

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО
ХОРЕОГРАФА**

(тези лекції для студентів V курсу)

Рівень вищої освіти – другий магістерський

Спеціальність 024 Хореографія)

Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2022 р.

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

Львів 2022

МЕТОДИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО ХОРЕОГРАФА

Ні для кого не секрет, що результат виступу спортсмена залежить не тільки від його таланту, працьовитості, психічної стійкості, артистизму, але й від змісту та якості його змагальної програми. Чи спортивний хореограф, який поставив для нього цю програму, добре скомпонував музику, чи відповідає вона стилю та індивідуальним особливостям спортсмена, чи зміг показати спортсмен свої найкращі можливості та наскільки вдало тренер-хореограф сховав його недоліки, чи врахував основні закони композиції та зміг розкрити амплуа спортсмена. Усі ці показники нелегкої роботи тренера-хореографа, який працює зі спортсменами, виносяться на суд публічності. Але, на жаль, ніхто не питає, як і чому вчили постановника спортивної програми, чи показані на змаганнях композиції – це результат навчання, попереднього досвіду чи внутрішньої інтуїції.

У своїй книзі «Монолог після аплодисментів», видатна фігуристка, чемпіонка Олімпійських ігор (1976), шестиразова чемпіонка світу і Європи у танцях на льоді Людмила Пахомова писала: «В балеті існує чітке розділення – хореограф-балетмейстер, хореограф-педагог, хореограф-репетитор. У фігурному катанні хореограф виступає один у трьох обличчях» (Л.А. Пахомова, 1988).

Це накладає на спортивного хореографа певні обов'язки, вирішення яких залежить від цілої низки знань, вмінь та ерудиції. Є тренери-хореографи, які можуть бути чудовими репетиторами, вміють до деталей та самих дрібниць відшліфувати рухи і пози спортсмена. Однак їм бракує «творчого польоту», натхнення для створення таких композицій, які можуть залишити слід в пам'яті глядачів і суддів. Буває навпаки, справжній художник, митець, людина з невгомною фантазією не в стані монотонно працювати над вдосконаленням змагальної програми, та їм самим вигаданих рухів.

Хотілося підняти ще одне важливе питання, яке можливо турбує ні одного спортивного хореографа. На афішах балетних спектаклів, шоу програм і концертів завжди можна побачити ім'я балетмейстера або хореографа-постановника цього дійства. Навіть в окремих номерах завжди присутній творець, ім'я якого звучить зі сцени. Чому, коли спортсмен займає призові місця, на його честь звучить гімн і піднімається прапор країни, ніхто не чує ім'я тої людини, яка не одну годину, день, місяць провела в залі, створюючи таку композицію, якій щойно аплодував увесь зал або стадіон?

У кожному техніко-естетичному виді спорту свої особливості роботи тренера-хореографа. Фахівці, які приходять в спорт з балету, не завжди можуть професійно вирішити питання хореографічної підготовки спортсменів. Прекрасно орієнтуючись у тонкощах викладання класичної хореографії, їм дуже важко перенести це у спортивну практику, в якій дуже багато своїх особливостей. І потрібно досить багато часу для того, щоби ознайомитися і зрозуміти специфіку того, чи іншого виду спорту. Аналогічну ситуацію можна спостерігати серед спортсменів, які закінчили свою кар'єру, і пробують себе у якості спортивного хореографа. Вони чудово знають правила змагань, вимоги виду спорту, на власному досвіді вивчили всі нюанси техніки виконання вправ, однак їм може не вистачати знань з класичної, народно-сценічної, сучасної та інших видів хореографії, музичної грамоти, балетмейстерського мистецтва.

Тому останнім часом все частіше піднімається питання про необхідність підготовки кваліфікованих спортивних хореографів – вузьких спеціалістів, які здатні вирішувати творчі завдання з хореографічної підготовки і постановки змагальних програм у техніко-естетичних видах спорту. Отже, на сьогоднішній день постала гостра проблема пошуку ефективних шляхів, що сприятимуть професійному становленню тренера-хореографа, який буде працювати зі спортсменами.

