



УДК 796:793.3

DOI: <https://doi.org/10.31866/2616-7646.3.1.2020.203958>

ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТІ

Сосіна Валентина Юріївна,

кандидат педагогічних наук, професор,
Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського,
Львів, Україна,
<https://orcid.org/0000-0003-4866-532X>,
valentina.sosina@gmail.com

Мета дослідження – з'ясувати особливості хореографічної підготовки в спорті та виявити відмінності в роботі тренера-хореографа й педагога хореографічних дисциплін. **Методологія** дослідження ґрунтується на теоретичному аналізі науково-методичної та спеціальної літератури, систематизації практичного матеріалу та власного досвіду роботи в цій галузі, вивченні широкого кола емпіричних досліджень з теорії, методики й практики хореографії і техніко-естетичних видів спорту. **Наукова новизна** полягає в тому, що вперше визначено особливості хореографічної підготовки спортсменів, які повинні знайти своє відображення в методиці підготовки тренера-хореографа, обґрунтовано необхідність розроблення навчальної літератури зі спортивної хореографії та запропоновано навчальний посібник для забезпечення навчального процесу у вітчизняній вищій школі, написаний українською мовою. **Висновки.** Особливості хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, а також відмінності в роботі тренера-хореографа й педагога хореографічних дисциплін свідчать, що процес підготовки спортсменів повинен відповідати вимогам правил змагань, тенденціям розвитку і специфіці спортивної діяльності. Знання особливостей хореографічної підготовки в спорті є необхідною умовою підготовки кваліфікованих тренерів-хореографів, які будуть працювати в спорті. На основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури, власного досвіду багаторічної роботи в цій галузі був написаний навчальний посібник «Хореографія в спорті» (видавництво «Олімпійська література», Київ), призначений для студентів закладів вищої спортивної та хореографічної освіти, тренерів і хореографів з техніко-естетичних видів спорту, педагогів-хореографів.

Ключові слова: хореографія; спорт; техніко-естетичні види; хореографічна підготовка; тренер-хореограф.



ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Сосина Валентина Юрьевна,
кандидат педагогических наук,
профессор,

Львовский государственный университет
физической культуры им. Ивана Боберского,
Львов, Украина,

<https://orcid.org/0000-0003-4866-532X>,
valentina.sosina@gmail.com

Цель исследования – выяснить особенности хореографической подготовки в спорте и выявить отличия в работе тренера-хореографа и педагога хореографических дисциплин. **Методология исследования** базируется на теоретическом анализе научно-методической и специальной литературы, систематизации практического материала и собственного опыта работы в данной области, изучении широкого круга эмпирических исследований по теории, методике и практике хореографии и технико-эстетических видов спорта. **Научная новизна** статьи заключается в том, что впервые выделены особенности хореографической подготовки спортсменов, которые должны найти свое отражение в методике подготовки тренера-хореографа, обоснована необходимость разработки учебной литературы по спортивной хореографии и предложено учебное пособие для обеспечения учебного процесса в отечественной высшей школе, написанное на украинском языке. **Выводы.** Особенности хореографической подготовки в технико-эстетичных видах спорта, а также отличия в работе тренера-хореографа и педагога хореографических дисциплин свидетельствуют о том, что процесс подготовки спортсменов должен отвечать требованиям правил соревнований, тенденциям развития и специфике спортивной деятельности. Знания особенностей хореографической подготовки в спорте является необходимым условием подготовки квалифицированных тренеров-хореографов, которые будут работать в спорте. На

FEATURES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN SPORTS

Valentyna Sosina,
PhD in Pedagogy

(Candidate of Sciences in Pedagogy), Professor,
Lviv State University of Physical Culture
named after Ivan Boberskyi,

Lviv, Ukraine,

<https://orcid.org/0000-0003-4866-532X>,
valentina.sosina@gmail.com

The purpose of the research is to determine the features of choreographic training in sports and to identify differences in the work of the trainer-choreographer and teacher of choreographic disciplines. **Methodology.** The research methodology is based on a theoretical analysis of scientific, methodological and specialized literature, systematization of practical material and own experience in this field, the study of a wide range of empirical research in the theory, methodology and practice of choreography and technical and aesthetic sports. **Scientific novelty.** The scientific novelty of the article lies in the fact that for the first time the features of the choreographic training of athletes that should be reflected in the training methodology of the trainer-choreographer are highlighted, the need for the development of educational literature on sports choreography is substantiated, and a training manual for the educational process in the national higher school, written in the Ukrainian language. **Conclusions.** Peculiarities of choreographic training in technical and aesthetic sports, as well as differences in the work of the trainer-choreographer and teacher of choreographic disciplines indicate that the process of training athletes must meet the requirements of the rules of the competition, development trends and the specifics of sports activities. Knowledge of the features of choreographic training in sports is a prerequisite for the training of qualified trainers-choreographers who will work in sports. Based on the analysis of scientific, methodological and specialized literature, their own experience of many years of work in this area, the textbook “Choreogra-



