

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут культури і мистецтв
Кафедра хореографії та музично-інструментального виконавства

Чень Чжень

**ЕЛЕМЕНТИ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА
В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ГІМНАСТІВ**

Спеціальність: 024 Хореографія
Галузь знань: 02 Культура і мистецтво

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник
_____ І. О. Ткаченко,
кандидат педагогічних наук,
«_____» _____ 2021 року

Виконавець
_____ Чень Чжень
«_____» _____ 2021 року

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ. 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ГІМНАСТІВ	7
1.1. Історико-теоретичні основи становлення різних видів гімнастики...	7
1.2. Особливості хореографічної складової в системі підготовки спортсменів-гімнастів.....	16
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ІНТЕГРАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА В ОСВІТНЮ ПРАКТИКУ СПОРТСМЕНІВ- ГІМНАСТІВ.....	26
2.1. Використання елементів класичного танцю у підготовці спортсменів- гімнастів.....	26
2.2. Використання елементів народно-сценічного танцю у підготовці спортсменів-гімнастів.....	34
2.3. Використання елементів історико-побутового танцю у підготовці спортсменів-гімнастів.....	41
Висновки до розділу 2.....	48
ВИСНОВКИ.....	51
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

ВСТУП

Актуальність теми. Одним із видів спорту, де особливе місце займає хореографія є гімнастика, фундаментальними засобами якої є вправи танцювального характеру. Найголовнішою ознакою різних видів гімнастики є емоційна виразність рухів, безпосередній зв'язок з музикою і елементами хореографії. Органічне поєднання рухів з музикою обумовлює танцювальний характер гімнастичних вправ і надає їм цілісність, злитість, яскраву динамічну структуру. Танцювальність вправ полягає в умінні надати рухам різний характер і різну емоційну забарвленість. При цьому рухи виконуються в певному ритмічному малюнку і повторюються в необхідній послідовності. Без належної хореографічної підготовки спортсменів-гімнастів неможливо легко і граціозно виконувати складні вправи.

Сьогодні до спортсменів-гімнастів висуваються певні естетичні вимоги, досягнення яких передбачає наявність спеціальної хореографічної підготовки, що передбачає виховання культури рухів, музичні здібності, виразність і артистизм виконання. Хореографічна підготовка спортсменів-гімнастів забезпечує музично-рухові, танцювальні здібності, грамотне композиційне оформлення змагальних програм, прояв індивідуального виконавського стилю і створення на змагальному майданчику емоційно-рухового образу. Таким чином, хореографічна підготовка спортсменів-гімнастів є певною системою, що забезпечує технічну, спеціальну фізичну, естетичну, загальноосвітню функції, а також є провідним аспектом у композиційному оформленні змагальних вправ.

Значний інтерес у контексті означеної проблеми становлять наукові праці, які розкривають проблеми спортивної підготовки в хореографічній освіті О. Головня [12], В. Сосіна [47], Т. Осадців [38], І. Ткаченко [52], А. Коренчук [32] та ін. Вагоме значення для осмислення досліджуваного феномену мають праці вітчизняних науковців (Т. Драч [18], В. Сіткар [45], В. Сосіна [46] та ін.), які висвітлюють окремі аспекти хореографічного навчання в процесі підготовки спортсменів.

Водночас аналіз наукової думки надає підстави стверджувати, що використання елементів хореографічного мистецтва в системі підготовки спортсменів-гімнастів не було предметом цілісного дослідження.

Отже, актуальність проблеми хореографічної підготовки спортсменів-гімнастів зумовили вибір теми дослідження, а саме: *«Елементи хореографічного мистецтва в системі підготовки спортсменів-гімнастів»*.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати вплив елементів хореографічного мистецтва на підготовку спортсменів-гімнастів.

Мета роботи передбачає виконання таких завдань:

1. Окреслити історико-теоретичні основи становлення різних видів гімнастики.
2. З'ясувати особливості хореографічної складової в системі підготовки спортсменів-гімнастів.
3. Висвітлити використання елементів класичного танцю у системі підготовки спортсменів-гімнастів.
4. Розглянути використання елементів народно-сценічного та історико-побутового танцю у системі підготовки спортсменів-гімнастів.

Об'єкт дослідження – хореографічне мистецтво в системі підготовки спортсменів-гімнастів.

Предмет дослідження – елементи хореографічного мистецтва в системі підготовки спортсменів-гімнастів.

Дослідження здійснювалося на основі комплексу *методів*: загальнонаукові – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, які застосовувалися для стану розробленості проблеми; *конкретно-наукові* – історико-генетичний та ретроспективний аналіз, які дозволили висвітлити становлення та розвиток хореографічного мистецтва в системі підготовки спортсменів-гімнастів; порівняльно-зіставний аналіз, що застосовувався з метою характеристики основних видів хореографічного мистецтва та висвітлення інтеграції елементів хореографічного мистецтва в освітню практику спортсменів-гімнастів.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що здійснено комплексне дослідження в межах якого з'ясовано використання та значимість елементів хореографічного мистецтва в системі підготовки спортсменів-гімнастів;

конкретизовано й уточнено історико-теоретичні основи становлення різних видів гімнастики; з'ясовано особливості хореографічної складової в системі підготовки спортсменів-гімнастів; висвітлено використання елементів класичного танцю у системі підготовки спортсменів-гімнастів; розглянуто використання елементів народно-сценічного та історико-побутового танцю у системі підготовки спортсменів-гімнастів.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у тому, що основні його положення можуть бути використанні: у закладах вищої освіти, в освітньому процесі дитячо-юнацьких спортивних шкіл та федерацій гімнастики, у закладах позашкільної освіти, професійних хореографічних колективах; у порівняльних дослідженнях. Джерельна база та матеріали магістерського дослідження можуть використовуватися здобувачами, науковцями суміжних галузей.

Апробація результатів та публікації. Основні результати дослідження доповідалися на засіданнях кафедри хореографії та музично-інструментального виконавства Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка (протокол № 6 від 17 листопада 2021 р.), на V Міжнародній науково-практичній конференції «Priority directions of science and technology development» (24–26 січня 2021 року, м. Київ) (Чень Чжень. Методика викладання класичного танцю для спортсменів-гімнастів. Київ, 2021. С. 911–916); на III Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми мистецько-педагогічної освіти: здобутки, реалії та перспективи» (24–25 березня 2021 року, м. Суми). Базові аспекти дослідження представлено в публікації: Чень Чжень. Значення хореографії у системі підготовки спортсменів-гімнастів. Мистецькі пошуки, № 1 (13). С. 105–110.

Структура та обсяг роботи. Дослідження складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ГІМНАСТІВ

У першому розділі окреслено історико-теоретичні основи становлення різних видів гімнастики, з'ясовано особливості хореографічної складової в системі підготовки спортсменів-гімнастів.

1.1. Історико-теоретичні основи становлення різних видів гімнастики

Перш ніж розпочати виклад матеріалу, що відображає сутність досліджуваного феномену вважаємо за доцільне наголосити, наша робота націлена на висвітлення елементів хореографічного мистецтва в системі підготовки спортсменів, які займаються складнокоординаційними видами спорту, зокрема художньою гімнастикою, естетичною гімнастикою, спортивною гімнастикою.

Задля більш ґрунтовного розгляду проблеми дослідження вважаємо за належне розглянути історичні основи становлення та розвитку різних видів гімнастики та з'ясувати роль хореографічного мистецтва в означених видах спорту. Під таким кутом зору, розпочнемо зі знайомства з джерелами, які вплинули на розвиток ідей, що сприяли формуванню художньої гімнастики.

Аналіз джерелознавчої літератури надає підстави стверджувати, стародавні греки мистецтво танцю і пантоміми називали «орхестіка». Саме в орхестіці широко використовувалися принципи багато голосності рухів різних частин тіла. Художня, естетична та спортивна гімнастики на сучасному етапі свого розвитку підпорядковані саме цій закономірності, яка надає рухам м'якість і пластичність [7].

Нами було встановлено, що підґрунтям до формування художньої системи є система Франсуа Дельсарта (1811 – 1871). Саме в 1839 році в Парижі Ф. Дельсарт відкрив курси сценічної виразності. Більш того, митець присвятив свою діяльність розробці основ виховання емоційної виразності рухів людського тіла. Однак, Дельсарт залишив тільки короткі записи роздумів щодо власних практичних розвідок. Зазначимо, що Дельсарт присвятив життя розкриттю законів, які керують людським тілом та передають ті чи інші почуття. Таким чином, Дельсарта доцільно назвати засновником науки про тілесну виразність [50].

Франсуа Дельсарт вивчав рухи не на прикладі конкретних танців чи певному виді хореографії. Він опановував елементи, які були далекими від реальних людських рухів. Дельсарт проводив спостереження над дітьми, дорослими, вивчав твори класичного живопису, скульптури, підходячи впритул до питань рефлексології, анатомії і психології. Він встановлював взаємозв'язок між емоційним станом людини і рухами тіла. Нами було опрацьовано окремі витяги, які допомагають зрозуміти сутність концепцій Дельсарта.

Так, на думку Ф. Дельсарта динамічним багатством є кількість суглобів, які беруть участь в певних діях. З його точки зору, чим менше суглобів в дії, тим ближче людина до ляльки. Водночас, під ритмом митець розумів форму рухів, а мелодія була для нього гармонією. Більш того, Дельсарт наголошував, якщо два органи одночасно сліднують одному напрямку то вони не можуть рухатися водночас не ображаючи закони протиставлень. Під протиставленням останній називав різнойменне положення рук і ніг. Тому рухи, які протипоставлені одні проти одних доцільно виконувати одночасно, тобто в одному напрямку або в послідовному порядку [55].

На основі порівняльно-зіставного аналізу нами було встановлено, що ґрунтуючись на своїх спостереженнях, Дельсарт створив вправи, відповідно до таких принципів:

- злите включення багатьох суглобів в дію;
- зв'язок між емоційним станом людини і рухами тіла;

- протиставлення при рухах.

Крім того, він розробляє і систематизує різні положення і рухи рук. Франсуа Дельсарт твердив, що недостатньо внутрішнього спонукання. Має бути вміння даному спонуканню підкорятися. Самого почуття мало, треба вміти втілювати означене почуття в рух. Недостатньо тільки випробовувати. Доцільно вміти пережити висловити за допомогою руху. Нами було встановлено, що Дельсарт розробляв питання людського тіла, його рухів і прагнув обґрунтувати власні думки, знайти загальні закономірності динамічних і статичних положень. Головним для нього став перехід з одного стану в інший, з одного положення в друге.

Зазначимо, що система поглядів Дельсарта є багатими і характеризується невичерпними можливостями щодо відтворення їх в мистецтві. Саме дельсартівська концепція втілювалася в так званому третьому поколінні гімнастики. Остання отримала назву естетична гімнастика. Під естетичною гімнастикою ми розуміємо штучний вид спорту, що поєднує в собі художню гімнастику, акробатику, танець, який відзначається вмінням передавати почуття завдяки загальному характеру рухів, музики. Естетична гімнастика підпорядковується пластичним рухам та експресії, які засновані на теорії естетичного та фізичного виховання [59].

