

4. Haluziak, V. M., Smetanskyi, M. I., Shakhov, V. I. (2001). *Pedahohika : navch. pos.* [Pedagogy: teaching. village]. Vinnytsia.
5. *Derzhavnyi standart pochatkovoї osvity: zatv. postanovoiu Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 21.02.2018 № 87.* (2018). [State standard of primary education: approved. by Resolution No. 87 of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated February 21, 2018.]. Kyiv.
6. *Kontseptsiia khudozhno-estetychnoho vykhovannia uchniv u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh.* [The concept of artistic and aesthetic education of students in general educational institutions]. Kyiv.
7. Masol, L. M. (2019). *Nova ukrainska shkola: Metodyka navchannia intehrovanoho kursu «Mystetstvo» u 1-2 klasakh zakladiv zahalnoi serednoi osvity na zasadakh kompetentnisnogo pidkhotu.* [New Ukrainian school: Methodology of teaching the integrated course «Art» in 1-2 classes of general secondary education institutions based on the competence approach]. Kyiv.
8. *Nova ukrainska shkola. Typova osvitalia prohrama dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity (1-4 klas), zatverdzhena Kolehiieiu Ministerstva osvity i nauky 22 liutoho 2018 roku.* (2018). [New Ukrainian school. Standard educational program for general secondary education institutions (grades 1-4), approved by the Board of the Ministry of Education and Science on February 22, 2018]. Kyiv.
9. Rudnytska O. P. (2001). *Khudozhnia kultura u vykhovnii diialnosti vchytelia.* [Artistic culture in the teacher's educational activity]. Czentochowie.
10. Todosiienko, N. L. (2017). *Osoblyvosti muzychno-estetychnoi pidhotovky maibutnoho vchytelia pochatkovoї shkoły.* [Peculiarities of musical and aesthetic training of the future primary school teacher]. Khmelnyskyi.
11. Frytsiuk, V. A. (2004). *Formuvannia kreatyvnosti maibutnikh uchyteliv muzyky.* [Formation of creativity of future music teachers]. Vinnytsia.
12. Khrashchevska, O. O. (2007). *Pidhotovka maibutnikh vchyteliv do formuvannia u molodshykh shkoliariv khudozhno-estetychnoho stavlennia do dovkillia.* [Preparation of future teachers for the formation of artistic and aesthetic attitude to the environment in younger schoolchildren]. Izmail.
13. Cherkasov, V. F. (2016). *Teoriia ta metodyka muzychnoi osvity.* [Theory and methodology of music education]. Kyiv.
14. De Wit Hans (2010). *Internationalisation of Higher Education in Europe and its assessment, trends and issues.* [De Wit Hans Internationalization of Higher Education in Europe and its assessment, trends and issues].
15. Knight, J. (2004). *Internationalization Remodelled: Definition, Approaches, and Rationales.* [Internationalization Remodeled: Definition, Approaches, and Rational

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

ТОДОСІЄНКО Наталія Леонідівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри мистецьких дисциплін дошкільної та початкової освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Наукові інтереси: естетичне сприймання дітей молодшого шкільного віку.

МАЛЬОВ Сергій Васильович – здобувач ступеня вищої освіти «доктор філософії» Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Наукові інтереси: естетична компетентність дітей молодшого шкільного віку.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

TODOSIENKO Nataliia Leonidivna – Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Art Disciplines of Preschool and Primary Education of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University.

Circle of scientific interests: aesthetic perception of children of primary school age.

MALOV Serhii Vasyliovych – Holder of the Higher Education Degree «Doctor of Philosophy» of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University.

Circle of scientific interests: aesthetic competence of children of primary school age.

Стаття надійшла до редакції 11.03.2023 р.

