

УДК 796.912.417.2

## ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФІГУРИСТІВ (НА ПРИКЛАДІ АНАЛІЗУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ ТА РОСІЇ)

Катерина ПРОЙДА, Ксенія ЯРИМБАШ

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Анотація** Статтю присвячено аналізу комплексу взаємозв'язаних чинників, що визначають змагальну діяльність у фігурному катанні на ковзанах, особливості побудови хореографічної підготовки фігуристів.

Визначено, що вдосконалення хореографічної підготовленості повинно відбуватись як на колективних заняттях у підготовчому та перехідному періодах, так і індивідуально та самостійно в предзмагальному та змагальному періодах підготовки, і здійснюватися з урахуванням основних законів створення композиції — це закони єдності, контрасту й наростання, та орієнтуватися на визначену модель хореографічної підготовки впродовж одного макроциклу, яка містить постановочну роботу з підготовки довільних композицій, вдосконалення художньої сторони довільних програм, імпровізацію на льоду під різний музичний супровід, комплекс спеціальних вправ для розвитку гнучкості танцювальні комбінації, імітаційні вправи, спеціальні заняття на льоду із вдосконалення техніки виконання елементів фігурного катання на ковзанах.

**Ключові слова:** хореографічна підготовка та підготовленість, фігуристи, модель, короткі та довільні програми, макроцикл, період.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** При вивченні проблем підготовки спортсменів у видах спорту зі складно-кординаційною структурою рухів, у тому числі і фігурному катанні на ковзанах, фахівці завжди орієнтувалися на спортивну підготовку як на складну систему, розглядаючи змагальну діяльність як частину цієї системи. Проте при цьому вони недооцінили первинний системо-утворювальний чинник змагальної діяльності [2, 3, 5-7].

Аналіз науково-методичної літератури [1-7] засвідчує, що у видах спорту зі складнокординаційною структурою рухів зараз великого поширення набули дослідження окремих складових змагальної діяльності, в основі яких лежить поділ програм змагань на частини, тимчасові відрізки або техніко-тактичні варіанти, при цьому використовується різний ступінь деталізації з подальшим оцінюванням власних змагальних дій. Для обґрунтованих думок про технічну майстерність спортсменів урахують деякі показники, що якісно й кількісно характеризують стан техніки дій змагань, зокрема показників загальної результативності, ефективності й надійності, обсягу й різноманітності сукупності навичок техніки спортсмена.

Велика увага з боку фахівців [3-6] приділяється розробці модельних характеристик, різних сторін підготовленості і стану спортсменів у процесі змагальної боротьби. Проте такі дослідницькі підходи не завжди дозволяють розглянути змагальну діяльність як цілісну систему.

Представлення змагальної діяльності у виді спорту на основі обліку особливостей і тенденцій його розвитку дозволить вивчити її не лише в цілісному вигляді, але і зробить істотний вплив на вдосконалення підготовки кваліфікованих фігуристів і сприятиме досягненню ними високих спортивних результатів у вибраному виді спорту.

Саме цей фактор зумовив актуальність і вибір напрямку досліджень.

**Метою дослідження** є визначення особливостей хореографічної підготовки висококваліфікованих фігуристів (на прикладі аналізу підготовки спортсменів збірних команд України та Росії) на основі вивчення та обліку особливостей і тенденцій розвитку виду спорту.

**Предметом** дослідження є хореографічна підготовка у видах спорту зі складно-кординаційною структурою рухів на матеріалі фігурного катання на ковзанах.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **завдання**:

1. Визначити комплекс взаємозв'язаних чинників, що визначають змагальну діяльність у фігурному катанні на ковзанах.

2. Визначити особливості побудови хореографічної підготовки фігуристів у підготовчому, предзмагальному, змагальному та перехідному періоді макроциклу.

**Новизна дослідження:**

1. Систематизовані, узагальнені й доповнені наявні наукові знання і практичний досвід, що стосується удосконалення системи хореографічної підготовки у фігурному катанні на ковзанах.

2. Визначені особливості системи хореографічної підготовки, а також побудови тренувальних занять, спрямованих на її вдосконалення в підготовчому, предзмагальному, змагальному та перехідному періоді макроциклу у фігурному катанні на ковзанах.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося впродовж 2009/2010 навчального року на 3-х етапах:

– на першому етапі (вересень – жовтень 2009 р.) узагальнювався теоретичний аналіз загальної і спеціальної літератури, всебічно вивчалася практика побудови підготовки фігуристів;

– на другому етапі (листопад – квітень 2009-2010 рр.), вивчалися особливості хореографічної підготовки провідних фігуристів Росії та України, визначались особливості побудови тренувальних дій у підготовчому, предзмагальному, змагальному та перехідному періоді макроциклу, спрямованих на поліпшення рівня хореографічної підготовленості фігуристів;

– на третьому етапі (травень 2010 р.) проведено аналіз отриманих даних, їх систематизація і узагальнення.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проведено в СДЮШОР з фігурного катання на ковзанах СК «Метеор» під час проведення відкритого чемпіонату України з фігурного катання на ковзанах у грудні 2009 р. Аналіз розподілу елементів обов'язкових та довільних програм проводився під час проведення чемпіонату світу з фігурного катання на ковзанах.

