно-історичних епох [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://studopedia.com.ua/1_232130_mistetstvo-yak-vazhliva-skladova-duhovnokulturi-klasifikatsiya-vidiv-mistetstva-harakteristika-mistetskih-stiliv-velikihkulturno-istorichnih-epoh.html.
5. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студ. вузов. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 135 с.