

КЛАСИЧНИЙ ТАНЕЦЬ ЯК ОДИН ІЗ КОМПОНЕНТІВ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АКРОБАТИКОЮ

Тетяна Долбишева, Валентина Сосіна

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

Актуальність. Спортивна акробатика – це видовищний, красивий, не екстремальний вид спорту, який охоплює виступи спортсменів у стрибках (акробатичні стрибки на доріжці завдовжки 30 метрів), у парах (чоловіча, жіноча, змішана) або групою (жіноча трійка, чоловіча четвірка). З 2016 року спортивна акробатика була в складі олімпійських видів спорту [2].

Будь-які виступи акробатів судді оцінюють за складністю, артистичною майстерністю і технікою виконання. Усі вправи виконують під музичний супровід. Згідно з правилами змагань вправи повинні починатися і закінчуватися статичним положенням і продовжуватися хореографічною композицією. Те, як судді оцінюють виступи акробатів, а також склад вправ і композиція свідчать про важливе значення хореографічної підготовки спортсменів. У правилах змагань так і записано: «структура вправи – це частина мистецтва» [1, 2]. Важливість занять хореографією, передусім класичним танцем, для спортсменів-акробатів зумовили актуальність дослідження.

Мета – визначити значення та особливості занять класичним танцем у системі підготовки спортсменів, які займаються спортивною акробатикою.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; педагогічні спостереження; відеоаналіз.

Дослідження проводили на кафедрі гімнастики державного інституту фізичної культури (м. Дніпро), на кафедрі гімнастики, а також хореографії та мистецтвознавства ЛДУФК (м. Львів).

Викладення основного матеріалу. Хореографічна підготовка у спорті – це система вправ і методів дії, спрямованих на виховання рухової культури, на розширення арсеналу виражальних засобів, що містить елементи хореографії: хвилі, махи, вправи на розслаблення, стрибки, повороти, нахили, рівноваги тощо. Завдяки розмаїттю засобів і методів проведення занять,

хореографічна підготовка дає змогу розвивати гнучкість, координацію, зміцнює м'язовий апарат. Хореографічна підготовка в спорті базується головним чином на класичній основі, розробленій в балеті, яка побудована на спеціально підібраних, систематично повторювальних і поступово ускладнених вправах, у результаті виконання яких тіло стає легким, гнучким, а рухи набувають граціозності, пластичності та закінченості [4]. Проте існують характерні особливості, притаманні різним видам спорту, які визначають відмінності підготовки спортсменів. Доведено, що позитивний вплив буде відбуватись тоді коли тренер-хореограф враховуватиме особливості виду спорту в процесі підготовки спортсменів.

У результаті аналізу наукової та методичної літератури було виявлено, що саме заняття класичним танцем допоможуть розвинути в акробатів достатній рівень активної і пасивної гнучкості, координаційні здібності і рівновагу, чистоту і артистизм виконання. Класичний танець активно розвиває як статичну (нерухому), так і динамічну (баланс під час руху) рівновагу, що особливо важливо в спортивній акробатиці [4]. Також завдяки синтезу елементів класичного екзерсису спортсмени можуть розвивати силу м'язів, правильну поставу корпусу та апломб (стійкість), завдяки чому виконання акробатичних елементів, зокрема їх завершення, завжди буде ефективним [4].

У результаті педагогічних спостережень і відеоаналізу було виявлено, що хореографічна підготовка спортсменів-акробатів містити включати класичний екзерсис спочатку біля опори, після засвоєння – на середині залу (для виховання стійкості, правильної постави, відчуття рівноваги). Однак при цьому слід враховувати, що вибір кожної вправи класичного екзерсису повинен бути обґрунтований практичною доцільністю і смисловим навантаженням її подальшого використання, а не зовнішнім ефектом вправи. Це завдання ускладнюється відсутністю програми навчання хореографічних вправ, яку кожен хореограф повинен розробляти самостійно, спираючись лише на власний досвід. З усього різноманіття вправ класичного екзерсису потрібно обрати лише ті, що найбільшою мірою відповідають особливостям діяльності спортсменів-акробатів і сприятимуть вихованню культури рухів у цьому виді спорту. Підготовка до групових вправ також повинна охоплювати заняття класичним танцем, під час яких велике значення надається вихованню синхронності.

Висновки. Класичний танець є одним із важливих елементів у системі підготовки спортсменів, які займаються спортивною акробатикою. Завдяки

заняттям класичним танцем у спортсменів-акробатів розвиваються потрібні фізичні якості, виховується культура рухів, артистичність, музикальність. Для результативності змагальної діяльності спортсменів-акробатів необхідно враховувати особливості виду спорту, які повинні визначати специфіку використання засобів і методів класичного танцю.

Список використаних джерел

1. Спортивная акробатика Свод Правил 2017–2020. / утвержд. исполнительным комитетом ФИЖ. – Москва. – 72 с.
2. Спортивна акробатика [Електронний ресурс] // Режим доступа: <http://wjournal.com.ua/sportivna-akrobatika.html>
3. Хореографія : анот. бібліогр. покажч. друкованих видань трьома мовами / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 44 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 9).
4. Сосіна В. Ю. Хореография в гимнастике: учеб. пособие для студ. вузов / В. Ю. Сосина. – Київ : Олимп. л-ра, 2009. – 135 с. : ил. – Библиогр. : С. 134–135.