Доцільно зауважити, що естетична гімнастика є відносно новим і видовищним видом спорту. Естетична гімнастика заснована на стилізованих, природних рухах людського тіла. Вона включає гармонічні, ритмічні та динамічні елементи, виконання яких супроводжується природною грацією і силою. Естетична гімнастика має передавати неперервний потік від одного руху до іншого. Має виникати враження, що кожен новий рух народжується з попереднього. Наголосимо, що всі рухи естетичної гімнастики мають виконуватися плавно та відзначатися зміною як в динаміці, так і в швидкості. Провідною метою естетичної гімнастики ми вбачаємо формування поняття про красу тіла, виховання мистецького смаку, музичного слуху.

Нами було встановлено, що провідне місце в естетичній гімнастиці займають такі види мистецтва, як музика й танець. Так, музичний супровід слугує розвитком музичного слуху, почуття ритму та є узгодженістю рухів з музикою. Натомість, елементи танцю збагачують загальний кругозір спортсменів-гімнастів. Хореографія в естетичній гімнастиці знайомить вихованців з народною творчістю, розвиває в останніх любов до мистецтва свого народу та народів світу. Більш того, танцювальні елементи, рухи та комбінації, які використовуються в естетичній гімнастиці, сприяють у розвитку танцювальності, пластичності тіла, ритмічності, координації рухів, розкнутості, емоційності [6].

Таким чином, ідеї Дельсарта, принципи, які він розробляв (злиття виразних рухів, закономірності переходів зі статичних положень тіла в динамічні, різні характери ходьби, бігу, одні проти одних рухи рук і ніг, а також вправи для рук з різними положеннями кисті і пальців, різні емоційні відтінки) є основним фундаментом естетичної гімнастики, яка в останні роки завойовує популярність в усьому світі і стрімко крокує до складу олімпійського виду спорту. Більш того, варто наголосити, що основні погляди Франсуа Дельсарта отримали широке застосування в школах, що виникали в Європі у XX столітті [50].

Підкреслимо, що у другій половині XX століття починаються вирішуватися проблеми фізичного розвитку народу і його естетичного виховання. Так, все частіше відбувається звернення до ідей Дельсарта. Особливо вони почали застосовуватися в роботі над створенням довільних вправ. Так, за багато років різноманітних методик, технік та розробок, а також збагачення спортивної техніки різними видами рухів збереглися закономірності, які були відкриті Дельсартом.

Варто зазначити, що ідеї та принципи, які були розроблені Дельсартом, знайшли своє втілення в мистецтві знаменитої танцівниці Айседори Дункан. Дункан, будучи доволі обдарованою натурою, яка мріє і одержима ідеями,

неспокійна і протестує проти помилкової моралі і засад буржуазного ладу. Як наслідком, Дункан потрясла світ своїм новим танцем.

Нами було з'ясовано, що Айседора Дункан виступала в легких, прозорих туніках, босоніж. Саме таким стилем вона прагнула відродити красу давньогрецької пластики. Найчастіше артистка-новаторка запозичувала окремі пози і рухи саме з античного мистецтва. Танцівниця володіла рідкісною музикальністю і почуттям ритму. Дункан не створила своєї системи і не розробила власних педагогічних прийомів тому, що її мало цікавила наукова сторона означеного питання. Її мрією було створення безлічі шкіл, які духовно і фізично виховували підростаюче покоління, що в свою чергу були б оточені музикою, живописом, танцем, тобто візуальними видами мистецтва [17; 20].

Узагальнюючи літературні джерела з означеної проблематики ми можемо стверджувати, що в творчості Айседори Дункан існує багато суперечливого. Так, відкинувши підвалини класичного танцю, тому що його рухи, на думку танцівниці, позбавляють людину природної краси і грації, Дункан будувала свої композиції на досить примітивних рухах. В основному це були нескладні стрибки, біг, всілякі пози і положення тіла, що отримали назву «вільна пластика» або «вільний танець». Зауважимо, що вільний танець (також пластичний, ритмопластичний) виникає на початку ХХ століття. Вільний танець є рухом за звільнення від канонізації колишнього балетного театру. Під вільним танцем ми розуміємо злиття танцю з життям. Сягаючи своїх витоків, зокрема початок ХХ століття, вільний танець сформулював принципи, на яких частково ґрунтувалися танець модерн і джаз, контемпорарі, і навіть контактна імпровізація [21].

Айседора Дункан наполягала на тому, що танець повинен бути природним продовженням людського руху, відображати емоції і характер виконавця. Водночас, імпульсом для появи танцю має бути мова душі. Всі ці ідеї, новаторські за своїм характером, природно, вступали в протиріччя з балетною школою ХХ століття. Відзначимо, що пошуки та ідеї Дункан не зійшли нанівець, що пояснюється незліченною кількістю шанувальників, які

продовжували розвивати її погляди. Саме учениці, які закінчили школу Айседори Дункан, стали першими представницями художньої гімнастики. Танці Дункан, а також імпровізації, побудовані на рухах вільної пластики, багато в чому нагадують сучасну художню та естетичну гімнастику [51].

Нами було встановлено, що в другій половині XIX століття французький фізіолог Жорж Демені (1850–1917) створив своєрідну танцювальну гімнастику для жінок. Остання завоювала популярність не тільки у Франції, але і далеко за її межами. Гімнастика Демені була призначена для розвитку у жінок грації і витонченості за допомогою різних вправ з палицями та булавами. Крім того, зверталася увага на танцювальні комбінації, будь-які ритмічні рухи та імпровізацію. При цьому Жорж Демені вважав, що вправи, які виконуються без зупинок, не викликають стомлення, а ритмічна робота приводить м'язи в напруження і водночас розслаблює їх. Така думка стала важливою умовою розвитку м'язового апарату як танцівників так і гімнасток. Таким чином, ритм і безперервність виконання вправ стало ключовою умовою основних вимог в системі Жоржа Демені [2].

На особливу увагу в нашому дослідженні доцільно приділити ритмічній гімнастиці, основоположником якої став Еміль Жак Далькроз. Підкреслимо, що в хореографічному мистецтві того часу, зокрема в XX столітті, розквітав особливий рід танцювального жанру, який очолювали так звані босоніжки, основоположницею пластичної школи танцю була вище згадана нами Айседора Дункан. Так, віддаючи належне Дункан і визнаючи позитивні сторони її мистецтва, знаходячи в них сміливе новаторство, Далькроз все ж таки дорікав Айседорі у відсутності справжньої школи. Він дивився на творчість Дункан очима музиканта і вважав, що Дункан намагалася танцювати «під музику». Однак, Далькроз вимагав у танцях «втілення музики».

Нами було встановлено, що Е. Ж. Далькроз негативно ставився до танців, які, на його думку, фіксують тільки окремі моменти рухів, що нагадують серію поз, зображених на грецьких вазах і не пов'язані між собою. З його точки зору, техніка класичного балету того часу, немає ніякого значення, якщо вона не

виражає людських почуттів. Далькроз твердив, що танцівник має завжди усвідомлювати внутрішній зв'язок музики і руху [25].

На основі аналізу та опрацювання літературних джерел, які дотичні до проблеми нашого дослідження маємо за належне наголосити, що Жак Далькроз здобув вищу музичну освіту в консерваторіях Відня і Парижа. З 1892 року він починає викладати музично-теоретичні дисципліни в Женевській консерваторії. Бажаючи наочно навчити сольфеджію (співу з листа) і полегшити уявлення про тривалості, він змушував своїх учнів кроками відтворювати тривалість звучання нот в часі, а руками виконувати диригентський жест, підкреслюючи цим чергування ударних звуків – метричну структуру такту. Так, учні Далькроза співали ритмічний малюнок, відтворювали його рухом рук, а тривалість звучання ноти – кроками, невеликими стрибками (в залежності від тривалості звучання). Як наслідок, митець дійшов висновку, що для підвищення музичної культури доцільно спеціальними вправами розвивати у своїх вихованців не тільки музикальність, а й ритмічні здібності.

Таким чином, поглиблюючи славно створений метод, Далькрозом було створено ритмічну гімнастику, яка сприяла не тільки розвитку слуху, але і м'язового почуття ритму. Розробивши свою систему, Жак Далькроз знайшов різні форми рухів тіла, відповідні відтінкам музичної виразності, таким, як зміна швидкостей, перехід від темпу до темпу, зміна звучань щодо висоти. Згідно думок Далькроза, рухи у поєднанні з музикою, повинні були висловлювати динамічний характер музики, ступінь напруження чи розслаблення м'язів. Далькроз виховував у своїх учнів музикальність і відчуття ритму. Саме всі вище перераховані якості особливо потрібні у підготовці спортсменів-гімнастів.

Виховані в процесі навчання музикальність і відчуття ритму особливо яскраво проявляються при виконанні довільних вправ. Зазначимо, що з часів Далькроза методи виховання зазначених якостей в різних видах гімнастики дещо видозмінився. Проте, музична виразність, зокрема темп, динаміка,

ритмічний малюнок особливо впливають на характер рухів спортсменів-гімнастів [34].

Таким чином, можемо стверджувати, що системи поглядів Франсуа Дельсарта, Жака Далькроза, Жоржа Демені, Айседори Дункан та їх послідовників мали значний вплив на виникнення і розвиток ритмопластичних шкіл так званої жіночої гімнастики на території Радянських країн. Зазначимо, що в СРСР жіноча художня гімнастика відразу набула широкого поширення та завоювала неабияку популярність. Так, у 1923 році під керівництвом З. Вербової було створено Студію пластичного руху. Програма навчання в Студії включала ритмічну гімнастику і сольфеджію за системою Жака Далькроза. Більш того, в освітній процес було запроваджено пластику, гімнастику, акробатику, елементи хореографії, композицію вільних вправ, анатомію. Зазначимо, що Студія готувала викладачів фізичного виховання для середніх шкіл і технікумів. Для підготовки фахівців високої кваліфікації в 1934 році в Києві було відкрито Інститут фізичної культури при якому створено кафедру художнього руху і акробатики. У цьому ж році в Ленінграді при Інституті фізичної культури імені Лесгафта відкривається перша всесоюзна школа художнього руху, до освітнього процесу якої залучалися педагоги-хореографи [4].

Виходячи з вище викладених позицій наголосимо, що різні види гімнастики, художня, естетична, спортивна є найбільш видовищними видами спорту. Останні формують життєво важливі рухові вміння і навички, надають спеціальні знання, виховують моральні та вольові якості. Так, під художньою гімнастикою ми розуміємо вид спорту, що представляє собою жіночі змагання, які характеризуються виконанням певних комбінацій під музичний супровід та складаються з різних пластичних, динамічних гімнастичних і танцювальних вправ з предметом (стрічкою, м'ячем, обручем, скакалкою, булавами) та без нього. Зазначимо, що сучасна програма міжнародних змагань включає багатоборство та групові вправа з предметом. Крім того, художня гімнастика

навчає дотримуватися правил естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла, виховує почуття гармонії, музичний смак, вчить хореографічної культури.

Доцільно підкреслити, що важливе місце в художній гімнастиці займають такі види мистецтва, як танець і музика. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів з музикою. Елементи танцю розширюють загальний кругозір, знайомлять з народною творчістю, розвивають у гімнасток любов до мистецтва. Саме хореографія сприяє розвитку координаційних властивостей та чіткості виконання рухів, розвиває танцювальність, пластичність тіла, розвиває ритмічні здібності спортсменів-гімнасток, сприяє розкутості, надає емоційності, вдосконалює рухові якості [1].