**Завдання** дослідження вирішувалися *теоретичними* методами.

**Результати досліджень та їх обговорення.** У результаті проведених досліджень, узагальнення теоретичних даних і досвіду практичної діяльності фахівців, тренерів, суддівства змагань різного рангу, а також вивчення особливостей фігурного катання на ковзанах і тенденцій його розвитку автори представили внутрішні і зовнішні чинники, що обумовлюють змагальну діяльність фігуриста в цьому виді спорту.

До внутрішніх чинників належать: мотивація, хореографічна підготовка, композиції змагань, готовність, змагальні навантаження, змагальний досвід спортсменів.

Зовнішні чинники містять організацію змагань, їх ранг і умови їх функціонування, суддівство змагань з фігурного катання на ковзанах.

У гармонійному поєднанні музики, драматургії, хореографії з мистецтвом володіння ковзанами та якістю виконання спортивних елементів закладений успіх майбутньої короткої або довільної програми. Фігуристам високої кваліфікації в програмах змагань необхідно сконцентрувати свої технічні і виразні можливості. Для демонстрації всього арсеналу виразних засобів, якими володіють фігуристи, програми змагань повинні бути різноманітними і збалансованими.

У зв'язку з цим, слід зазначити, що елементи акторської майстерності, індивідуальність і музичність становить основу творчих здібностей фігуриста і тісно пов'язані із загальною культурою рухів, а також є головною ланкою між хореографічною підготовленістю і спортивною майстерністю в цілому.

Проведене дослідження дає змогу стверджувати, що кваліфікованим фігуристам на четвертому і п'ятому етапах багаторічного вдосконалення особливу увагу слід приділяти подальшому формуванню власного стилю виконання, вдосконаленню творчих здібностей за рахунок збільшення дозування рухів у комбінаціях, вдосконалення виконання класичних елементів, здійснення роботи над виразністю рухів і їх емоційним забарвленням у комбінаціях адажіо, алегро тому, що саме на цих етапах продовжується процес ускладнення виконавської майстерності. Для хореографічного оформлення програми слід запозичувати найхарактерніші

елементи танців, які допомагають розкривати індивідуальність фігуристів, сприяють розвиткові виразності, вихованню культури рухів. Побудова, характер, темперамент спортивної програми повинні визначатися музикою.

Музичні композиції для різних програм і видів фігурного катання мають свою специфіку. При виборі музики для короткої програми потрібно завжди погоджувати тривалість виконання елементів із довжиною музичних фраз, темпом виконання елементів, темпом музики і її ритмом. При складанні короткої програми слід враховувати основні закони створення композиції — це закони єдності, контрасту і наростання.

Закон єдності припускає створення програми як єдиного цілого в єдиному стилі, відповідність її комбінацій єдиному задуму.

Закон контрасту виявляється як у відмінності композиційних елементів, так і в зміні рухів різних за просторово-часовими і динамічними характеристиками.

Закон наростання виявляється в збільшенні темпу рухів, у виборі такої послідовності елементів, яка відображує цю закономірність.

Заняття з хореографії рекомендується проводити 3 – 4 рази на тиждень по 1 годині в підготовчому та перехідному періодах, а в предзмагальному та змагальному періодах макроциклу заняття необхідно проводити 2 – 3 рази в тиждень по 1 годині.

Удосконалення хореографічної підготовленості повинно відбуватись як на колективних заняттях у підготовчому та перехідному періодах, так і індивідуально та самостійно в предзмагальному та змагальному періодах підготовки.

Удосконалення класичного танцю починається з екзерсису. У екзерсисі різнобічного розвиваються м'язи ніг, постановка корпусу, ніг, рук і голови; удосконалюється координація рухів, контроль положення тіла в просторі, статична й динамічна стійкість.

Послідовність вправ екзерсису не випадкова, вони дібрані враховуючи багаторічний досвід поколінь хореографів так, що від заняття до заняття в роботу приєднувалися нові м'язи тіла виконавця без небезпеки перевантаження і, отже, травм.

Паралельно з удосконалення екзерсису біля станка фігуристи повинні вдосконалювати великі пози на середині залу.

Найцікавіша і найважча частина уроку з хореографії – алегро, або різні малі і великі стрибки, а також комбінації стрибків на середині залу.

Спочатку стрибки вдосконалюються у положенні обличчям до станка, потім виконання переноситься на середину.