В спорті чомусь склалася тенденція, що у групах початкової підготовки зазвичай працюють молоді тренери і хореографи, які тільки починають свій професійний шлях, а цей вид роботи призначається їм для набуття практичного досвіду. Насправді саме початковий етап підготовки у техніко-естетичних видах спорту є найголовнішим у становленні майбутнього спортсмена. Якщо молодий фахівець, недостатньо обізнаний у особливостях хореографічної підготовки, не зможе навчити свого учня базовим засадам хореографії, цей час

буде безповоротно втраченим. На етапі початкової підготовки у перші роки занять спортом потрібно встигнути виховати у дітей правильну поставу, вміння слухати музику, розвинути природні задатки, силу м'язового корсету, необхідну гнучкість, відчуття ритму, танцювальність та ін. Це завдання не стільки тренера, скільки хореографа. Тренер повинен працювати вже з дітьми, які мають достатній рівень хореографічної підготовленості, тому що в нього просто немає часу на відпрацювання невідтягнутих стоп і недостатньо випрямлених колін. А в окремих видах спорту, таких як, наприклад, синхронне плавання і фігурне катання, це ще й пов'язано з дуже «дорогим часом» води в басейні або льоду на катку. Крім того, чим старше стає спортсмен, тим складніше привити йому хореографічну культуру, вміння самостійно відпрацьовувати рухи і дисципліну.

Досить часто, між тренерами і хореографами виникають суперечки на тему, яка повинна бути хореографія для спортсменів у різних техніко-естетичних видах спорту? Аргументуючи свою позицію тренери говорять, що їм потрібна не «балетна» хореографія, а пристосована до льоду, килиму, води і т. п. Відповідаючи на це питання, відомий хореограф, заслужена артистка Інна Гінкевич говорить, що не існує особливої «льодової», «паркетної», «водної» або «килимової» хореографії, тому що спортивна хореографія перш за все базується на класичній хореографії (Спорт з середини, 2015). Однак, добре розуміючи специфічність кожного з видів спорту, вона продовжує, що у балетному варіанті класична хореографія дійсно непотрібна. Проте існує спортивна хореографія як обов'язкова навчальна дисципліна, значення якої не можна недооцінити, особливо на початкових етапах становлення спортсмена. Не важливо, як назвати цю хореографію, головне, щоби спортсмени не виходили на виступ естетично не підготовленими, сутулими, незграбними, піднятими плечами, не витягнутими колінами, клишоногими стопами і т.п.

Однак не дивлячись на соціальну потребу у фахівцях, які зможуть кваліфіковано працювати спортивними хореографами, система їх професійної підготовки практично відсутня. Назріла необхідність узагальнити та осмислити досвід, накопичений в нашій країні, а також за кордоном у галузі спортивної хореографії, методики її викладання, особливостей постановочної хореографії у різних видах спорту та ін. Аналізуючи невеликий напрацьований матеріал, можна визначити цілу низку дисциплін, які необхідно вивчати з майбутніми фахівцями цієї галузі.

Перш за все, йдеться про хореографічну освіту спортивного хореографа. Кваліфікований фахівець повинен знати:

- теорію і методику викладання усіх видів хореографічного мистецтва (класичного, народно-сценічного, історико-побутового, бального, сучасного танців);
- хореографічну і спортивну термінологію;
- історію театру, костюму, музики і хореографії (джерела виникнення та шляхи розвитку, значення та тенденції у різні історичні епохи);
- теорію музики (елементи побудови музики – звук, мелодія, ритм, гармонія, тембр, форма та ін., аналіз музичних форм, музикотерапія та ін.);
- мистецтво балетмейстера (формування практичних вмінь та навичок створення й побудови хореографічних етюдів, танців, композиції на основі принципів, законів та методів драматургії);
- організацію та режисуру хореографічних, в тому числі спортивно-масових, заходів і т. п. (підготовка побутових, сценічних, змагальних заходів, особливості проведення державних, народних і професійних свят, фестивалів, дитячих свят тощо);
- тренаж і партерний тренаж (система укріплення м'язів і розвитку рухливості суглобів, основні принципи підбору вправ, визначення дозування і навантаження на різні групи м'язів, особливості проведення в хореографії, спорті, фітнесі);
- імпровізацію (витоки імпровізації, імпровізація як танцювальна техніка, як танцювально-рухова терапія, як засіб розвитку творчої особистості, контактна імпровізація та ін.);

- основи дуетного танцю (способи і техніку виконання, техніку безпеки, способи страхування і самострахування).