УДК 796.012.656
DOI: 10.59694/ped_sciences.2023.03.167

СОСІНА Валентина Юрївна – кандидат педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського
ORCID <https://orcid.org/0000-0003-4866-532X>
e-mail: valentina.sosina@gmail.com

МАЗУР Ірина Володимирівна – Народна артистка України, доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-3595-6737>
e-mail: valentina.sosina@gmail.com

ТОКАР Тетяна Василівна – викладач кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури ім. Івана Боберського
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2723-6094>
e-mail: valentina.sosina@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

СОСІНА Валентина Юрївна, МАЗУР Ірина Володимирівна, ТОКАР Тетяна Василівна. ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

У статті розглянуто питання особливостей підготовки представників хореографічного мистецтва й спортсменів у техніко-естетичних видах спорту, де пред'являються високі вимоги до прояву культури рухів. Виділено спільні риси і відмінності у підготовці артистів хореографічного жанру і спортсменів, які суттєво впливають на процес навчання і вдосконалення техніці виконання танцювальних і спортивних елементів. Обговорено питання важливості цілеспрямованої підготовки спортивних хореографів.

Ключові слова: хореографічне мистецтво, підготовка, спорт, техніко-естетичні види, спільні риси, відмінності.

SOSINA Valentina Yuriivna, MAZUR Iryna Volodymyrivn, TOKAR Tetiana Vasylivna. FEATURES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN TECHNICAL AND AESTHETIC SPORTS

In the article the question of features of preparation of representatives of choreographic art and sportsmen is considered in the technical and aesthetic types of sport. In these types of sport made great demand to the display of culture of motions that is formed in the process of choreographic preparation. On the basis of analysis of literary sources, analysis of maintenance of the programs from choreographic preparation for child's sporting schools from an artistic and sporting gymnastics, acrobatics, figure-skating, programs for choreographic schools, and also pedagogical supervisions and own experience there was the done attempt to consider general lines and features of choreographic preparation of sportsmen and representatives of dancing genre in this direction.

As a result of research general lines, that unite sport and art choreography to that belong, were distinguished: aesthetic beginning, artistic implementation of compositions, similarity of receptions, facilities and methods of studies, use of classic exercises as bases of achievement of mastery, programmatic character of the beforehand made compositions, value of corresponding build and other. At the same time, certainly and features preparations in sport, that can be outlined as Based on the results of the conducted research, it became obvious that such motivational conditions as: creation of a favorable comfortable environment in ICT classes, motivation of students with positive attitudes, praise, opportunities for further creative growth; creating a situation of success for students in ICT classes, which enables the development and increase of learning motivation; the need to achieve primacy, the desire to work successfully and be better at mastering ICT, to achieve authority and respect, a sense of freedom, one's own value and dignity; internal activity in the application of ICT and sustainable motivation to meet the needs of training in the use of digital technologies; impulsiveness, which causes a state of dissatisfaction with the results of ICT implementation activities, and the satisfaction of one need opens the way to another; application of non-traditional methods and forms of training organization and implementation of activity monitoring of future specialists in the field of «Culture and Art» in practical classes and in the process of independent work; the possibility of creative and professional growth, participation in creative projects and international cultural, educational and artistic programs, master classes, concert performances using computer programs for visualization of stage effects.

: deficit of time on realization of choreographic work, early specialization of children to employments, systematic complication of contention compositions and rules of competitions, methodical features of realization of employments, presence of contention activity, use of specific facilities of development of expressiveness, sporting style of implementation, methodology of realization of classic exercises, amplitude implementation of sporting motions, variety lesson choreography, reversibility.

The distinguished general lines and differences in preparation of artists of choreographic genre and sportsmen, that substantially influence on the process of studies and perfection to the technique of execution of dancing and sporting elements, will give an opportunity to the future specialists more perfect to use the purchased knowledge in practical work. This article affects the question of importance of purposeful preparation of sporting choreographers.

Keywords: choreographic art, preparation, sport, technical and aesthetic types, general lines, differences.