*Типовий зміст занять з хореографії в 4-му тижневому мікроциклі спеціальнопідготовчого етапу підготовчого періоду:*

Вправи біля станка: позиції ніг 1, 2, 3, 5. Демі-пліє у всіх згаданих позиціях. Батман тандю хрестом. Великий батман. Прості види пір де бра.

Вправи на середині (без опори): позиції рук. Демі-пліє у 1, 2, 3, 5 позиціях. Стрибки в 1, 2 і 5 позиціях. Арабески. Просте адажіо. Танцювальні елементи російського танцю.

Завершальна частина: реверанс, підбиття підсумків заняття, завдання додому.

*Типовий зміст занять із хореографії в 11-тижневому мікроциклі предзмагального періоду:*

1. Вправи біля станка: позиції ніг 1, 2, 3, 5; демі-пліє у всіх позиціях, батман тандю хрестом, ранд де жамб пара терла, великий батман, прості види пар де бра.

2. Імпровізація під музику з попереднім програванням музики і без неї; з виключенням імітаційних стрибків.

*Типовий зміст занять із хореографії в 19-тижневому мікроциклі змагального періоду:*

1. Вправи біля станка: позиції 1, 2, 3, 5. Демі-пліє (напівприсідання) у 1, 2, 3 і 5 позиціях. Батман тандю з демі-пліє.

2. Ронд де жамб пара терла ан деор і ан дедан. Батман рандю. Великий батман. Пасі. Батман сутеню. Пір де бра.

3. Вправи на середині. Імпровізація з використанням танцювальних елементів і з імітацією стрибків на льоду під музику.

*Типовий зміст занять з хореографії в 33-му тижневому мікроциклі перехідного періоду:*

Вправи біля станка: позиції 1, 2, 3, 5. Демі-пліє. Батман тандю хрестом, те саме з демі-пліє. Ронд де жамб, пара терла, ан деор і ан дедан по колу. Батман реві льон. Батман фондю. Великий батман. Пасі. Батман сутеню. Пір де бра. Вправи на середині. Стрибки, адажію, постановка танцю на підлозі, імпровізації під музику.

Аналіз наукових джерел, узагальнення передового тренерського досвіду, аналіз підготовки провідних фігуристів України та Росії дозволяє стверджувати, що для того, щоб рівень хореографічної підготовленості відповідав вимогам сучасного фігурного катання на ковзанах при підготовці кваліфікованих фігуристів слід орієнтуватися на таку модель хореографічної підготовки впродовж одного макроциклу:

1. Постановочна робота з підготовки довільних композицій (добір музики, задум, малюнок, створення образу тощо).
2. Удосконалення художньої сторони довільних композицій (артистичності, музичності і тощо).
3. Імпровізація на льоду під різний музичний супровід (самостійна робота фігуристів із подальшим оцінюванням тренера).
4. Комплекс спеціальних вправ для розвитку гнучкості (партерний верстат, розтяжки тощо).
5. Танцювальні комбінації на основі класичного танцю з включенням окремих елементів фігурного катання на ковзанах.
6. Класичний екзерсис на середині залу.
7. Різні стрибки класичного танцю.
8. Класичний екзерсис біля станка.
9. Імітаційні вправи (піруети, кораблики, пози тощо).
10. Танцювальні етюди народно-характерного танцю.
11. Спеціальні заняття на льоду із вдосконалення техніки виконання елементів фігурного катання на ковзанах.
12. Прикладна хореографія (елементи художньої гімнастики: хвилі, помаху, рівноваги тощо).
13. Історико-побутові танці.
14. Музично-ритмічні та ігрові вправи.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Аналіз проведених досліджень дає змогу стверджувати, що кваліфікованим фігуристам особливу увагу слід приділяти подальшому формуванню власного стилю виконання, вдосконаленню творчих здібностей. Характерною особливістю рухової діяльності фігуристів є специфічні види сприйняття: відчуття часу і простору, відчуття льоду, відчуття партнера. У їх основі лежать м'язові, зорові, слухові й вестибулярні відчуття, що удосконалюються одночасно з руховими навиками, фізичними і психічними якостями.

Аналіз спеціальної літератури дозволяє констатувати, що для успішного виступу спортсмена важливим є диференційований та індивідуальний підхід з урахуванням адаптаційних можливостей організму спортсменів, розвиток специфічних відчуттів спортсменів, а також розробка модельних характеристик хореографічної підготовки при побудові довільних та обов'язкових програм.

Для того, щоб рівень хореографічної підготовленості відповідав вимогам сучасного фігурного катання на ковзанах, при підготовці кваліфікованих фігуристів слід орієнтуватися на спеціальну розроблену модель.