Багатство, різноманітність і доступність вправ різних видів гімнастики, ефективний їх вплив на людський організм, а також видовищність привертають до занять різний контингент. Тут ми не бачимо протиборства. Адже, гімнастика є симбіозом мистецтва хореографії та спорту. Її існування не можливе без хореографічної складової. Гімнастика, зокрема художня, естетична, спортивна, завжди була родинним для хореографічного мистецтва видом. Крім того, на основі хореографічних елементів відбулося становлення гімнастики. Практичний досвід доводить, що спортсмени-гімнасти завжди вирізнялися з-поміж інших спортсменів культурою рухів, естетичністю, виразністю. Поясненням цього є те, що їхні тренери постійно доповнюють тренувальний процес хореографічною складовою [5].

Доцільно зауважити, що останнім часом у гімнастиці, зокрема художній та спортивній, особливо зросли вимоги до виконавської майстерності. Як і в будь-якому іншому техніко-естетичному виді спорту, зокрема художній гімнастиці має бути присутня гармонія між труднощами (технічною цінністю), композицією і виконанням. Крім того, рівень конкуренції, який спостерігається в сучасних видах гімнастики є особливо високим. Така позиція спонукає до накопичення та відточування педагогічних надбань щодо методики викладання класичного, народного, а також історико-побутового танців, детальний розгляд яких подано нами у наступному розділі.

1.2. Особливості хореографічної складової в системі підготовки спортсменів-гімнастів

Хореографічна підготовка в гімнастиці є багаторічним спеціально організованим освітнім процесом, що передбачає всебічний розвиток вихованців, а також спонукає до опанування танцювальних па, як є важливими та доцільними під час занять зазначеним видом спорту. Відзначимо, що хореографія в спорті давно утвердилася як засіб спеціалізованої підготовки спортсменів високого класу, що допомагає зробити композиції більш яскравими, оригінальними, виразними, видовищними.

На основі аналізу, систематизації та узагальнення широкого кола джерел можемо стверджувати, що вперше в підготовку спортсменів-гімнастів, заняття з хореографії були введені в процесі тренування та підготовки збірної команди СРСР до XVI Олімпійських ігор в Мельбурні (1956 рік). У зв'язку з цим було відзначено чудовий різноплановий виступ гімнасток. Такий успіх крився в тому, що для кожної спортсменки були підібрані стилі і народності, виходячи з їхніх фізичних даних, типу темпераменту, характеру особистості. Як наслідок, була організовано спільну роботу тренерів з гімнастики та хореографів [11].

Доведено, що тільки спортсмени, які володіють високою культурою рухів, здатні виконувати технічно складні вправи легко і невимушено. Саме завдяки заняттям з хореографії спортсмени-гімнасти володіють амплітудою рухів, красою ліній, артистичністю та виразністю виконання. Зазначимо, що всі різновиди шкіл з гімнастики, а саме художня, естетична, спортивна відрізняється високою виконавською майстерністю, широким діапазоном стилів, цілісністю композицій. Останні досягаються за допомогою хореографічної підготовки.

Нами було встановлено, що в спорті поняття «хореографія» включає в себе все, що відноситься до мистецтва танцю класичного, народного, історико-побутового, сучасного. Під хореографічною підготовкою в гімнастиці ми

розуміємо систему вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури гімнастів, на розширення їхнього арсеналу виразних засобів [48].

Можемо стверджувати, що заняття хореографією сприяють розширенню ряду загальноосвітніх завдань. Так, застосування народних, історико-побутових танців долучає до досягнень культури різних народів. Використання музики на заняттях знайомить спортсменів з основами музичної грамоти, з творами різних композиторів, виховує музикальність, в кінцевому підсумку розвиває інтелектуальні здібності. Отже, хореографія є особливо важливим засобом естетичного виховання, а також розвитку творчих здібностей спортсменів-гімнастів [26].

Наголосимо, що термін «хореографія» узагальнює як мистецтво створення танцю, так і всі різновиди танцювального і мімічного мистецтва. Саме в процесі занять хореографією гімнасти найближче стикаються з мистецтвом. В свою чергу, в цілому мистецтво є відображенням дійсності в образах. Водночас, під мистецтвом танцю ми розуміємо передачу образу за допомогою рухів тіла і міміки. У гімнастів, які займаються хореографією, формується здатність передавати рухами тіла певні емоційні стани, різні настрої, переживання, почуття, а також здатність створювати яскравий і виразний образ.

Зауважимо, що за допомогою занять хореографією у спортсменів-гімнастів розвиваються виворотність, гнучкість, координація, стійкість, легкий високий стрибок. Більш того формується правильна постава, зміцнюється опорно-руховий апарат. Але особливо важливим є формування культури виконання рухів і вміння творчо мислити [23].

Висвітлюючи особливості хореографічної складової в системі підготовки спортсменів-гімнастів доцільно розглянути структуру заняття. Так, на основі порівняльно-зіставного аналізу нами було встановлено, що структура заняття з хореографії у спортсменів-гімнастів є класичною та передбачає такі етапи, як: підготовчий, основний, заключний (див. рис. 1.1.).



Рис. 1.1. Етапи заняття з хореографії у підготовці спортсменів-гімнастів

Вважаємо за необхідне розглянути кожен етап. Так, підготовчий етап заняття передбачає вирішення організаційних завдань, мобілізації спортсменів-гімнастів до майбутньої роботи, підготовки до виконання вправ основного етапу заняття. Зауважимо, що засобами, якими вирішуються зазначені завдання, є різновиди ходьби і бігу, різні танцювальні поєднання, загально-розвиваючі вправи. Такі вправи сприяють мобілізації уваги, готують суглобово-м'язовий апарат, серцево-судинну і дихальну системи для подальшої роботи.

Етап заняття, на якому вирішуються основні завдання, є основним. Рішення поставлених завдань досягається застосуванням великого арсеналу різноманітних рухів: елементів класичного танцю, елементів народних танців або елементів вільної пластики, а також акробатичних і загальнорозвиваючих вправ [3].

Заключний етап заняття передбачає зниження навантаження за допомогою спеціально підібраних вправ, зокрема: на розслаблення, на розтягування. Такі вправи мають бути помірно інтенсивними, не містити різних рухів. При втомі для емоційного налаштування до подальшої роботи ми рекомендуємо застосовувати танцювальні рухи і комбінації з сучасних танців. Більш того, заклочний етап заняття з хореографії для спортсменів-гімнастів слугує у якості підбиття підсумку [15].

Нами було встановлено, що хореографічна підготовка в різних видах гімнастики включає в себе навчання елементів чотирьох танцювальних напрямків, зокрема:

- класичного;
- народно-сценічного;
- історико-побутового;
- сучасного.

Залежно від педагогічних завдань, нами запропоновано класифікацію занять з хореографії для спортсменів-гімнастів. Так, ми виділяємо:

- навчальне заняття;
- тренувальне заняття;
- контрольне заняття;
- розминочне заняття;
- показове заняття.

Вбачаємо за необхідне розглянути більш детально сутність кожного заняття. Так, навчальне заняття полягає в освоєнні окремих елементів і сполук. Одночасно з цим вирішуються завдання фізичного розвитку, виховання музикальності, виразності. Навчальне заняття притаманне в основному підготовчому етапу тренування. Характерними особливостями навчального заняття є використання роздільного методу виконання вправ з багаторазовим їх повторенням, а також розчленуванням сполук на окремі компоненти. Біль того, навчальне заняття передбачає виконання низки підготовчих вправ, які є базовими у провідному русі. Навчальне заняття знаходить найбільше застосування на етапах початкової, спеціальної та поглиблено-спеціальної підготовки при освоєнні нових композицій [58].

Водночас можемо стверджувати, що головним завданням тренувального заняття є підготовка організму до майбутньої роботи, а також збереження досягнутого рівня спортивної майстерності. Зазначене заняття доцільно застосовувати замість довільних вправ або як окремий вид тренувального заняття. В останньому випадку підбір і дозування вправ спрямовані на

вирішення завдань спеціально-рухової підготовки, вдосконалення виразності, музикальності, пластики рухів.

Порівняльно-зіставний аналіз надає підстави стверджувати, що тренувальне заняття, на відміну від навчального, відзначається більш вузькою насиченістю елементів обов'язкової і довільної програми. Крім того, тренувальне заняття з хореографії у підготовці спортсменів-гімнастів скорочується в часі за рахунок зменшення кількості вправ, а також виконанні їх серійно-потоким методом [9].

Провідним завданням контрольного заняття є підведення підсумків освоєння чергового розділу хореографічної підготовки. Наприклад, після освоєння елементів класичного танцю провести «відкритий урок», виставляючи оцінку (за п'ятибальною системою) кожного спортсмена. Можливе проведення контрольного заняття у вигляді прийому нормативів. При цьому, до технічної складової обов'язково мають бути включені й елементи хореографії, наприклад, виконання перекидного стрибка, стрибка кроком, повороту на 360° в рівновагу тощо. Оцінювати такі вправи доцільно з урахуванням вимог і критеріїв оцінювання, а також знижок, що застосовуються під час оцінювання змагань з різних видів гімнастики.

Особливо важливим у підготовці спортсменів-гімнастів є розминочне заняття. Так, у період безпосередньої підготовки до змагань рекомендується виконувати стабільний комплекс вправ. Провідною метою зазначеного заняття є розігрів організму і зняття зайвої психологічної напруги, зокрема збудження або, навпаки, загальмованості. Цьому сприяють звичні, індивідуально підібрані вправи, які в міру засвоєння спортсмени-гімнасти виконують самостійно. Іншими словами індивідуальна розминка [53].

Зауважимо, що зі зростанням популярності видовищних видів гімнастики, а також великої кількості показових виступів – з'являється необхідність в проведенні показового заняття. Як правило, означене заняття проводиться у вигляді шоу-програми, учасниками якого є спортсмени-гімнасти. Головним у показовому занятті є видовищність, яка буде визначатися оригінальністю

підібраних вправ, зміною темпу, характеру рухів, узгодженістю роботи і високою індивідуальною майстерністю виконавців [13].

Нами було встановлено, що в тренувальному процесі спортсменів-гімнастів, зокрема на заняттях з хореографії вивчаються різноманітні поєднання рухів ніг, рук, тулуба, голови. При цьому, означене опанування не має носити механічний характер. Шляхом відповідного корегування кожного руху виховується його виразність, без якої неможливо домогтися артистичності виконання, тобто здатності створювати індивідуальний образ в композиції. У свою чергу, для створення образу необхідна виразність, яка нерозривно пов'язана з красою рухів, граціозністю, танцювальністю і т.д.

Хореографічна підготовка в різних видах гімнастики має низку особливостей, про які доцільно наголосити. В основі останніх лежить, перш за все, відмінність цілей і завдань, що стоять перед спортсменами і балеринами. Так, якщо для майбутніх балерин заняття хореографією є їх головним і основним видом діяльності, то для гімнастів – це лише одна зі сторін їхньої підготовки на шляху до вищих спортивних досягнень. Під таким кутом зору, формулюємо висновок, який необхідно враховувати під час занять хореографією зі спортсменами-гімнастами, зокрема:

- хореографічна підготовка в гімнастиці є лише частиною навчально-тренувального процесу і повинна бути взаємопов'язана з іншими видами підготовки гімнастів;
- хореографу, який працює з гімнастами, необхідно рахуватися з постійним дефіцитом часу, який, пояснюється тим, що хореографія не є провідним видом діяльності спортсменів, але який пов'язаний з різними віковими рамками вихованців. Так, якщо учні хореографічних училищ в 18 років лише приступають до роботи в театрі, то у гімнастів даний вік є піком їхньої спортивної кар'єри [16].