основании анализа научно-методической и специальной литературы, собственного опыта многолетней работы в этой области было написано учебное пособие «Хореография в спорте» (издательство Киев «Олимпийская литература»), предназначенный для студентов высшего спортивного и хореографического образования, тренеров и хореографов по технико-эстетическим видам спорта, педагогов-хореографов.

Ключевые слова: хореография; спорт; технико-эстетические виды; хореографическая подготовка; тренер-хореограф.

phy in Sport” (Kyiv publishing house “Olympic Literature”) was written, intended for students of higher sports and choreographic education, trainers and choreographers in technical and aesthetic sports, teachers-choreographers.

Keywords: choreography; sport; technical and aesthetic types; choreographic preparation; coach-choreographer.

Актуальність теми дослідження. Значення хореографічної підготовки у вдосконаленні виконавчої майстерності спортсменів вже давно визнано у світі. В цілому фахівці визначають хореографічну підготовку як систему, котра виконує технічну, спеціально-фізичну, естетичну, освітню функції, а також відзначають її роль у композиційному вирішенні спортивних вправ (Сосина, 2009; Лисицкая, 2018).

Проблема хореографічної підготовки становить одну з актуальних у системі спортивного удосконалення. Сутність її полягає у виборі адекватних засобів і методів підготовки спортсменів, особливостей їх застосування залежно від специфіки спортивної діяльності, відмінностей методики підготовки артистів балету та спортсменів (Морель, 1971; Васильев, 2002; Шипилина, 2004; Румба, 2006). Використовуючи надбання класичної, народно-сценічної, сучасної хореографії, спортивні хореографи перш за все повинні бути добре обізнаними в тонкощах конкретного виду спорту (Румба, 2006; 2013). Комплексне використання різноманітних засобів хореографії та елементів спорту буде лише тоді ефективним, коли тренер-хореограф добре знатиме основи хореографії й урахуватиме тенденції розвитку, правила змагань та особливості виду спорту (Череднякова, 2008; Сосина, 2009; Лисицкая, 2018). Саме це й обумовило необхідність проведення досліджень і підготовки навчального посібника зі спортивної хореографії, у якому чітко виділені особливості хореографічної роботи тренера-хореографа, який працює у різних видах спорту, пов'язаних з мистецтвом руху.

Узагальнюючи напрацювання відомих фахівців, які працюють у цій галузі, а також використовуючи власний досвід діяльності в спорті та хореографії, було здійснено спробу розглянути окремі питання методики хореографічної підготовки в різних видах спорту.

У техніко-естетичних видах спорту, пов'язаних з проявом культури рухів, хореографічна підготовка стала невід'ємним складником процесу підготовки спортсменів від новачків до майстрів високого класу (Винер-Усманова и др., 2015;



Сосина, 2009; Лисицкая, 2018). Головна мета хореографічної підготовки в спорті – це виховання культури рухів, а також артистичності та виразності.

Культура рухів або рухова культура – це розуміння співрозмірності рухів і залежності якості виконання фізичних вправ від рівня розвитку м'язової сили, швидкості, витривалості, спритності та інших параметрів моторної діяльності, від розташування частин тіла в просторі і часі, раціонального використання спортивного майданчика, оптимального застосування засобів виразності, співвідношення високих і низьких положень тіла, симетричних і асиметричних поз, сформованості статичної та динамічної постави (Коренберг, 1972).