Хореографічна підготовка фігуриста повинна здійснюватися впродовж усього макроциклу. Заняття з хореографії рекомендується проводити 3 – 4 рази на тиждень по 1 годині в підготовчому та перехідному періодах, а в предзмагальному та змагальному періодах макроциклу заняття необхідно проводити 2 – 3 рази на тиждень по 1 годині.

Удосконалення хореографічної підготовленості повинно відбуватись як на групових заняттях у підготовчому та перехідному періодах, так і індивідуально та самостійно в предзма-

гальному та змагальному періодах підготовки, і здійснюватися з урахуванням основних законів створення композиції — це закони єдності, контрасту і наростання.

**Перспективи подальших досліджень.** Наданий аналіз хореографічної підготовки висококваліфікованих фігуристів можуть використовувати тренери з фігурного катання на ковзанах для поліпшення змагальної підготовки фігуристів, спрямованої на вдосконалення спеціальних здібностей і специфічних відчуттів спортсменів, які введені в чинну навчальну програму для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ.

### Список літератури

1. *Абсалямов Т. М.* Планирование, контроль и управление подготовкой спортсменов высокого класса в циклических видах спорта : плавание, гребля на байдарках и каноэ, велоспорт / Абсалямов Т. М. // Научные труды / Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М. : ВНИК, 1997. – С. 4-27.
2. *Абсалямов Т. М.* Роль и место науки в подготовке спортсменов высокого класса – Role and Place of Science in Elite Athletes Training / Абсалямов Т. М. // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 10. – С. 17-19.
3. *Абсалямова И. В.* Показатели соревновательной нагрузочности произвольных программ фигуристок, выступавших в чемпионате мира 1996 года / Абсалямова И. В. // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 2. – С. 22-23.
4. *Беляева А. Ю.* Алгоритм построения соревновательных программ в фигурном катании на коньках / А. Ю. Беляева // Конькобежный спорт и фигурное катание на коньках. – М. : РГАФК, 1997. – С. 82-88.
5. *Виноградова В. И.* Моделирование фигуриста и его двигательных действий при создании начального вращения в прыжках стопорящим действием конька о лед = Modelling of Figure Skater and his Motor Actions when Making Initial Rotation in Jumps by Skates Stopping upon Ice / Виноградова В. И. // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 34-36.
6. *Матвеев Л. П.* Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 28 – 37.
7. *Медведева И. М.* Направления совершенствования системы подготовки украинских фигуристов : Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Зб. наук. пр. / за ред. С. С. Эрмакова. – Х. : ХХПІ, 2000. – С. 53 – 55.

## ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФИГУРИСТОВ (НА ПРИМЕРЕ АНАЛИЗА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД УКРАИНЫ И РОССИИ)

Екатерина ПРОЙДА, Ксения ЯРЫМБАШ

*Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** Статья посвящена анализу комплекса взаимосвязанных факторов, определяющих соревновательную деятельность в фигурном катании на коньках, особенности построения хореографической подготовки фигуристов.

Определено, что совершенствование хореографической подготовленности должно происходить как на коллективных занятиях в подготовительном и переходном периодах, так и индивидуально и самостоятельно в предсоревновательном и соревновательном периодах подготовки, и осуществляться с учетом основных законов создания композиции – это законы единства, контраста и нарастания, ориентироваться на определенную модель хореографической подготовки в течение одного макроцикла, которая включает в себя постановочную работу по подготовке произвольных композиций, совершенствование художественной стороны

произвольных программ, импровизацию на льду под разное музыкальное сопровождение, комплекс специальных упражнений для развития гибкости, танцевальные комбинации, имитационные упражнения, специальные занятия на льду по совершенствованию техники выполнения элементов фигурного катания на коньках.

**Ключевые слова:** хореографическая подготовка и подготовленность, фигуристы, модель, короткие и произвольные программы, макроцикл, период.

**CHOREOGRAPHIC TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED SKATERS  
(ON THE EXAMPLE OF TRAINING ATHLETES OF NATIONAL TEAMS  
OF UKRAINE AND RUSSIA)**

**Kateryna PROJDA, Xenia YARYMBASH**

*Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sport*

**Annotation.** This article analyzes a complex of interrelated factors that determine the competitive activity in figure skating, especially the construction of choreographic training skaters.

Determined that the improvement of preparedness choreography should be, as the collective lessons in the preparatory and transitional periods as well as individually and independently in the pre-event and during the competitive season training and take into account the basic laws of a song - is the law of unity, contrast, and growth, focus on specific model choreographic training in one of the macrocycle, which includes staging the preparatory work for arbitrary compositions, improving the artistic side of arbitrary programs, improvising on ice under a variety of musical accompaniment, a set of special exercises for developing flexibility, dance combinations, simulation exercises, special training sessions on the ice to improve the technology implementation of elements of figure skating.

**Key words:** Choreography training and podgotovlennist, skaters, models, short and long programs, macrocycle, period.