Постановка та обґрунтування актуальності проблеми. Більшість закладів вищої освіти, де відбувається підготовка фахівців галузі знань 02 Мистецтво спеціальності 024 Хореографія, в освітньо-професійні програми і навчальні плани включили дисципліну, пов'язану зі спортивною хореографією. Сучасні тенденції розвитку хореографічного мистецтва, інтеграція і взаємопроникнення хореографії в спорт, а майстерності виконання спортивних рухів у танець вимагають спеціальної підготовки фахівців. На сьогоднішній день в спортивні секції, клуби і школи з задоволенням приймають на роботу викладачів хореографії, які обізнані в особливостях виду спорту. В той же час в танцювальні гуртки як ніколи потрібні викладачі і тренери, які добре розбираються в техніці і методиці навчання елементам акробатики і гімнастики. Не зважаючи на те, що в Національному класифікаторі професій [2] відсутня професія «спортивного хореографа», його потреба продиктована вимогами часу. Проблема полягає в тому, що в більшості випадків, педагоги, які працюють у галузі спортивної хореографії, можуть бути добре ознайомленими з вимогами виду спорту, але не зовсім компетентними - в хореографії, або чужо розбиратися в техніці виконання хореографічних рухів, але не знати досконало особливостей виду спорту. Тому, визначення спільних рис і відмінностей у підготовці представників хорео-

графії та техніко-естетичних видів спорту дасть змогу фахівцям ефективніше використовувати набуті знання у практичній роботі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Хореографічна підготовка (ХП) вже давно вважається невід'ємною складовою частиною багаторічного процесу спортивного удосконалення у видах спорту зі складною координаційною структурою (художня, естетична і спортивна гімнастика, спортивна акробатика і спортивна аеробіка, рок-н-рол і черлідінг, артистичне плавання і стрибки у воду, фігурне катання та спортивні бальні танці та інші). У цих видах спорту оцінка за виступ складається з показників, які визначають віртуозну техніку виконання, а також артистизму [3]. Останнім часом ці види спорту стали називати «техніко-естетичними», що найліпшим способом відображає сутність діяльності спортсменів, де цінується не тільки досконалість техніки виконання складних за координацією дій, але й естетичне їх представлення. Крім того, грамотне композиційне оформлення змагальних програм дає змогу спортсменам проявити індивідуальний стиль, виконавську майстерність, розкрити емоційно-руховий образ, завдяки якому можна отримати додаткові бали у суддів і овації у глядачів.

Автори визначають ХП в спорті як систему, яка виконує технічну, спеціально-фізичну, естетичну, освітню функції, а також відзначають її

роль у композиційному вирішенні спортивних вправ [4, с. 6]. Спорт і танець мають багато спільного. В основі обох видів лежить публічне представлення результатів своєї діяльності на розсуд глядачів, спорт так само як і театр не існують без публіки.

Заняття обома видами діяльності поліпшують функціональні можливості організму, зміцнюють м'язи, формують правильну поставу, сприяють гармонійному розвитку. Крім того вони підвищують самодисципліну, відповідальність, виховують цілий комплекс моральних і вольових якостей. Танцювальні навички допомагають спортсменам розвинути координацію, стрибучість і швидкість, виховують пластичність, чистоту і точність рухових дій. Суттєве значення для спортсменів в командних видах спорту мають навички колективної взаємодії, коли необхідно показати злагоджене синхронне виконання рухів у змагальній програмі (групові вправи художньої гімнастики, парно-групові вправи акробатики, формейшн у бальних танцях, композиції у синхронному плаванні та ін.). Такі вміння та навички формуються в процесі виконання колективного екзерсису або групових танців, коли спортсмени навчаються координувати свої рухи, узгоджуючи їх з рухами інших членів команди. З іншого боку, артисти танцювальних жанрів з успіхом користуються ефективною системою спеціальної фізичної підготовки, досконало розробленою в спорті.

У сучасному світі мистецтво та спорт настільки зблизилися, що тепер важко сказати, чого більше в балетних спектаклях – спорту, акробатики чи хореографії, а у виступах спортсменів – мистецтва чи спорту? Відповідь на це питання турбує науковців, теоретиків і практиків, однак дотепер не знайшлося обґрунтованих аргументів на користь якогось її варіанту.