Отже, хореографічна підготовка, яка із самого початку свого впровадження в спорт слугувала вихованню культури рухів, сьогодні стала невід'ємним складником навчально-виховного процесу спортсменів. Саме тому підготовка кваліфікованих тренерів-хореографів, здатних не тільки грамотно проводити заняття хореографією зі спортсменами, але й поставити яскраву емоційну композицію, що буде відповідати всім вимогам виду спорту і законам балетмейстерської діяльності, є актуальним питанням, що вимагає невідкладного вирішення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений аналіз науково-методичної та спеціальної літератури свідчить, що за останній час питання хореографічної підготовки в спорті та підготовки кваліфікованих тренерів-хореографів порушувалося неодноразово (Савельєва, 1997; Румба, 2013; Винер-Усманова и др., 2015). У різних техніко-естетичних видах спорту гостро стоїть питання якісної хореографічної освіти спортсменів або кваліфікованого навчання танцюристів основам спортивної діяльності, оволодіння вміннями постановки змагальних програм з урахуванням особливостей і тенденцій розвитку виду спорту (Морель, 1971; Сосина, 2009; Румба, 2013; Лисицкая, 2018).

На основі аналізу науково-методичної літератури, аналізу змісту програм з хореографічної підготовки для дитячих спортивних шкіл з художньої та спортивної гімнастики, акробатики, фігурного катання, програм для хореографічних шкіл, а також педагогічних спостережень і власного досвіду роботи в цьому напрямку була здійснена спроба розглянути особливості хореографічної підготовки спортсменів, методику проведення занять, етапи хореографічної підготовки в спорті та ін.

Мета дослідження – з'ясувати особливості хореографічної підготовки в спорті та відмінності в роботі тренера-хореографа й педагога хореографічних дисциплін.

Виклад основного матеріалу. У процесі дослідження було ретельно проаналізовано особливості хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, які дали змогу розробити методичні рекомендації для тренерів-хореографів і які повинні враховуватися в процесі підготовки спортсменів.

До них належать:

1. *Дефіцит часу* на проведення хореографічної роботи в техніко-естетичних видах спорту, обумовлений багатогранністю спортивної підготовки, де хореографія є лише однією зі складників у системі багаторічного вдосконалення спортивної майстерності поруч із технічною, фізичною, психологічною, морально-вольовою, тактичною, естетичною, теоретичною, функціональною та іншими видами підготовки.



2. *Рання спеціалізація дітей*, які відбираються до занять спортом, що впливає на методику та організацію проведення занять, вибір засобів та методичних прийомів їх застосування. Це накладає певний відбиток на весь процес навчання спортсменів, особливо на вибір засобів і методів спортивної підготовки, у тому числі й хореографічної. Рання спеціалізація в спорті веде до скорочення терміну досягнення майстерності.

3. *Систематичне ускладнення спортивних програм*, що стимулюється правилами змагань. У правилах змагань з різних техніко-естетичних видів спорту, що змінюються кожний олімпійський цикл, відбувається постійне підвищення вимог до складності, включення оригінальних, ризикованих елементів, які повинні виконуватися у зв'язках, комбінаціях або «каскадом». З одного боку, це стимулює розвиток спорту, а з другого – ставить особливі, складні вимоги до процесу підготовки спортсменів. Разом з тим підвищуються вимоги і до прояву артистичності, і до створення яскравих, оригінальних композицій, котрі насичені емоційним змістом.

4. *Методичні особливості занять хореографією* зі спортсменами, які обумовлені правилами змагань і тенденціями розвитку кожного конкретного виду спорту, впливають на методику проведення хореографічної підготовки. Однак методика проведення занять зі спортсменами буде ефективною лише тоді, коли 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.

5. *Змагальна діяльність спортсменів* також може бути віднесена до особливостей діяльності в спорті, характеризувати відмінності між спортом і мистецтвом хореографії, що визначають специфіку планування, тренування і контролювання цієї діяльності. Для кожного техніко-естетичного виду спорту розробляється календар змагань, у якому за принципом наростання масштабності або важливості розташовуються усі заходи, пов'язані з підготовкою до них і реалізацією спортивного результату безпосередньо в умовах змагань. Відповідно до них тренер і тренер-хореограф планують усю свою діяльність таким чином, щоб підвести спортсмена в найкращій спортивній формі до головних змагань.

6. *Засоби виразності*. Головним засобом розвитку виразності і в балеті, і в спорті є класичний танець. Однак способи прояву виразності у спортсменів та артистів балету різні, їх не можна уподібнювати і змішувати. Безсловесна мова хореографії відрізняється і за своєю тематикою, 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, передавання його сюжету. В техніко-естетичних видах спорту жест насамперед розрахований на створення зовнішньої ефектності, його мета – надати яскравості та насиченості виступу спортсмена.