Крім того фахівець зі спортивної хореографії повинен бути озброєний знаннями у галузі фізичної культури та спорту і практичними навичками з таких дисциплін:

- методика роботи спортивного хореографа (мета, завдання, засоби, методи хореографічної підготовки на різних етапах спортивного удосконалення і в різних видах спорту, структура та особливості уроку хореографії в спорті, планування і контроль хореографічної підготовленості спортсменів, методика складання змагальних композицій та ін.);
- загальні основи теорії підготовки спортивного хореографа (характеристика сучасної системи спортивної підготовки; принципи, засоби і методи; види підготовки в спорті: технічна, фізична, психологічна, хореографічна, тактична, морально-вольова, функціональна та ін.; побудова процесу підготовки; контроль; відбір і орієнтація до занять спортом; засоби відновлення та ін.);
- методику розвитку фізичних якостей з використанням засобів спорту та хореографії (методика розвитку силових якостей, гнучкості, координаційних здібностей, швидко-силових якостей, спеціальної витривалості на уроках хореографії зі спортсменами; тестування рівня їх розвитку);
- теорію та методику гімнастики і акробатики (гімнастика – основні положення рук, ніг, тулуба; термінологія гімнастичних вправ; вправи для загального розвитку різного спрямування; прикладні вправи; вправи на гімнастичних приладах, з предметами і т. д. Акробатика – падіння, приземлення, переكاتи, перекиди, перевороты, стійки, сальто; піраміди; способи страхування;
- методика роботи хореографа у фітнесі (оздоровча спрямованість занять, різновиди фітнесу, термінологія фітнесу, фітнес-хореографія, методика складання композицій у фітнесі тощо).

Професійна діяльність на стику цих двох галузей вимагає повноти знань медико-біологічного циклу: анатомії з основами морфології, фізіології та фізіології рухової активності, біохімії та біохімії рухової активності, кінезіології, гігієни, основ медичних знань, загального і спортивного масажу, методики проведення реабілітаційно-відновлювальних заходів в спорті й хореографії та ін.

Важливу роль у процесі підготовки спортивного хореографа відіграє формування педагогічних вмінь і навичок, оскільки тренер-хореограф перш за все є педагогом, який повинен знати основи педагогіки і психології, добре орієнтуватися у вікових особливостях психологічного розвитку дітей та юнацтва, володіти теорією педагогічної майстерності тощо.

Ну і звичайно, як будь-яка освічена і культурна людина, тренер-хореограф повинен мати знання з циклу гуманітарних та соціально-економічних дисциплін іноземної мови, філософії, історії своєї країни та її культури.

Таким чином спортивний хореограф повинен бути високоерудованим фахівцем, який не тільки володіє професійними секретами викладання хореографії, добре розбирається у суміжних видах мистецтва (драматургії, музиці, образотворчому мистецтві, літературі), але й водночас володіє знаннями про систему багаторічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту. Крім того проведення навчально-виховної діяльності в умовах тренувань, змагань, тренувальних зборів, суддівських семінарів тощо вимагає наявності комунікативних і організаторських здібностей тренера-хореографа.

Сьогодні спортивна хореографія стала об'єктом пильної уваги щодо впровадження у навчальний процес у багатьох профільних вищих навчальних закладах, де є практичне розуміння іміджевої популярності та перспективності використання різноманітних засобів танцювального мистецтва у техніко-естетичних видах спорту (І.В. Іванов, 2014).

Одним з ключових питань фахової підготовки спортивного хореографа є постійна потреба у безперервній освіті, професійно-творчому зростанні особистості, пошуку нових шляхів для власного удосконалення. Зрозуміло, що будь-яка освіта, яка би професійна і повна вона не була, не зможе дати відповіді на усі питання, яке може поставити життя. Тому величезну роль у фаховому становленні спортивного хореографа повинно відігравати постійне підвищення своєї кваліфікації, навчання у кращих майстрів хореографії, знайомство з різними взірцями змагальних композицій не тільки у своєму, але й у споріднених видах спорту (А.Б. Черднякова, 2008). Дуже часто на основі перегляду шоу програм, концертів, балетних

спектаклів, відеороликів, спортивних фільмів, кліпів з різновидами постановочної хореографії можна відкрити зовсім нові шляхи для авторської інтерпретації або творчості.