Мета статті – визначити основні спільні риси і відмінності у підготовці танцюристів і спортсменів, які займаються техніко-естетичними видами спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі аналізу науково-методичної літератури, аналізу змісту програм з ХП для дитячих спортивних шкіл з художньої та спортивної гімнастики, акробатики, фігурного катання, програм для хореографічних шкіл, а також педагогічних спостережень і власного досвіду роботи у цьому напрямку була зроблена спроба розглянути спільні риси та особливості ХП спортсменів і представників танцювального жанру.

В основі діяльності спортсменів, так само як представників різних видів мистецтв лежить естетичний початок, що свідчить про необхідність досягнення високого рівня технічної майстерності на тлі обов'язкового прояву естетичних, виразних компонентів і культури рухів. Саме в них найбільше акумулюється пріоритет у демонстрації фізич-

них, емоційних, технічних, музичних та інтелектуальних можливостей людини.

Сучасний балет – це синтез класичної хореографії, циркового мистецтва, акробатики, складних підтримок і пірамід, елементів вільної пластики, специфічних вправ художньої і спортивної гімнастики, до якого органічно увійшли пластичні елементи модерн-танцю та його численних стилів.

Сучасні техніко-естетичні види спорту стають дедалі більше «мистецькими», що регламентується правилами змагань, видовищністю, музичним оформленням, костюмами. Спортсменам уже недостатньо показати надскладні, ризиковані, оригінальні та унікальні елементи в умовах жорсткої конкуренції, необхідно проявити високий рівень художніх, мистецьких здібностей, відтворити усе це у змагальній композиції, що складена за всіма законами балетмейстерського мистецтва [5]. Для оцінювання техніки і артистичності виконання змагальних композицій у цих видах спорту задіяні дві бригади суддів, які за різними критеріями визначають виконавську майстерність спортсменів (музикальність, ритмічність, узгодженість рухів з темпом і ритмом музики, танцювальність, ілюстративну та емоційну виразність, вміння створювати емоційно-руховий образ, елегантність, амплітудність, чистоту і точність рухів). Цікаво, що до критеріїв артистичного виконання композиції спортсменів входять показники, які мають велике значення й в хореографічному мистецтві, визначають видовищність і оригінальність постановки, а також артистичність її виконавців.

Для досягнення високого рівня виконавської майстерності у хореографії та техніко-естетичних видах спорту використовують подібні методи навчання і виховання (наочний, словесний, практичний) та їх методичні прийоми; аналогічні засоби (стрибки, піруети, рівноваги, елементи вільної пластики та ін.). При цьому у цих видах діяльності людини можна використовувати одні й ті самі або зовсім різні засоби й методичні прийоми формування рухових навичок, розвитку фізичних якостей, або, навпаки, запозичати їх у незмінному виді як найбільш ефективні. Відомо, що спорт, для якого характерною рисою є змагальна діяльність, у більшій мірі може використовувати ігровий і змагальний метод навчання та тренування. Однак такі ж методи цілком прийнятні у дитячих танцювальних колективах як ефективні та емоційні. Прикладом можуть бути змагання («батли»), які стали популярними серед представників сучасного танцювального напрямку брейк данс.

В обох видах діяльності неможливо досягнути майстерності без використання класичного екзерсису біля опори і посеред зали. І хоча спосіб виконання багатьох хореографічних елементів має свою специфіку, що залежить від особливостей діяльності спортсменів у тому чи іншому виді спорту або танцюристів у визначеному жанрі або

стилі, загальні риси техніки притаманні обома видами, а основним критерієм якості і ефективності виконання служить чистота, легкість, невимушеність, природність і виразність.