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. Удосконалення спортивних елементів, ускладнення і поява



нових хореографічних вправ вимагає зміни традиційного 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 спортсменів. Спортивна підготовка, згідно з теорією багаторічного спортивного вдосконалення, має чітко сплановану структуру, яка залежить від календаря змагань. У річному циклі підготовки виділяють три періоди – підготовчий, змагальний і перехідний, у кожному з яких роль хореографічної підготовки дещо інша. Це має відобразитися й на методиці хореографічної підготовки.

9. *Амплітудність і розтяжка*. Ще зовсім недавно артисти балету не мали такої розтяжки, яка вимагалася в деяких видах спорту, а «балетний крок» (висота підйому ноги у виворотному положенні по основних напрямках) обмежувався індивідуальними можливостями танцюриста. Сучасні вимоги до прояву гнучкості суттєво зросли і в спорті, і в хореографії. Причому прояв максимальної гнучкості став прерогативою не тільки жіночих, але й чоловічих партій.

10. *Різноманітність видів уроків*. Однією з важливих особливостей спортивної хореографії є різноманітність видів уроків, які зустрічаються лише в спорті. Специфіка спортивної діяльності в техніко-естетичних видах спорту в умовах дефіциту часу часто диктує необхідність проведення комплексних уроків, у яких можна враховувати ці особливості (наприклад, «школа предмету» в художній гімнастиці, хореографія на колоді – у спортивній гімнастиці; хореографія біля бортика басейну в синхронному плаванні).

11. *Виворотність*. Якщо в мистецтві хореографії виворотність виховують цілеспрямовано, то в спорті виворотні позиції ніг найчастіше використовують переважно на уроках хореографії. Часто використання виворотних позицій ніг не тільки не допомагає правильному виконанню спортивних вправ, але й вступає з ним усупереч. Домагатися такої виворотності в більшості техніко-естетичних видах спорту не тільки не доцільно, але й шкідливо, оскільки може сприяти утворенню негативної рухової навички, яка буде перешкоджати виконанню спортивних елементів.

12. *Синхронність*. Система хореографічної підготовки зі спортсменами в групових видах спорту повинна враховувати потребу в узгодженій синхронній роботі, що є одним із критеріїв майстерності та високо оцінюється суддями. Тому під час проведення хореографічної розминки, екзерсису біля опори або посеред залу, стрибкової та поворотної підготовки необхідно виховувати у спортсменів уміння виконувати хореографічні рухи з однаковими зусиллями, амплітудою, темпом і ритмом.

13. *Особливості екіпіровки і обладнання*. Спортивне взуття, м'яке або жорстке покриття, килими з амортизацією також наклали свій відбиток на техніку виконання багатьох хореографічних вправ: поворотів, стрибків, рівноваг, нахилів. Тому не можна перенести методику навчання цим вправам зі сцени, наприклад, на гімнастичний килим і навпаки без урахування біомеханічних особливостей їх виконання в різних умовах

На основі виконаного дослідження було написано навчальний посібник «Хореографія в спорті» (Сосіна, 2019), де в чотирьох розділах тексту розкрито зміст хореографічної підготовки в спорті, розглянуто питання щодо історії, функцій,



засобів, етапів, методичних особливостей занять та методики професійної підготовки спортивного хореографа. Спеціальний розділ присвячено особливостям хореографічної підготовки в тринадцяти різних видах спорту, наведено приклади уроків хореографії на основі елементів народно-сценічного, бального, сучасного танцю, елементів вільної пластики, а також приклади різновидів стрибків, поворотів і піруетів, засобів розвитку гнучкості.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше виділені особливості хореографічної підготовки спортсменів, які повинні знайти своє відображення в методиці підготовки тренера-хореографа; обґрунтовано необхідність розроблення навчальної літератури зі спортивної хореографії та запропоновано навчальний посібник для забезпечення навчального процесу у вітчизняній вищій школі, написаний українською мовою.

Висновки. Вивчивши особливості хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту, а також виявивши відмінності в роботі тренера-хореографа та педагога хореографічних дисциплін, можна констатувати, що хореографічна підготовка є невід'ємним складником тренувального процесу спортсменів, а в її основі лежить класичний екзерсис, який разом з іншими засобами хореографії повинен відповідати вимогам правил змагань, тенденціям розвитку і специфіці спортивної діяльності кожного окремого виду спорту. Знання особливостей хореографічної підготовки в спорті є необхідною умовою підготовки кваліфікованих тренерів-хореографів, які будуть працювати в спорті. На основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури, власного досвіду багаторічної роботи в цій галузі був написаний навчальний посібник «Хореографія в спорті» (видавництво «Олімпійська література», Київ) (Сосіна, 2019), призначений для студентів закладів вищої спортивної та хореографічної освіти (коледжів, академій, інститутів, університетів), тренерів і хореографів з техніко-естетичних видів спорту, педагогів-хореографів.