Підкреслимо, що хореографією гімнасти займаються в звичайному спортивному взутті (напівчешках). Тому, виконання елементів класичного танцю на пальцях має бути лише допоміжним значенням. Тобто, засобом

вдосконалення рівноваг, поворотів, зміцненням литкових м'язів, м'язів стопи та застосовуватися, головним чином, в перехідному і загальнопідготовчому періодах спортивного тренування.

У процесі нашого дослідження було встановлено, що особливості гімнастики, зокрема художньої, естетичної, спортивної, вносять до заняття хореографією свою специфіку. Так, наприклад у художній гімнастиці самі предмети диктують необхідність вводити специфічні завдання. Особливість техніки володіння м'ячем, яка полягає в м'якості та плавності рухів, передбачає, що на заняттях з хореографії доцільно включати рухи вільної пластики: хвилі, напівхвилі, різноманітні форми *port de bras* тощо. Кидки предметів, а також застосування підтримок, наприклад в естетичній гімнастиці, супроводжуються пружинними рухами ніг, помахом тулуба і руками. Тому, важливо запроваджувати до занять різного роду пружинні рухи, що передбачають м'яке та плавне *demi plie* [22].

Крім того, на заняттях з хореографії звертається увага на розвиток гнучкості не тільки великих суглобів тіла (тазостегнового, плечового і рухливості хребта), але і дрібних (особливо променозапясного, плесни). Все це необхідно для успішного освоєння техніки володіння предметами. Адже для гімнастів важливо не тільки освоїти раціональну техніку виконання елементів (стрибки з помахом рук), але і техніку взаємодії гімнаст-предмет, гімнаст-снаряд тощо.

Підготовка спортсменів-гімнастів до групових вправ також має базуватися на системі хореографічної підготовки. Саме заняття з хореографії виховують вміння синхронно працювати в парах, трійках, четвірках, групах тощо. Більш того, хореографічна складова спорту відбивається і на різних побудовах (колона, шеренга, «зграя» тощо.) при виконанні комбінацій на місці, з просуванням по прямій, діагональних напрямках тощо.

Нами було встановлено, що особливе місце на заняттях з хореографії у підготовці спортсменів-гімнастів займає музичний супровід. Музичний супровід вправ у різних видах гімнастики має бути різноманітним. Музичним

супроводом можуть бути уривки з балетів, симфоній, а також невеликі твори (прелюдії, скерцо, сонатини; музика пісенного жанру: джазова, народна тощо). Можемо стверджувати, що використання такого широкого діапазону вимагає від спортсменів-гімнастів оволодіння різними хореографічними формами [10].

Основним змістом засобів, що застосовуються на заняттях з хореографії є рухи класичного, народного танцю. До самостійної групи виділено пластичні рухи, які вільні від канонів класичного танцю. Велике значення у тренувальному процесі спортсменів-гімнастів належить ритміці, яка навчає вмінню узгоджувати рухи з музикою. Наступну групу засобів складає пантоміма, яка є невід'ємною частиною виховання виразності рухів. Крім того, існує специфічна група рухів, такі як акробатичні, елементи спортивно-гімнастичного стилю. Вони включають побудови, перебудування, прикладні і загально-розвиваючі вправи.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу та узагальнення широкого кола джерел можемо констатувати, що в світі гімнастики функціонують такі її види, як художня, естетична, спортивна тощо, розвиток яких датується античним періодом. Встановлено, що з діяльністю Франсуа Дельсарта, який у 1839 році в Парижі відкрив курси сценічної виразності, розпочинається активне захоплення гімнастикою та хореографією. Дельсарта називають засновником науки про тілесну виразність. Він розробив і систематизував різні положення і рухи рук. Дельсарт працював над питаннями людського тіла, його рухів і прагнув обґрунтувати особисті думки. Головним для нього став перехід з одного стану в інший, з одного положення в друге. Саме ця ідея відобразилася в гімнастиці так званого третього покоління – естетичній груповій гімнастиці – новому і видовищному виді спорту, де хореографія є фундаментальним складником.

Друга половина XIX століття відзначилася розвитком танцювальної гімнастики для жінок, яку розробив французький фізіолог Жорж Демені. Метою гімнастики Демені був розвиток у жінок грації і витонченості за

допомогою різних вправ з палицями та булавами, а також виконання танцювальних комбінацій та рухів на імпровізацію.

Доведено, що в XX столітті Емілем Жаком Далькросом було розроблено ритмічну гімнастику, яка сприяла не тільки розвитку слуху, але і м'язового почуття ритму. Продовжувала розроблені Дельсартом ідеї краси та гармонії людського тіла Айседора Дункан, яка пропагувала ідеї вільного танцю, чільне місце в якому займали елементи гімнастики.

На основі аналізу джерелознавчої літератури можемо констатувати, що хореографічна підготовка в спорті є спеціальним засобом, що забезпечує змагальні композиції яскравістю, оригінальністю, виразністю, видовищністю. Доведено, що вперше заняття з хореографії до тренувального процесу спортсменів-гімнастів було введено під час підготовки до XVI Олімпійських ігор в Мельбурні (1956 рік).

Встановлено, що в спорті поняття «хореографія» включає в себе все, що відноситься до мистецтва танцю класичного, народного, історико-побутового, сучасного. Як наслідок, під хореографічною підготовкою в гімнастиці ми розуміємо систему вправ і методів впливу, які спрямовано на виховання рухової культури спортсменів-гімнастів та розширення їхнього арсеналу виразних засобів.

Доведено, що за допомогою занять з хореографії у спортсменів-гімнастів розвиваються гнучкість, координація, виворотність, стійкість, стрибок, формується правильна постава, зміцнюється опорно-руховий апарат. Зазначимо, що провідною функцією хореографічного мистецтва в спорті є формування культури виконання рухів.

Порівняльно-зіставний аналіз надає підстави констатувати, що структура заняття з хореографії у спортсменів-гімнастів здійснюється за кількома етапами, зокрема: підготовчим, основним, заключним. Вирішення організаційних завдань, мобілізація спортсменів-гімнастів до роботи, підготовка до відпрацювання вправ, що реалізуються вже на основному етапі заняття забезпечує підготовчий етап. Основний етап допомагає у вирішенні

провідних завдань, які досягаються за допомогою різноманіття елементів класичного, народно-сценічного та історико-побутового танців. Зниження навантаження за допомогою вправ на розслаблення та розтягування передбачає заключний етап заняття.

З'ясовано, що хореографічна складова тренувального процесу спортсменів-гімнастів представлена чотирма танцювальними напрямками, а саме: класичним, народно-сценічним, історико-побутовим, сучасним. Відповідно, ми подаємо класифікацію занять, що функціонують у підготовці спортсменів-гімнастів: навчальне заняття, тренувальне заняття, контрольне заняття, разминочне заняття, показове заняття.

Отже, розгляд проблеми хореографічного мистецтва в системі підготовки спортсменів-гімнастів як досліджуваного феномену дозволив окреслити історико-теоретичні основи становлення різних видів гімнастики та з'ясувати особливості хореографічної складової в системі підготовки спортсменів-гімнастів.

РОЗДІЛ 2.

ІНТЕГРАЦІЯ ЕЛЕМЕНТІВ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА В ОСВІТНЮ ПРАКТИКУ СПОРТСМЕНІВ-ГІМНАСТІВ

У другому розділі висвітлено елементи класичного танцю у підготовці спортсменів-гімнастів; розглянуто використання елементів народно-сценічного та історико-побутового танцю у системі підготовки спортсменів-гімнастів.

2.1. Використання елементів класичного танцю у підготовці спортсменів-гімнастів

Запровадження хореографії в різні види гімнастика характеризується, перш за все, викладання класичного екзерсису – школи класичного танцю. Саме класичний танець є основою основ для всього мистецтва хореографії в цілому і являє собою величезний комплекс рухів, що формувався протягом майже трьох століть і остаточно був систематизований професором хореографії А. Вагановою. У 1934 році було видано її книгу «Основи класичного танцю», в якій, в минулому солістка Маріїнського театру, виклала методiku викладання класичного танцю. Наголосимо, що положення А. Ваганової нині визнано в всьому світі.

Класичний танець А. Ваганової є комплексом рухів, в якому немає нічого зайвого, випадкового. Основне його завдання полягає в тому, щоб шляхом доцільно підібраних постійно повторюваних, що варіюються, і ускладнюються вправ допомогти вихованцям розвинути тіло і навчитися вільно управляти своїми рухами. Під час виконання класичного екзерсису послідовно працюють і розігріваються кожен м'яз, кожна зв'язка. Більш того, вивчається найширший спектр положень рук, ніг, корпусу, голови. Освоюються різноманітні пози і рухи. Особлива увага звертається на логічні і злиті переходи від одних рухів і поз до інших.

Доцільно зазначити, що з підбору засобів (особливо за різноманітністю і складності стрибків, поворотів і рівноваг) хореографічне мистецтво в різних видах гімнастики ближче націлена до чоловічої хореографії. Однак, зберігаються пластичні закономірності жіночої хореографії [42].

Аналіз спеціальної мистецтвознавчої літератури відзначається розширенням в ХХ столітті кругозору балетного спектаклю. Поряд з програмними балетами з'явилися танцсимфонії, балетні постановки на рідному фольклорі балети-скерцо, балети-модерн. Водночас, розвивалася і форма класичної хореографії. Такі видатні балетмейстери, як Олександр Горський, Михайло Фокін, танцівниця Айседора Дункан, принесли в класичну хореографію риси імпресіонізму. Натомість, Федір Лопухов, Касьян Голейзовський, Леонід Якобсон, Жорж Баланчин, Ролан Петі, Моріс Бежар створили структуру неокласичної хореографії. Розвиток естрадного танцю, шоу, ревію внесли в хореографію риси модерну, що справили великий вплив на застигли форми академізму [30].

Як наслідок, у структурі класичної хореографії ми виділяємо академічний класичний танець, неокласичний і модерн. Основою основ в системі навчання залишається академічний стиль. Саме він дозволяє зберегти чистоту, пластику, майстерність танцю. У класичному танці можна умовно виділити дві групи рухів, зокрема підготовчі та основні.

До першої (підготовчої) групи належить вся система підготовчих вправ: *demi plie*, *grand plie*, *battement tendu*, *battement tendu jete*, *battement frappe*, *battement fondu*, *rond de jamb par terre*, *rond de jamb en l'air*, *grand battement jete* і його різновиди, *battement developpe* тощо. Натомість, до другої (основної) групи рухів відносяться різні види рівноваг, поворотів, стрибків. Зазначимо, що виконання підготовчої групи рухів вимагає дотримання технічних норм, а саме: певних позицій ніг, рук, положення тулуба і голови, режиму м'язової роботи, ритмічного поєднання рухів з музикою.

Зауважимо, що в гімнастиці застосовують такі позиції ніг, а саме: виворітні, вільні, прямі. Крім того, як і в класичному танці прийняті чотири

основні позиції рук: підготовча, I, II, III. Однак, наголосимо, що в гімнастиці рухи руками за канонами хореографії чергується з гімнастичною формою. Спостерігаємо прямі руки, витягнуті пальці. Вправи класичного танцю можуть виконуватися як біля опори, так і на середині залу. Біля опори (екзерсис біля станка) рухи виконуються обличчям до опори, стоячи боком до опори, а також тримаючись однією рукою (лівою, правою). На середині зали рухи виконуються на місці: прямо (an face), у положенні в на півоберта направо, наліво.