Крім того, не можна не погодитися з тим, яке значення мають рухові навички, які опановують артисти танцювального жанру в процесі вивчення елементів спорту (художньої і спортивної гімнастики, акробатики, стрибків на батуті). Так само й спортсмени – в процесі ХП оволодівають новими формами рухів, виразністю, відточують свою майстерність, формують правильну поставу, що сприяє підвищенню спортивного результату. В обох видах діяльності обов'язковим є вивчення історико-побутового, народно-сценічного, бального і сучасного танців. Причому це задекларовано у навчальних програмах з видів спорту і програмах для дитячих танцювальних колективів і хореографічних шкіл. Збагачення рухового арсеналу новими вправами, формування нових рухових вмінь і навичок із споріднених видів рухової діяльності дозволяє танцюристам і спортсменам вдосконалювати виконавську майстерність, розвивати необхідні для цього фізичні якості і рухові здібності.

Особливістю хореографічних та спортивних композицій є наперед створені балетмейстером або хореографом композиції, які після багаторазового повторення оцінюються глядачами і судьями.

Не можна не згадати у контексті визначеної проблеми про вимоги до фізичного розвитку артистів хореографічного жанру і представників техніко-естетичних видів спорту, де необхідно мати відповідну будову тіла, високий рівень гнучкості, координації, музичальності, вестибулярної стійкості. Окремо слід зупинитися й на еволюції костюму, який у виступах сучасних танцюристів і спортсменів займає неабияке місце. Яскраві купальники, короткі спіднички, трико, костюми, що підкреслюють гарну будову тіла, відповідні зачіски та аксесуари – усе це результат взаємного збагачення спорту і хореографії.

Не дивлячись на подібність занять хореографією у танцюристів, артистів балету і спортсменів, процес ХП у техніко-естетичних видах спорту має певні особливості, знання яких дає змогу правильно і ефективно використовувати методику їхньої підготовки у практичній роботі.

1. *Дефіцит часу* на проведення хореографічної роботи у техніко-естетичних видах спорту, обумовлений багатогранністю спортивної підготовки, де хореографія є лише однією зі складових у системі багаторічного удосконалення спортивної майстерності поруч з технічною, фізичною, психологічною, морально-вольовою, тактичною естетичною, теоретичною, функціональною та ін. видами підготовки. В середньому на одному навчально-тренувальному занятті хореографії приділяється не більше 30-60 хвилин. Зрозуміло, що цього часу явно не вистачає на опанування

необхідними елементами хореографії. Тому тренер-хореограф стикається з необхідністю скорочувати перелік вправ біля опори або посеред залу, пришвидшувати процес навчання, що не завжди йде на користь спортсмену.

2. *Рання спеціалізація дітей*, яких відбирають до спортивних секцій, що впливає на методику і організацію проведення занять, вибір засобів і методичних прийомів їх застосування. Відбір і спортивна орієнтація дітей до занять техніко-естетичними видами спорту починається дуже рано, в окремих випадках батьки приводять дітей у секцію фігурного катання або художньої гімнастики у 3-х річному віці. Рання спеціалізація в спорті веде до скороченого терміну досягнення майстерності. Якщо артисти балету тільки у 18-19 років виходять на професійну сцену, то багато, хто зі спортсменів вже завершують свою кар'єру. Рання спеціалізація, значні фізичні навантаження, відсутність науково-обґрунтованої системи підготовки зовсім юних спортсменів можуть призводити до різноманітних травм і порушень опорно-рухового апарату, що часто є причиною передчасного закінчення спортивної кар'єри. Не останню роль у цьому відіграє необхідність постійно контролювати масу тіла, що є однією з умов досягнення результативності діяльності у більшості техніко-естетичних видах спорту.

3. *Систематичне ускладнення спортивних програм*, що стимулюється правилами змагань, які змінюються кожний олімпійський цикл. Постійне підвищення складності, включення оригінальних, ризикованих елементів, які повинні виконуватися у зв'язках, комбінаціях або «каскадом», з одного боку, стимулює розвиток спорту, а з другого, – ставить особливі, надскладні вимоги до процесу підготовки спортсменів. Разом з тим, підвищуються вимоги до прояву артистичності й до яскравих, оригінальних композицій, котрі насичені емоційним змістом. Це значно ускладнює процес виховання виразності й артистичності у спортсменів, яким необхідно перш за все зосередитися на виконанні складного елемента, часто пов'язаного з ризиком (падіння, втрати предмету, порушення ритму тощо), а не на зовнішньому його оформленні.