Не дивлячись на подібність занять хореографією у танцюристів, артистів балету і спортсменів, процес хореографічної підготовки у техніко-естетичних видах спорту має певні особливості, знання яких дає змогу правильно і ефективно сформулювати методикою підготовки у спорті.

Особливостями хореографічної підготовки в спорті слід вважати: дефіцит часу, ранню спеціалізацію, систематичне ускладнення спортивних програм, змагальну діяльність, спортивний стиль виконання хореографічних вправ, амплітудність, виворотність та ін. У результаті занять хореографічною підготовкою спортсмени набувають хореографічної підготовленості, яка характеризується: загальною культурою та виразністю рухів, володінням мімікою та пантомімою, використанням прийомів класичного танцю, гармонічним поєднанням рухів усіх частин тіла, музикальністю, ритмічністю, образністю, артистизмом, хореографічною індивідуальністю.

До основних засобів хореографічної підготовки спортсменів належать вправи класичного, народно-сценічного, історико-побутового, бального, сучасного танців, їх поєднання, а також стрибки, повороти, рівноваги, нахили, елементи вільної пластики, вправи музично-ритмічної підготовки, пантоміма, елементи імпровізації та ін.

Для проведення уроків хореографії зі спортсменами бажано використовувати термінологію класичного танцю, яка дає змогу кратко і точно описати учбові комбінації, етюди та композиції; полегшує спілкування фахівців з різних країн світу; значно прискорює процес навчання; дозволяє користуватися спеціальною літературою.

Хореографічна підготовка хлопчиків, юнаків і чоловіків повинна відрізнятися від жіночої хореографії засобами та методикою проведення, а також обов'язково враховувати особливості чоловічої моторики та психології.

У хореографічній підготовці спортсменів виділяють декілька найбільш характерних етапів: етап засвоєння елементів хореографічної «школи»; базову хореографічну підготовку; «профільюючий» етап і етап засвоєння різновидів «профільюючих» елементів; етюдний етап, кожен з яких відрізняється специфічними завданнями, засобами та методами. Увесь процес хореографічної підготовки в спорті поділяється на два розділи: навчальну та постановочну.

Незалежно від виду спорту, урок хореографії має класичну структуру і складається з підготовчої, основної та заключної частини. Розрізняють різні види уроків хореографії зі спортсменами, що обумовлено перш за все завданнями, засобами, місцем проведення та лімітовано тривалістю уроку.

Постановочна хореографія спирається на правила змагань з виду спорту і закони драматургії, які використовуються у хореографічному мистецтві. Виділяють спортивний, етюдно-образний і танцювальний стилі змагальних композицій. Вибір стилю дає змогу тренеру-хореографу краще розкрити індивідуальні особливості спортсмена, врахувати його можливості та амплуа. Постановочна хореографія – це складний, багатоетапний і трудомісткий процес, який вимагає тривалої, кропіткої та творчої роботи: підбору музики; логічного розподілу частин, зв'язок, елементів; визначення характеру рухів тощо.

Музика на уроках хореографії в спорті необхідна не тільки для створення емоційного фону або настрою, вона є також засобом формування вмінь узгодженого виконання рухів з ритмом, динамікою і характером музичного твору. Виховання виразності в спорті – одне з найскладніших завдань становлення виконавської майстерності, яке визначається як уміння показати фізичні, спортивно-технічні можливості спортсмена, а також передати їх у художньо оформленій композиції.

Таким чином спортивний хореограф повинен бути високоерудованим фахівцем, який не тільки володіє професійними секретами викладання хореографії, добре розбирається у суміжних видах мистецтва (драматургії, музиці, образотворчому мистецтві, літературі), але й водночас володіє знаннями про систему багаторічної підготовки спортсменів у техніко-естетичних видах спорту.

Список літератури

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