Нами було встановлено, що в початковій підготовці спортсменів-гімнастів великого значення набуває партерна хореографія. На означеному етапі підготовки такий рід вправ дозволяє уникнути появи помилок при виконанні елементів біля опори. Більш того, надається можливість прищепити навички «відчувати м'язи», бачити красиву лінію ніг в положенні сидячи і лежачи. Забезпечується швидке опанування та виконання рухів і елементів, що розучуються вихованцями [36].

Після опанування виконання партерних вправ (на підлозі в положенні сидячи або лежачи), коли у спортсменів-гімнастів сформувалися поняття: «постава», «пряма нога», «натягнутий носок», «випади», «розтяжка», «помах», їх можна переводити до опанування вправ біля опори.

Підкреслимо, що ефективність впливу елементів класичного танцю залежить від правильної техніки виконання. Так, *plie* (*demi plie*, *grand plie*) – вправа у якій беруть участь корпус, руки і голова; м'язи і зв'язки ніг розтягуються і скорочуються в спокійних повільних рухах. Тіло готується до більш складним рухів (розігрівається), і тому раціонально починати заняття з присідань. Зауважимо, що *plie* сприяє збільшенню рухливості в суглобах, розвитку сили м'язів ніг лише при дотриманні певних правил виконання, а саме:

- тривалого утримання п'яток на підлозі на початку руху;
- ранньої постановки п'яток при випрямленні ніг;
- збереження виворотного положення стегон і ступнів;
- одночасного підйому на півпальці і опускання на всю ступню двох ніг;

- рівномірного розподілу ваги тіла на обидві ноги, без «завалу» на великі пальці.

Друга вправа, що застосовується у підготовці спортсменів-гімнастів – *battement tendu*, яка досить часто поєднується із третьою вправою екзерсису класичного танцю *battement tendu jete*. Зазначені вправи слугують постановці ніг, виробляють виворотність ніг, активно запроваджують в роботу всі групи малих і великих м'язів. Це основні рухи, що тренують і виробляють силу ніг. *Battement tendu jete* органічно пов'язані з *battement tendu*, тому виконуються безпосередньо за ними. Темп виконання, в порівнянні з *battement tendu*, прискорюється в два рази [14].

Четверта вправа – *rond de jambe par terre*. Назва цього руху означає «коло» (*rond*). Фактично нога описує лише півкола. У цій вправі спортсмени-гімнасти засвоюють круговий рух тазостегнового суглобу, що сприяє ще більшому його розвитку і зміцненню. Даній вправі доцільно приділяти особливу увагу. Опорна нога зберігає належну виворотність, коліно і тазостегнова частина тіла мають бути підтягнутими. Центр тяжіння незмінно знаходиться на опорній нозі.

Ускладненим продовженням *rond de jambe par terre* є *grand rond de jambe jete*. Даній рух виконується енергійним кидком ноги на 90°. По закінченню комбінацій *rond de jambe* виконуються різноманітні форми *port de bras*. Вони готують корпус і руки для наступних вправ, в яких участь останніх ширшає і характеризується активністю. Це пояснюється ускладненістю рухів до яких вводяться *tours* і повороти.

П'ята вправа – *battement fondu*. Відзначимо, що це перший рух, в якому опорна нога піднімається на півпальці, готуючись до подальшої, більш посиленій роботі. До *battement fondu* приєднуються *frappe* і *double frappe*, які виконуються різко і енергійно. Таке виконання привчає м'язи та сухожилля швидко, контрастно перемикатися з м'яких, плавних рухів на різкі, жваві.

Шостою вправою у підготовці спортсменів-гімнастів є *rond de jambe en l'air*. Дана вправа розробляє рухливість колінного суглобу і надає його зв'язкам сили та еластичності. *Rond de jambe en l'air* – круговий рух ноги в повітрі на

висоті 45°. Вправа може комбінуватися з *tour sur le cou-de-pied* і *petit battement sur le cou-de-pied*. Як наслідок, таке поєднання надає можливість перемикати роботу м'язів і зв'язок. Ми вбачаємо за необхідне виконувати *rond de jambe en l'air* і на 90°. В свою чергу, вправа виробляє силу стегна і готує ногу до тривалої роботи (з виворотним стегном) на даній висоті [33].

Сьомою вправою є *petit battement sur le cou-de-pied*. Зазначена вправа виробляє швидке, вільне володіння нижньою частиною ноги (від коліна до носка) при виворотному і нерухомому положенні верхньої частини. Натомість, восьма вправа – *battement releve lent* є повільним піднімання ноги на 90° і вище, що особливо важливо при підготовці спортсменів-гімнастів. Рух розвиває силу ніг, крок, вдосконалення поз: *terboushon*, *attitude*, *port de bras* тощо.

Дев'ята вправа, якою завершується екзерсис біля опори – *grand battement jete* (великі батмани). Означена вправа розвиває силу ніг, крок, забезпечує гімнастів до виконання великих кидків [44; 57].

Наголосимо, що структура заняття з класичного танці у підготовці спортсменів-гімнастів складається з кількох частин. Вважаємо за доцільне розглянути кожну із них.

Так, першою частиною заняття з класичного танцю є екзерсис біля опори, під яким ми передбачаємо комплекс рухів, що виконуються за допомогою опори (горизонтальної палиці) та забезпечують виробленню сили ніг, виворотність, еластичність м'язів і стійкість. Виконувати рухи доцільно щодня в такій послідовності:

- *demi* і *grand plie*;
- *battement tendu*;
- *battement tendu jete*;
- *rond de jamb par terre*;
- *battement fondu*;
- *battement frappe*, *battement double frappe*;
- *rond de jambe en l'air*;
- *petit battement sur le cou-de-pied*;

- battement releve lent;
- grand battement jete.

Після виконання екзерсису біля опори його виконують на середині зали. Послідовність вправ аналогічна, що і біля опори. Крім того, вивчається маленьке *adagio*, що з часом переростає у велике танцювальне *adagio*.

Наступною частиною заняття з класичного танцю у підготовці спортсменів-гімнастів є *allegro*. Під *allegro* ми розуміємо стрибки різного характеру, від маленьких до великих [57].

Зауважимо, якщо вправа виконується технічно не грамотно, коефіцієнт корисної дії зменшується, а інколи зводиться нанівець. У деяких випадках, як, наприклад, при «завалі» на великий палець приносить шкоду. Під таким кутом зору, тренер-хореограф має добре розумітися на техніці виконання, володіти методикою виконання елементів хореографічного мистецтва, зокрема класичного танцю.

Доведено, що підготовчі вправи є основним засобом хореографічної підготовки на етапі відбору і початкової підготовки. Надалі, у міру засвоєння складних вправ, останні починають нести допоміжну функцію. На занятті з класичного танцю підготовчі рухи все частіше виконуються в різних поєднаннях один з одним, а також чергуються з рівновагами, поворотами, стрибками, рухами вільної пластики, загальнорозвиваючими вправами, елементами акробатики [19].

Наголосимо, що у підготовці спортсменів-гімнастів до основних вправ хореографії відносяться рухи, розучування яких пов'язане із формуванням складного рухового досвіду, розвитком спеціальних фізичних якостей. До них відносяться: рівноваги, повороти, стрибки. Доведено, що спеціальної підготовки вимагають особливо складні рівноваги на одній нозі. Досконале їхнє виконання забезпечується за рахунок:

- оволодіння достатньою гнучкістю в суглобах, силою м'язів ніг і тулуба;

- вмінням точно виконувати рівноваги на двох ногах: на всій ступні з різними положеннями рук, з нахилом корпусу, на півпальцях [56].

Водночас, найбільш поширеними поворотами на двох ногах є повороти з приставленням ноги, переступанням, через схресний крок. Вони виконуються на місці, з просуванням по діагоналі, дузі, колі. Технічно і структурно складнішими є повороти, що виконуються на одній нозі. У структурі складних поворотів можна виділити чотири характерні фази: підготовча, фаза розгону, фаза повороту і завершальна фаза.

У підготовчій фазі, як правило, виконується *demi plie* на двох або одній нозі, руки при цьому виконують замах. У фазі розгону виконується маховий рух руками і обертальний рух тулубом. У деяких випадках маховий рух виконується вільною ногою. Після прискорення вільних частин тіла доцільно виконати пригальмовування. Як наслідок, накопичений форс обертання передається на інші ланки тіла, в результаті чого починається власне поворот. Обертальний рух поворотної фази відбувається за інерцією і полегшується за рахунок зменшення зв'язку з опорою – підйомом на високі півпальці. Дії в фазі завершення спрямовані на зупинку повороту, що досягається шляхом опускання на всю ступню і розкривання рук в сторони (II позиція рук). Відзначимо, що можлива також і пасивна зупинка повороту, при якій обертання поступово «згасає» внаслідок тертя на опорі.

Наголосимо, що у тренувальному процесі спортсменів-гімнастів на заняттях з хореографії повороти на одній нозі можуть бути однойменними, коли напрямок руху збігається з опорною ногою (на лівій – наліво, на правій – направо), а також різнойменними. Виконання поворотів на одній нозі вимагає від вихованців досконалої координації рухів, точності дій, впевненого орієнтування в просторі, оволодінням рівновагами на двох ногах, вертикальними рівновагами на одній нозі, поворотами на двох ногах [41].

Висвітлюючи особливості заняття з класичного танцю у підготовці спортсменів-гімнастів вбачаємо за необхідне звернути увагу на стрибки (*allegro*). Використання загальнонаукових та конкретнонаукових методів

педагогічного дослідження надають підстави констатувати, що стрибки поділяються на найпростіші (підскоки), для яких характерна мала висота польоту і невелика амплітуда рухів, і власне стрибки. Власне стрибки містять в собі загальні структурно-технічні елементи, які дозволяють виділяти кілька характерних стадій, кожна з яких містить певні фази, зокрема:

I. Підготовча стадія, яка складається з трьох фаз:

- перша фаза – розбіг;
- друга фаза – наскок із замахом або в стрибках з місця замах;
- третя фаза – амортизація, в стрибках з місця – присідання в якому частково гаситься раніше отриманий рух за рахунок напруженого опускання з носка на всю ступню і згинання ніг в колінних та тазостегнових суглобах.

II. Основна стадія:

- четверта фаза – відштовхування;
- п'ята фаза – відрив від опори.

III. Стадія реалізації:

- шоста фаза – фаза формотворчих дії;
- сьома фаза – фіксація пози.

IV. Завершальна стадія:

- восьма фаза – підготовка до приземлення;
- дев'ята фаза – амортизація;
- десята фаза – сполучні і коригувальні дії.

Відзначимо, що при опануванні власне стрибків основна увага звертається на правильний розгону і поштовх. Останній має бути раціональним, легким, витонченим, граціозним. Відмінності в техніці розбігу і поштовху виникають під час виконання високих (вертикальних) стрибків, як, наприклад, перекидні з поворотами, стрибки кроком, стрибки кроком в повороті, зі зміною ніг в шпагат тощо. Існують широкі, далекі стрибки (наприклад, стрибок кроком в кільце тощо) [50].

Так, у першому випадку на останньому кроці розбігу плечі сильно нахиляються назад, нога, яка виконує поштовх, виноситься вперед для яскраво вираженого руху, руки підіймаються вгору. Зауважимо, що у всіх стрибках зберігається правило короткого відриву. Така дія забезпечується невеликим згинанням ніг у фазі присідання, швидким розгинанням у фазі відштовхування, активною роботою гомілковостопних суглобів [28].