4. *Методичні особливості занять хореографією* зі спортсменами, які обумовлені правилами змагань і тенденціями розвитку кожного конкретного виду спорту, впливають на методику проведення ХП. Не зважаючи на те, що уроки хореографії зі спортсменами базуються переважно на класичній основі, методика проведення занять буде ефективною лише у тому випадку, якщо вона комплексно включатиме елементи класичного, народно-сценічного, сучасного і бального танців, вправи художньої гімнастики, різновиди ходьби і бігу, елементи вільної пластики, акробатичні вправи, рухливі й музичні ігри, імпровізацію, пантоміму, елементи класифікаційних програм

та інші. Тобто учбовий матеріал з хореографії повинен бути максимально наближений до особливостей виду спорту, включати окремі елементи, зв'язки та поєднання зі змагальних програм спортсменів.

5. *Змагальна діяльність* спортсменів також може характеризувати відмінності між спортом і мистецтвом хореографії. Для кожного техніко-естетичного виду спорту розробляється календар змагань, у якому за принципом наростання масштабності розташовуються усі заходи, пов'язані з підготовкою до них і реалізацією спортивного результату. Відповідно до них тренер і хореограф планує усю свою діяльність таким чином, щоби підвести спортсмена у найкращій спортивній формі до головних змагань. Можна провести паралель з концертною діяльністю танцюристів, у яких також розписаний графік виступів, концертів і конкурсів, де також присутній дух суперництва і визначення переможців. Однак спортивні змагання з чітко прописаними правилами, об'єктивною та суб'єктивною оцінкою діяльності, відсутністю потреби відображати дійсність у художніх образах не можуть ототожнюватися з конкурсами і концертною діяльністю артистів.

6. *Засоби виразності.* Головним засобом розвитку виразності як в балеті, так і в спорті є класичний танець. Однак способи прояву виразності у спортсменів і артистів балету різні, їх не можна уподібнювати і змішувати. Безсловесна мова хореографії відрізняється як за своєю тематикою, так і за технікою виконання основних елементів. У класичному танці існує мова положень тіла, поз, жестів, пантоміми та імітації дії, які є одними з давніх засобів виразності хореографічного твору, передачі його сюжету. В техніко-естетичних видах спорту жест і поза розраховані перш за все на створення зовнішньої ефектності, їх мета надати яскравості та насиченості виступу спортсмена. Намагаючись досягнути перемоги, спортсмени відпрацьовують свої рухи, жести, пози та положення тіла до високої ступені досконалості, поєднуючи це з музикою і надаючи їм виразності.

7. *Спортивний стиль виконання* відбивається не тільки на позиціях рук, ніг, тулуба, але й на манері виконання багатьох рухів. Особливості спортивного стилю знайшли своє відображення й у техніці виконання багатьох спортивних і хореографічних елементів. Так стрибки давно набули в спорті ознак складності та атлетизму, який притаманний техніці виконання чоловічих партій. Останнім часом тренери-хореографи усе більше використовують у змагальних вправах спортсменів різноманітні стилізовані положення рук, ніг і тулуба, часто запозичені з сучасних танців, джаз-гімнастики або брейк дансу, що диктується модними течіями і тенденціями розвитку спорту. Удосконалення спортивних елементів, ускладнення і поява нових хореографічних вправ вимагає зміни тради-

ційного уявлення про раціональну техніку їх виконання та наближення до сучасних моделей.

8. *Класичний екзерсис* для спортсменів, зберігаючи свою загальну структуру, може дещо змінюватись залежно від завдань або періоду підготовки.