СПИСОК БІБЛІОГРАФІЧНИХ ПОСИЛАНЬ

- Васильев, О. (2002). «Выворотность» как способ расширения топологии пространства движения. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 4, 47-49.
- Винер-Усманова, И., Крючек, Е., Медведева, Е., & Терехина, Р. (2015). *Теория и методика художественной гимнастики: Артистичность и пути её формирования*. Спорт.
- Коренберг, В. (1972). Заметки о культуре движений. В *Гимнастика* (Вып. 2, с. 14-18). Физкультура и спорт.
- Лисицкая, Т. (2018). *Хореография в гимнастике*. Юрайт.
- Морель, Ф. (1971). *Хореография в спорте*. Физкультура и спорт.
- Румба, О. (2006). *Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете*. (Автореферат диссертации кандидата педагогических наук). Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
- Румба, О. (2013). *Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике*. Лит-КараВан.
- Савельева, Л. (1997). *Подготовка тренеров-хореографов по спортивной гимнастике на основе комплексного анализа вольных упражнений*. (Автореферат диссертации кандидата



- педагогических наук). Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.
- Сосина, В. (2009). *Хореография в гимнастике*. Олимпийская литература.
- Сосіна, В. (2019). *Хореографія в спорті*. Олімпійська література.
- Череднякова, А. (2008). *Имидж педагога-хореографа и проблемы его формирования*. ВЛАДОС.
- Шипилина, И. (2004). *Хореография в спорте*. Феникс.

REFERENCES

- Cheredniakova, A. (2008). *Imidzh pedagoga-khoreografa i problemy ego formirovaniia [The image of the teacher-choreographer and the problems of its formation]*. VLADOS [in Russian].
- Korenberg, V. (1972). *Zametki o kulture dvizhenii [Movement Culture Notes]*. In *Gimnastika [Gymnastics]* (Iss. 2, pp. 14-18). Fizkultura i sport [in Russian].
- Lisitckaia, T. (2018). *Khoreografiia v gimnastike [Choreography in gymnastics]*. Iurait [in Russian].
- Morel, F. (1971). *Khoreografiia v sporte [Choreography in sports]*. Fizkultura i sport [in Russian].
- Rumba, O. (2006). *Narodno-kharakternaia khoreografiia v sisteme podgotovki spetsialistov po gimnastike i tantcam na parkete [Folk-characteristic choreography in the system of training specialists in gymnastics and dance on the floor]*. (Abstract of PhD Dissertation). Lesgaft State University of Physical Education, St. Petersburg [in Russian].
- Rumba, O. (2013). *Osnovy khoreograficheskoi gramotnosti v khudozhestvennoi gimnastike [Fundamentals of choreographic literacy in rhythmic gymnastics]*. LitKaraVan [in Russian].
- Saveleva, L. (1997). *Podgotovka trenerov-khoreografov po sportivnoi gimnastike na osnove kompleksnogo analiza volnykh uprazhnenii [Training of choreographers in gymnastics based on a comprehensive analysis of floor exercises]*. (Abstract of PhD Dissertation). Lesgaft State Academy of Physical Education, St. Petersburg [in Russian].
- Shipilina, I. (2004). *Khoreografiia v sporte [Choreography in sports]*. Feniks [in Russian].
- Sosina, V. (2009). *Khoreografiia v gimnastike [Choreography in gymnastics]*. Olimpiiskaia literatura [in Russian].
- Sosina, V. (2019). *Khoreografiia v sporti [Choreography in sports]*. Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
- Vasilev, O. (2002). "Vyvorotnost" kak sposob rasshireniia topologii prostranstva dvizheniia ["Eversion" as a way to expand the topology of the space of motion]. *Fizicheskaia kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, 4, 47-49 [in Russian].
- Viner-Usmanova, I., Kriuchek, E., Medvedeva, E., & Terekhina, R. (2015). *Teoriia i metodika khudozhestvennoi gimnastiki: Artistichnost i puti ee formirovaniia [Theory and methodology of rhythmic gymnastics: Artistry and the ways of its formation]*. Sport [in Russian].