Отже, висвітлюючи особливості викладання класичного танцю у підготовці спортсменів-гімнастів, ми доходимо висновку, що класичний танець є титанічною працею, яка складає діяльність не тільки хореографів, артистів балету, а й спортсменів-гімнастів. Доведено, що за рахунок занять класичним танцем всесторонньо розвивається мускулатура ніг, їх виворотність, крок і plie (присідання). Забезпечується постановка корпусу, рук і голови, координація рухів, пластика тіла. У результаті щоденного тренування фігура набуває підтягнутості, виробляється стійкість. Але найголовніше, спортсмени-гімнасти привчаються до правильного розподілу ваги тіла на двох і на одній нозі.

2.2. Використання елементів народно-сценічного танцю у підготовці спортсменів-гімнастів

У всіх видах гімнастики, зокрема художній, спортивній, естетичній, успіх спортсменів багато в чому визначається гармонійним поєднанням технічних і естетичних компонентів вправи з бездоганим її виконанням. Під естетичними складовими, ми маємо на увазі культуру рухів, музикальність, виразність, артистизм виконання, а також грамотне композиційне оформлення змагальних програм, прояв індивідуального виконавського стилю, створення на виступаючому майданчику емоційно-рухового образу.

Як наслідок, у питанні формування естетичних компонентів майстерності спортсменів-гімнастів особливо велика роль належить хореографічній підготовці. В цілому, про хореографію в спорті говорять як про систему і відзначають її технічну, спеціальну фізичну, естетичну, загальноосвітню

функції. Звертається увага на роль хореографії в композиційному оформленні спортивних вправ [29; 54].

Нами було з'ясовано, що у підготовці спортсменів-гімнастів одним із значимих розділів хореографічної системи є народно-сценічний танець. Народними вважаються танці, що виникли в умовах народного середовища природним чином. У людей різних континентів, різних частин світу і різних країн відповідно сформувалися різні танці. На створення особливостей танцювальних рухів кожного конкретного народу впливало безліч чинників. Зокрема, серед них ми називаємо: особливості клімату і ландшафту місцевості, особливості звичаїв конкретного народу, костюм, а також темперамент населення.

Незважаючи на те, що народний танець виник дуже давно, його шлях на сцену виявився довгим і важким. Тривалий час істинним мистецтвом вважався класичний танець, а про народну хореографію говорили як про нижчий вид мистецтва. Лише в 90-х роках XIX століття О. Ширяєв за власною ініціативою зробив першу спробу створення характерного екзерсису. Такі заняття було введено до програми двох старших класів Петербурзької балетної школи. Офіційно ж народно-сценічний танець включили в програму хореографічних училищ лише в 20-і роки XX століття.

На сучасному етапі хореографічного мистецтва ніхто не думає заперечувати і применшувати значення народно-сценічного танцю. У сучасному балетному світі його позиції міцні і непорушні. Однак, народно-сценічний танець зробив крок далеко за межі балетного світу. Останнім часом народно-сценічний танець широко застосовується в багатьох видах спорту. Для сучасних спортсменів дуже привабливими є його емоційна насиченість, яскравість, виразність, а також його музичний супровід.

У системі хореографічної підготовки спортсменів-гімнастів використовуються народні танці, які допомагають розкрити індивідуальність спортсменів, розвинути свободу рухів, безпосередність, легкість. У першу чергу це танці: українські, білоруські, молдавські, польські, угорські,

грузинські та ін. Слід зауважити, що різні види гімнастики часто використовують композиції, які складають іспанські та латиноамериканські мелодії. Тому на заняттях необхідно включати елементи танців світу: іспанські, угорські, італійські. Наголосимо, що не варто вивчати рухи (дроби, перестукування), які вимагають спеціального взуття.

Зазначимо, що тренер-хореограф має добре розуміти особливості народних танців, не допускати змішування стилів, які призводять до втрати національного колориту. Народно-сценічна хореографія базується на елементах народного танцю, покладених на класичну основу, і являє собою величезний комплекс різноманітних за технікою, стилем та характером виконання рухів. Систематизовані та впорядковані відповідно до законів сценічного мистецтва народно-сценічні танці являють собою сукупність музичних, рухових, емоційних і культурних характеристик різних народів. Саме взаємозв'язок вище зазначених характеристик є запорукою емоційної яскравості, виразності і неповторності кожного народного танцю.

Констатуємо, що гімнасти-початківці до кінця першого року навчання повинні вже знати такі елементи як «гармошка», «ковирялочка», «молоточки» і навіть флік-фляк, елементи вальсу, балянсе, поворот сотеню тощо. Наголосимо, що правила змагань змінюються часто. Вимоги до спортсменів-гімнастів, зокрема до їхньої виконавської майстерності стають суворішими. Так, спортсмени-гімнастки другого і третього років навчання повинні виконувати такі стрибки як «розніжка», «пістолет», «пістолет в повороті» і т. д. Однак, це елементи підвищеної складності і їхнє виконання вимагає неабияких сил. Крім техніки виконання самих елементів, необхідно надати характер, з яким виконується той чи інший рух [43].

Встановлено, що емоційна насиченість, виразність, яскравість народних танців, як і їх музичний супровід, є особливо привабливими для багатьох сучасних спортсменів-гімнастів. Проте, в спортивних вправах, на жаль, не завжди спостерігається відповідність хореографічного тексту музичного, що знижує враження про якість композиції в цілому і негативно позначається на

таких показниках спортивної майстерності, як музичність і виразність виконання (артистична цінність).

У зв'язку з цим заняття народно-сценічною хореографією зі спортсменами-гімнастами є особливо доцільними. Зазначимо, що грамотно використані нюанси танцю, такі як нахил голови, положення рук, поза, вдало введений танцювальний елемент, допомогли б вирішити проблему відповідності музики і хореографії. Крім того, природа народно-сценічного танцю така, що є всі підстави очікувати позитивного впливу від занять на весь комплекс естетичних складових майстерності спортсменів-гімнастів. Зокрема, на музичність і виразність виконання, оскільки саме на них ставиться основний акцент в процесі занять народно-сценічною хореографією.

Нами було доведено, що засоби народно-сценічної хореографії застосовуються в гімнастичних видах спорту в двох аспектах, а саме:

- в навчально-тренувальному процесі;
- в змагальному процесі.

Так, у навчально-тренувальному процесі засоби народно-сценічної хореографії застосовують з метою розвитку специфічних компонентів виконавської майстерності спортсменів, таких як культура руху, музикальність, виразність. Натомість, у змагальному – при постановці спортивних виступаючих програм. Щодо питання про способи застосування засобів народно-сценічної хореографії фахівці, в цілому, дотримуються двох варіантів: епізодичне застосування (іноді, в міру необхідності) і систематичне (регулярне і планове).

На основі вивчення, аналізу та узагальнення джерелознавчої літератури нами було встановлено, що переважна більшість тренерів з різних видів гімнастики, зокрема тренери-хореографи, застосовують в своїх заняттях засоби народно-сценічного танцю. Основними завданнями занять народно-сценічною хореографією зі спортсменами-гімнастами є: збагачення рухового досвіду спортсменів, розвиток виразності, музикальності, координаційних здібностей, постановка змагальних програм [27].

Під час аналізу правил змагань з різних видів гімнастики, зокрема групової естетичної гімнастики ми можемо стверджувати, що музикальність і виразність виконання, а також композиційне оформлення змагальних програм оцінюються і впливають на кінцевий результат виступу спортсменів в зазначеному виді спорту.

Більш того, музика народно-сценічного танцю є особливо привабливою для сучасних спортсменів-гімнастів і досить часто використовується в якості музичного супроводу їхніх змагальних програм. Найбільш популярною є циганська, іспанська, угорська, східна, українська, білоруська, єврейська, польська, молдавська, грецька, болгарська, ірландська, китайська, японська, італійська, грузинська, вірменська, литовська музики. Особливо привабливою є східна та іспанська музика, які користуються попитом в художній та естетичній гімнастиці.

Заняття з народно-сценічного танцю у підготовці спортсменів-гімнастів дещо трансформовані. Свідченням цьому є розроблена методика занять народно-сценічною хореографією з представниками гімнастичних видів спорту, яка задовольняла б увесь комплекс естетичних вимог, що пред'являються до спортсменів в зазначених видах спорту. Так, вивчена нами методика базується на розробках А. Лопухова, О. Ширяєва і О. Бочарова. Констатуємо, що система народно-сценічної хореографії вище зазначених майстрів танцю передбачає наявність таких розділів:

- екзерсис народно-сценічного танцю біля станка (опори);
- етюди на середині зали в характері народно-сценічної хореографії [24].

Як наслідок, зміст даних розділів було адаптовано відповідно до особливостей підготовки спортсменів складнокоординаційних видів спорту, зокрема різних видів гімнастики. Були відібрані найбільш доцільні види рухів екзерсису і елементи народних танців. Крім того, була переглянуто структуру заняття з народно-сценічного танцю, яка традиційно складалася з двох частин (екзерсису, етюдів).

Таким чином, заняття з народно-сценічного танцю в системі підготовки спортсменів-гімнастів складається з двох самостійних частин: екзерсису біля опори та етюдів на середині зали. Розглянемо кожну із них. Першою частиною є екзерсис біля станка. Доведено, що екзерсис народно-сценічного танцю базується на рухах класичного. Але якщо класичний екзерсис – це рухи біля опори, які виробляють силу ніг, виворотність, стійкість, розвивають еластичність м'язів, метою екзерсису народно-сценічного танцю, крім перерахованого вище, є і вивчення та підбір основних елементів народних танців, основних положень рук, корпусу, голови, а також знайомство з народною музикою. Тому, в екзерсисі народно-сценічного танцю кожен рух виконується під музику певної національності, а також включає в себе елементи притаманні для цієї національності. Більш того, робота біля опори вчить передавати характер народу, його темперамент, особливості внутрішнього світу і духовного стану останнього.

Встановлено, що вправи екзерсису народно-сценічного танцю включають в себе повороти стопи і стегон, удари стопою, «каблуком» чи півпальцями. Існують рухи на зігнутих ногах (положення *demi plie*), рухи вільною ступнею, різкі присідання, стрибки, підскоки. Особливо цінного значення набувають нахили корпусу і різні *port de bras*. Зазначимо, що всі вправи біля опори доцільно виконувати за принципом чергування рухів (розслаблення – напруга, різкі – м'які).

Висвітлюючи особливості методики викладання екзерсису народно-сценічного танцю у підготовці спортсменів-гімнастів вважаємо за необхідне навести послідовність виконання вправ, а саме:

- *demi i grand plie*;
- *battement tendu*;
- *battement tendu jete*;
- *rond de jamb par terre*;
- підготовка до «вірьовочки» та «вірьовочка»;
- *battement fondu*;

- вправи з вільною стопою (flic-flac);
- вистукування (в характері українського, російського, іспанського танців);
- battement developpe;
- grand battement jete;
- port de bras [54].

Порівняльно-зіставний аналіз надає підстави стверджувати, що виконання етюдів на середині зали в характері танців народів світу є наступною складовою заняття з народно-сценічного танцю у підготовці спортсменів-гімнастів. Зауважимо, що деякі вивчені раніше рухи біля опори переносяться на середину залу. Саме на середині зали вони ускладнюються. Така дія відбувається за рахунок додавання до них нових рухів. Завдяки такій основі будуються невеликі танцювальні комбінації, які займають від 32-х до 64-х тактів музики. Виконуються означені комбінації в характерах різних народів і називаються етюдами. Так, провідним завданням етюдів у системі підготовки спортсменів-гімнастів, є передача в танці його темпераменту, особливого світовідчуття, характеру, національного колориту. Неабияку увагу варто звертати на правильну роботу рук. Адже саме руки надають рухам національного забарвлення.