Наприклад, зберігаючи принцип симетричності виконання вправ, який є обов'язковим у класичному екзерсисі, спортсменам, які займаються видами спорту з асиметричним навантаженням (усі види гімнастики, акробатика, спортивні бальні танці, фігурне катання та ін.), можна пропонувати збільшення дозування на «відстаючу» кінцівку. Це дозволить уникнути дисбалансу у розвитку сили і гнучкості, буде сприятиме профілактиці порушень постави і гармонійному розвитку спортсменів..

9. *Амплітудність і розтяжка.* Ще зовсім недавно артисти балету не мали такої розтяжки, яка вимагалася у деяких видах спорту, а «балетний крок» обмежувався індивідуальними можливостями танцюриста. У балетних спектаклях минулого переважно усі стрибки виконувалися з амплітудою розведення ніг менше ніж 180 градусів, а піднімання ноги вище ніж 90 градусів вважалося непристойним. Сучасні вимоги до прояву гнучкості суттєво зросли як в спорті, так і в хореографії. Артисти балету демонструють максимальну розтяжку, а прояв максимальної гнучкості став прерогативою не тільки жіночих, але й чоловічих партій. Усе це призвело до розробки нових методів розвитку активної (максимально можлива амплітуда рухів у суглобі, яка досягається за рахунок лише сили власних м'язів) і пасивної (максимальна можлива амплітуда рухів у суглобі, яку людина здатна продемонструвати за допомогою зовнішніх сил, що створюються партнером, приладом, обтяженням, дією інших ланок власного тіла) гнучкості. Такі методи як стретчинг, балістичні вправи, ізометричне напруження попередньо розтягнутих м'язів, вправи з гумовими амортизаторами, з самозахопленням й інші міцно увійшли в уроки хореографії з танцюристами та спортсменами.

10. *Різноманітність видів уроків.* Однією з важливих особливостей спортивної хореографії є різноманітність видів уроків, які зустрічаються лише в спорті. Специфіка спортивної діяльності у техніко-естетичних видах спорту в умовах дефіциту часу часто диктує необхідність проведення комплексних уроків, у яких можна враховувати ці особливості. Наприклад, у художній гімнастиці останнім часом стали традиційними уроки хореографії з предметами, які отримали назву «школа предмету», в спортивній гімнастиці існують спеціальні комплекси хореографічних вправ на колоді, які виконуються вздовж і поперек приладу і включають основні вправи класичного танцю. Можна навести приклади видів уроків хореографії, які виконуються у воді, на льоді та ін.

II. Виворотність є анатомічною особливістю, яка дозволяє, «не перекошуючи» таз, виконувати амплітудні відведення стегна у фронтальній площині, тобто забезпечує максимальну свободу рухів при максимальному збереженні рівноваги [1]. Найбільше всього розуміння значення виворотності досягнуто у класичному танці, де вона забезпечує біомеханічну доцільність, естетичність, ефективність і амплітудність виконання усіх хореографічних вправ. У мистецтві хореографії виворотність виховують цілеспрямовано, однак добиватися максимальної виворотності у більшості техніко-естетичних видів спорту не тільки не доцільно, але й шкідливо, оскільки це може сприяти утворенню негативної рухової навички, яка буде перешкоджати виконанню спортивних елементів (постановка леза ковзана у фігурному катанні; приземлення і відштовхування в акробатиці та спортивній гімнастиці; основні положення стоп у артистичному плаванні). Відповідно, підбираючи вправи ХП для спортсменів, слід орієнтуватися на їх максимальну адаптацію до вимог конкретного виду спорту.

Висновки та перспективи подальших розвідок напрямку. Спорт і мистецтво – це два важливих елементи сучасної культури. Не дивлячись на окремі подібні риси, спорт і мистецтво принципово відрізняються один від одного. Існують два основних шляхи інтеграції спорту з мистецтвом: *перший* – зближення, «згладжування» різниці між ними на основі підвищення естетичної та духовної цінності спорту і більш широкого використання змагальної складової у сфері мистецтва; *другий* – зміцнення зв'язку між спортом і мистецтвом, їх об'єднання в єдину соціально-педагогічну та культурну систему.