Таким чином ми доходимо висновку, що у системі підготовки спортсменів-гімнастів заняття з народно-сценічної хореографії благотворно впливають на рівень розвитку музикальності, виразності, координаційних здібностей вихованців. При цьому ступінь ефективності означених занять особливо висока. Важливими є складання спортивної чи показової композиції в характері народного танцю, а також проведення спортивної розминки під народну музику. Доцільним є і виконання якого-небудь спортивного елемента, надаючи йому національної виразності та характеру.

Зазначимо, що тренери-хореографи мають бути достатньо обізнаними щодо методики викладання народно-сценічного танцю та вдало використовувати його виразні засоби у системі підготовки спортсменів-гімнастів. Тому, під час навчально-тренувального та змагального процесів

особливо необхідно технічно правильно оволодівати багатством народно-сценічного танцю. Більш того, грамотно, музично і виразно демонструвати елементи, рухи та комбінації останнього [8].

Отже, викладання народно-сценічного танцю у системі підготовки спортсменів різних видів гімнастики засвідчує такі висновки:

- у результаті занять у спортсменів-гімнастів поліпшується музичність, з'являється виразність елементів, збагачується руховий запас і досвід щодо підвищення культури рухів;
- заняття з народно-сценічного танцю є особливо важливими під час складання змагальних і показових програм. Вони забезпечують підвищення професійної грамотності. Вправи народно-сценічного танцю здійснюють вплив на формування спеціальних умінь і навичок у процесі занять певним видом спорту;
- заняття з народно-сценічного танцю характеризуються великим інтересом з боку спортсменів-гімнастів, які прагнуть до освоєння нових характерів.

Таким чином, викладання народно-сценічного танцю в системі підготовки спортсменів-гімнастів дозволяє на високому рівні розвинути музикальність, виразність, координаційні здібності. Заняття збагачують руховий досвід вихованців. Також, допомагають композиційно грамотно складати змагальні програми, які відповідають запитам сучасного суспільства. Крім того, за допомогою танців різних народів світу сприяють розширенню загального кругозору спортсменів-гімнастів.

2.3. Використання елементів історико-побутового танцю у підготовці спортсменів-гімнастів

У процесі нашого дослідження вбачаємо за необхідне звернутися до особливостей викладання історико-побутового танцю у системі підготовки спортсменів-гімнастів. Зазначимо, що історико-побутові танці відображають особливості художньої культури і смаки різних соціальних верств в різні епохи.

Означені особливості виявлялися в побудові і стилі танцю, в його музичному супроводі, в одязі виконавців, у їхніх манерах тощо. Однак не слід плутати побутові танці з народними. Так, на відміну від народних танців, які виникли в народному середовищі, побутові танці виникли в умовах міста і на початковому етапі свого існування вимагали спеціального навчання.

У різних видах гімнастики досить широко застосовуються деякі різновиди історико-побутових танців. Назвемо провідні, а саме: галоп, полька, вальс, полонез, мазурка. Наголосимо, що історико-побутовий танець має найбільш тривале існування в порівнянні з іншими видами танцювального мистецтва.

Історія застосування історико-побутового танцю в різних видах гімнастики має глибокі корені. Саме з використанням історико-побутових танців, як найбільш простих за технікою виконання, починається формування базових навичок і культури руху у спортсменів-гімнастів. Крім того, з вивчення найпростіших історико-побутових танців і розпочинається хореографічна підготовка спортсменів-гімнастів. Під таким кутом зору, вбачаємо за необхідне висвітлити методичні особливості виконання деяких рухів історико-побутових танців, що використовуються у підготовці спортсменів-гімнастів [31].

Нами було встановлено, що найбільш багаторазового виконання набуває галоп. Історико-генетичний аналіз засвідчує, що батьківщиною галопу є Угорщина. Па галопу – це ковзаючі рухи з одної ноги, які виконуються вперед, в сторону, назад. Виконання галопу передбачає музичний розмір 2/4 (темп від помірного до швидкого).

Наголосимо, що перш, ніж розпочати вивчення галопу, рекомендується провчити зі спортсменами-гімнастами складові елементи, які є підготовчими вправами для кроку галопу. Так, підготовчими вправами до кроку-галопу є:

- приставні кроки вправо (вліво);
- приставні кроки вправо (вліво) з підніманнями на високі півпальці (на носки);
- приставні кроки на високих півпальцях;

- приставні кроки в підскоки.

Водночас підскоки виконуються з просуванням вперед, назад і в повороті на місці. Підготовчими вправами до підскоків ми називаємо:

- кроки з фіксацією ноги вперед;
- кроки з підніманням опорної ноги на високі півпальці та фіксацією працюючої ноги вперед;
- те ж саме тільки в поєднанні з підскоком.

Крок галопу розпочинається ковзанням ноги вперед, в сторону або назад одночасно з легким згинанням ніг в колінах. Потім слідує поштовх і відрив від підлоги. У момент безопорної фази тулуб і ноги повинні бути прямими, пальці ніг витягнутими. У момент приземлення на одну ногу інша знову ковзає по підлозі, повторюючи крок галопу в тому ж напрямку. Зазначимо, що приземлення відбувається за рахунок переходу центру тяжіння корпусу з високих півпальців на всю ступню і м'якого згинання колін. При цьому, руки слід тримати на талії або у II позиції, кисті в положенні *allonge*.

При виконанні галопу вперед голова повертається в бік в перед стоячої ноги. Натомість, напрямом голови, при виконанні галопу в сторону – в напрямку позаду стоячої ноги, або по ходу руху чи прямо. По мірі засвоєння кроків галопу в усі напрямки доцільно комбінувати їх між собою. На такій основі вагомим є створення танцювальних комбінацій [39].

Не менш важливим у системі підготовки спортсменів-гімнастів на заняттях з історико-побутового танцю є полька. Так, полька є старовинним танцем Чехії. Принадність польки полягає у веселому ритмі, швидких і легких підстрибувальних рухах. Виконується він на музичний розмір 2/4, темп швидкий. Однак, під час розучування доцільно користуватися помірним темпом. Полька може виконуватися з просуванням вперед і назад. Більш того існує боковий крок польки в повороті. Оскільки полька є змінним кроком, що виконується на легких стрибках ми рекомендуємо спочатку опанувати сам змінний крок.

Так, крок польки з просуванням вперед характеризується підготовчим положенням, а саме: ноги в III-й позиції, права нога попереду, руки або на талії, або в положенні II-ї позиції, кисті *allonge*. Затакт: «і» – невеликий підскік на лівій нозі, одночасно права нога, злегка відірвавшись від підлоги, витягується вперед, випрямляючи коліно і витягуючи носок. Корпус дещо нахиляється вправо, голова повертається направо.

На «раз» – права нога опускається на півпальці. На «і» – ліва нога приставляється до правої в III-ю позицію назад. На «два» – невеликий крок з підскоком вперед на півпальці правої ноги, ліва підтягується до неї в першу позицію. На «і» – невеликий підскок на правій нозі, ліва виноситься вперед і весь рух повторюється з іншої ноги (відповідного корпус і голова змінюють своє положення). Наголосимо, що перший підскок в польці, починається із затакту. Він є вищим і більш акцентованим, ніж другий. Саме цим полька відрізняється від галоу, який виконується на рівнозначних підскаках.

Вбачаємо за важливе розглянути методику виконання кроку польки з просуванням назад. Початкове положення те ж, що при виконанні польки вперед. На затакт ліва нога, злегка зігнута в коліні, відводиться назад і всі кроки виконуються назад за тим же принципом, що і вперед. Голова дещо нахиляється і повертається до лівого плеча, при цьому плечі залишаються рівними і не повертаються за ногою, за якою йде просування назад.

На окрему увагу заслуговує боковий крок польки. Він виконується за тим же принципом, що і полька вперед, тільки на затакт 1-го і 2-го тактів права і ліва нога витягуються не вперед, а з боку в бік. Повороти і нахили корпусу і голови аналогічні, як і під час виконання польки вперед.

Охарактеризуємо і польку в повороті, яка досить часто використовується у вправах для виступів спортсменів-гімнастів. За своєю природою, даний крок є бічним кроком польки з поворотом. Повний поворот займає два такти музичного супроводу: по одному такту на кожную половину повороту. Повний поворот (дооберт) корпусу відбувається на затакт кожного такту на нозі, за якою перед цим йшло просування [37].

Отже, у міру засвоєння всіх різновидів кроку польки їх можна комбінувати між собою і з іншими спорідненими рухам. Так, завдяки такій основі доцільно будувати розгорнуті танцювальні комбінації. Зазначимо, що виконання польки вимагає легкості і вишуканості.

Особливою популярністю і частим застосуванням у системі підготовки спортсменів різних видів гімнастики є рухи вальсу. Аналіз джерелознавчої літератури надає підстави стверджувати, що вальс виник в Австрії та південних частинах Німеччини. Як бальний танець вальс був відомий вже в кінці XVIII століття. Однак, справжній тріумф вальс отримав у XIX столітті. Своєю безпосередністю, жвавістю і простотою, вальс вносив свіжий струмінь в аристократичні танцювальні салони, які відзначалися церемонністю, манірним виконанням менуету і гавоту. Провідними композиторами, які працювали в означеному напрямку є Моцарт, Гайдн, Вебер, Шопен, Глінка, Чайковський, Глазунов і багато інших.

Музичний розмір вальсу 3/4. Наголосимо, що темп може бути повільним, помірним, швидким. Вальсовий крок виконується вперед, назад, в сторону і в сторону з поворотом. Поворот вальсу в ту чи іншу сторону займає два такти музичного супроводу і складається з двох напівповоротів.

На заняттях з історико-побутового танцю у системі підготовки спортсменів-гімнастів приступати до вивчення вальсу, доцільно тоді, коли вихованці освоїли перекатний крок, який є одним із трьох складових вальсового кроку. Кожен перекатний крок розпочинається з високої стійки на носку однієї ноги, потім слідує м'який крок на іншу ногу з легким згинанням в коліні і з подальшим її виростанням на високі півпальці і виносом ноги, яка знаходиться позаду ковзним рухом носка по підлозі вперед для наступного перекатного кроку вже з іншої ноги. Зауважимо, що темп виконання руху має бути повільним. Спочатку рекомендується опановувати перекатні кроки біля опори. Крім того, що перекатний крок є підготовкою до вивчення вальсового кроку, він також розвиває рухливість гомілковостопного суглобу, зміцнює м'язи ступні, сприяє розвитку сили і еластичності м'язів ніг [49].

Охарактеризувавши методику виконання перекатного кроку вбачаємо за необхідне висвітлити методику вальсового кроку вперед. На «раз» – виконати перекатний крок правою ногою з півпальців лівої. На «два» – крок на півпальці лівої ноги. На «три» – крок на півпальці правої ноги. Далі рух повторюється з іншого ноги. Кроки мають бути короткими і відзначатися однаковою довжиною.