Дослідивши особливості використання хореографії у техніко-естетичних видах спорту, можна констатувати, що ХП є невід'ємною складовою частиною тренувального процесу, а в її основі лежить класичний екзерсис, який разом з іншими засобами хореографії повинен відповідати вимогам правил змагань, тенденціям розвитку і специфіці спортивної діяльності спортсменів у кожному окремому виді спорту.

Перспективи подальших досліджень будуть полягати у детальному аналізі засобів і методів навчання і вдосконалення в обох видах діяльності.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Васильев О. С. «Выворотность» как способ расширения топологии пространства движения / О.С. Васильев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Запорожье. 2002. № 4. С. 47–49.
2. Національний Класифікатор професій ДК 003:2010 [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dovidnyk.in.ua/directories/profesii>.
3. Прокопович Л. В. Исследование артистизма и театральности в спорте как в культурной практике / Л. В. Прокопович // Молодой ученый. 2018. № 7(2). С. 350–353.

4. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. Пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. К. : Олимп. л-ра, 2009. 135 с.
5. Сосина В. Ю. Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту / В. Ю. Сосина // Танцювальні студії : зб. наук. праць. Вип. 1 / М-во освіти і науки України, М-во культури України, Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. Київ : Вид. центр КНУКіМ, 2018. 112 с.
6. Сосина В. Ю. Хореография в спорте : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2021. 280 с.

REFERENCES

1. Vasylev, O. S. (2002). «Vyvortnost» kak sposob rasshyreniya topolohyy prostranstva dvyzheniya. [«Vyvortnost» as a method of expanding the topology of the movement space]. Zaporozhye.
2. Natsionalnyi Klyasyfikator profesii DK 003:2010. (2010). [National Classifier of Professions DK 003:2010].
3. Prokopovych, L. V. (2018). *Issledovanye artystyzma y teatralnosti v sporte kak v kulturnoy praktike*. [The study of artistry and theatricality in sport as in cultural practice]. Kyiv.
4. Sosyna, V. Yu. (2009). *Khoreohrafiya v hymnastyke: ucheb. posobyе dlia studentov vuzov*. [Choreography in gymnastics: textbook. Handbook for university students]. Kyiv.
5. Sosina, V. Yu. (2018). *Shliakhy intehtratsii khoreohrafichnoho mystetstva ta tekhniko-estetychnykh vydiv sportu*. [Ways of integration of choreographic art and technical and aesthetic sports]. Kyiv.
6. Sosina, V. Yu. (2021). *Khoreohrafiya v sporti : navchalnyi posibnyk*. [Choreography in sports: a study guide]. Kyiv.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

СОСІНА Валентина Юрївна – кандидат педагогічних наук, професор, завідувачка кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Наукові інтереси: мистецька освіта, спортивна хореографія, підготовка тренерів-хореографів.

МАЗУР Ірина Володимирівна – доцент кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Народна артистка України.

Наукові інтереси: мистецька освіта, режисура мистецьких заходів, сценографія.

ТОКАР Тетяна Василівна – викладач кафедри хореографії та мистецтвознавства Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Наукові інтереси: мистецька освіта, класична хореографія.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

SOSINA Valentyna Juryivna – PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), Professor, Head of the Department of Choreography and Art Studies, Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky.

Circle of scientific interests: art education, sports choreography, training of trainers-choreographers.

MAZUR Iryna Volodymyrivna – Docent Associate Professor of Department of Choreography and Art History Ivan Bobersky Lviv State University of Physical Culture, People's Artist of Ukraine.

Circle of scientific interests: art education, scenography, direction.

TOKAR Tetiana Vasylivna – Teacher of the of the Department of Choreography and Art Studies, Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Bobersky.

Circle of scientific interests: art education, classical choreography.

Стаття надійшла до редакції 02.04.2023 р.