Водночас, нами було встановлено, що вальсовий крок назад виконується аналогічно, тільки з просуванням назад. При цьому перекатний крок правою ногою виконується назад і злегка вправо, лівою ногою – злегка вліво. Крім того, додається невеликий поворот корпусу і голови в бік ноги, з якої розпочинається виконання кроку.

Доцільним є характеристика вальсового кроку в сторону. Так, на «раз» – перекатний крок правою ногою в сторону з півпальців лівої ноги. При цьому відбувається невеликий нахил корпусу і поворот голови в бік руху. На «два» – схресний крок на півпальці лівої ноги (за правою). На «три» – права нога приставляється до лівої на півпальці. Далі рух повторюється в ліву сторону.

На особливу увагу при підготовці спортсменів-гімнастів заслуговує вальсовий крок в сторону з поворотом. Рух виконується на два такти. Музичний розмір 3/4. Так, на «раз» – перекатний крок правою ногою в сторону з півпальців лівої ноги. На «два» – з поворотом на 1/4 кола вправо крок на півпальці лівої ноги. На «три» – з поворотом на 1/4 кола вправо права нога приставляється до лівої на півпальці. Наступний такт, на «раз» – перекатний крок лівою ногою в сторону. На «два» – з поворотом на 1/4 кола вправо крок правою ногою назад на півпальці. На «три» – з поворотом на 1/4 кола вправо ліва нога приставляється до правої на півпальці [40].

Зауважимо, що всі кроки і повороти слід виконувати м'яко, разом, в повільному темпі. На початковому опануванні вальсових кроків, руки варто триматися на талії, надалі вальсовий крок доцільно сполучати із працюючою рукою.

Спостереження за виступами спортсменів-гімнастів надають підстави констатувати, що їхня хореографічна підготовка має базуватися і на широкому вальсовому кроці в повороті (як в класичному танці). Розглянемо методику його виконання. Початкове положення: корпус спрямований до центру зали, ноги в III-й позиції, права нога попереду, руки у II-й заниженій позиції, кисті у положенні *allonge*. Музичний розмір – 3/4. Рух виконується на два такти.

На «раз» – ковзний крок правою ногою вперед-вправо, центр тяжіння корпусу переноситься на праву ногу відповідно. Ліва нога, злегка зігнута в коліні, залишається позаду, п'ятка відірвана від поки. На «два» – ліва нога ковзаючим рухом проводиться вперед через першу позицію в четверту. Одночасно відбувається поворот вправо на 1/2 кола на півпальці обох ніг. На «три» – права нога підтягується до лівої в третю позицію позаду і одночасно відбувається опускання з півпальців обох ніг і невелике згинання колін, а далі їх випрямлення. Опанувавши кожну половину повороту окремо, їх доцільно об'єднати і виконувати разом, без пауз, повторюючи кілька поворотів поспіль.

Викладання істерико-побутового танцю у підготовці спортсменів-гімнастів базується ще й на рухах танцю – полонез. Родиною полонезу є Польща. Звідси і первісна назва танцю «польський». Музичний розмір полонезу 3/4, темп помірний. Розглянемо хід полонезу вперед. Початкове положення: ноги в III позиції, права попереду. Руки на талії або у другій заниженій позиції, кисті набувають положення *allonge*.

На «раз» – крок правою ногою вперед. На «два» – крок лівою ногою. На «три» – крок правою ногою вперед, злегка присідаючи на ній і переносячи на неї вагу корпусу. Одночасно ковзаючим рухом провести ліву ногу у через першу позицію вперед для виконання кроку полонезу з лівої ноги. На другий такт доцільно повторити рухи першого такту з лівої ноги [35].

Зазначимо, що чергування кроків має бути плавним. Необхідно стежити, щоб на рахунок «три» під час присідання нога, що знаходиться позаду, не затримуючись, проводилася вперед через першу позицію. Носок має бути витягнутим і не повинен відриватися від поки. Корпус слід тримати

підтягнутим і не варто відхилятися в ту або іншу сторону. Голову варто тримати прямо.

Нами було з'ясовано, що характер кроку полонезу є урочистим і, разом з тим, м'яким і витонченим. Розучування полонезу виробляє у спортсменів-гімнастів гарну поставу і ходу.

Вбачаємо за важливе висвітлити методику виконання ходу полонезу назад. Так, початкове положення: ноги в третій позиція, ліва нога позаду. На «раз» – крок лівою ногою назад. На «два» – крок правою ногою назад. На «три» – крок лівою ногою назад, опускаючись на всю ступню, злегка присідаючи на ній. Одночасно варто ковзаючим рухом плавно провести праву ногу через першу позицію назад. На наступний такт повторити рух з правої ноги [26].

Таким чином ми доходимо висновку, що використання історико-побутового танцю у різних видах гімнастики, зокрема художній, естетичній та спортивній формує базові навички і культуру рухів. Більш того, завдяки вище зазначеному напрямку хореографічного мистецтва відбувається розвиток танцювальності у спортсменів-гімнастів, формується правильна і красива постава та граціозна хода. Розучування рухів історико-побутового танцю розвиває у вихованців опорно-руховий апарат, зокрема робить суглоби більш рухливими, зміцнює м'язи, виробляє еластичність останніх.

Висновки до розділу 2

На основі аналізу, систематизації та узагальнення широкого кола джерел нами було встановлено, що завдання хореографічних занять у тренувальному процесі спортсменів-гімнастів націлені на розвиток професійних танцювальних навичок, музикальності і виразності виконання, волі, характеру спортсменів і їх естетичне виховання. Ці якості розвиваються перш за все за допомогою класичного, народно-сценічного та історико-побутового танців. З'ясовано, що в системі хореографічної освіти основою основ є класичний танець. Методика проведення занять для спортсменів-гімнастів будується на основі канонів

школи класичного танцю з урахуванням індивідуальних особливостей вихованців, а також програми тренування.

Доведено, що класичний танець забезпечує виворотність, стійкість, постановку всіх частин тіла: ніг, корпусу, рук, голови. Від правильної постановки останніх залежить технічна майстерність спортсменів-гімнастів. Виворотність закладається класичним танцем шляхом розучування позицій ніг і спеціальних вправ екзерсису. Тренування сильного і розвиненого підйому ступні націлено на розвиток стійкості, стрибка, віртуозного обертання.

Заняття з класичного танцю для спортсменів-гімнастів складається з класичного екзерсису, в якому відпрацьовується елементарна техніка. Оволодіння позами класичного танцю і їх різноманіттю забезпечується повільною частиною (адажію). Адажію розвиває фізичну витривалість, стійкість, координацію, пластичність, а також музичну виразність при виконанні рухів. Освоєння і відпрацювання малих, середніх і великих стрибків здійснюється за допомогою алегро. В алегро розвиваються такі елементи стрибка, як елевація і балон, відпрацьовуються різні форми, прийоми і темпи виконання стрибків. Встановлено, що завершальною частиною заняття з класичного танцю є виконання різних форм *port de bras* (вправи для рук), які націлено на приведення організму спортсменів-гімнастів у стан спокою.

Доведено, що у підготовці спортсменів-гімнастів одним із значимих розділів хореографічної складової є народно-сценічний танець, який забезпечує знайомство з темпераментом і технікою танцю різних народів світу. За допомогою народно-сценічного танцю у вихованців виробляється емоційне сприйняття музики, вміння свідомо передавати характер музики в пластиці заданого руху. Розвиваються координаційні здібності, з'являється мобілізація уваги, зміцнюється опорно-руховий апарат, серцево-судинна і дихальна системи.

З'ясовано, що в системі хореографічної підготовки спортсменів-гімнастів використовуються танці народів світу, які сприяють розкриттю індивідуальності спортсменів, розвивають свободу рухів, безпосередність,

легкість. Найбільш вживаними є українські, білоруські, молдавські, польські, угорські, грузинські танці. Використовується і лексика іспанських та латиноамериканських танців.

Доведено, що засоби народно-сценічної хореографії використовуються в гімнастиці в двох аспектах, зокрема: в навчально-тренувальному (розвиток компонентів виконавської майстерності спортсменів: культури руху, музикальності виразності) та змагальному процесах (постановка спортивних виступаючих програм). Встановлено, що заняття з народно-сценічного танцю в системі підготовки спортсменів-гімнастів складається з двох частин: екзерсису біля опори та етюдів на середині зали.

На основі джерелознавчої літератури було з'ясовано, що особливості художньої культури і смаки різних соціальних верств в різні епохи відображають історико-побутові танці. При підготовці спортсменів-гімнастів досить широко застосовуються рухи таких історико-побутових танців, як галоп, полька, вальс, полонез, мазурка.

Нами було встановлено, що формування базових навичок і культури руху у спортсменів-гімнастів забезпечується саме за допомогою історико-побутових танців. Найбільш вживаними рухами є: кроки па галопу (ковзаючі рухи з одної ноги, які виконуються вперед, в сторону, назад), веселий ритм, швидкі та легкі підстрибувальні рухи забезпечуються різноманіттям кроків польки, м'якість, повітряність, граціозність належать вальсовим крокам та полонезу, які є одними із найбільш необхідними у підготовці спортсменів-гімнастів.

Таким чином, історико-побутовий танець та включення його до тренувального процесу спортсменів-гімнастів сприяє розвитку танцювальності у вихованців, формує правильну і красиву поставу, граціозну ходу.

Отже, розгляд інтеграції елементів хореографічного мистецтва в освітню практику спортсменів-гімнастів надало можливість висвітлити використання елементів класичного танцю у підготовці спортсменів-гімнастів, розглянути можливі шляхи використання елементів народно-сценічного та історико-побутового танців у системі підготовки спортсменів-гімнастів.

ВИСНОВКИ

Запропоноване дослідження, присвячене проблемі використання елементів хореографічного мистецтва в системі підготовки спортсменів-гімнастів та узагальнення його результатів підтверджують, що поставлені завдання повністю виконані, мета дослідження досягнута.

У результаті проведеного теоретичного дослідження ми дійшли до наступних висновків, а саме:

1. Окреслено історико-теоретичні основи становлення різних видів гімнастики та з'ясовано, що фундаторами гімнастичних систем, які сьогодні нерозривно пов'язані з хореографічним мистецтвом є: Франсуа Дельсарт (відкрив курси сценічної виразності, активно захоплюється гімнастикою та хореографією, активно працював над питаннями людського тіла, його рухів); Жорж Демені (створив спеціальну гімнастику для жінок, що передбачала роботу із палицями, булавами, а також виконання танцювальних комбінацій та рухів на імпровізацію); Еміль Жак Далькроз (розробив ритмічну гімнастику, яка сприяла не тільки розвитку слуху, але і м'язовому почуттю ритму); Айседора Дункан (пропагувала ідеї вільного танцю, чільне місце в якому займали елементи гімнастики).

2. З'ясовано, що хореографічна складова в підготовці спортсменів-гімнастів є спеціальним засобом, що передбачає систему вправ і методів впливу, які спрямовано на виховання рухової культури спортсменів-гімнастів та розширення їхнього арсеналу виразних засобів. До тренувального процесу спортсменів-гімнастів заняття з хореографії було введено в 1956 році під час підготовки до XVI Олімпійських ігор в Мельбурні. Заняття з хореографії у підготовці спортсменів-гімнастів є доцільними так як спрямовані на розвиток гнучкості, координації, виворотності, стійкості, впливають на формування правильної постави, зміцнення опорно-рухового апарату. Головною особливістю їх значимості є формування культури виконання рухів спортсменами-гімнастами.

Доведено, що заняття з хореографії включає підготовчий, основний, заключний етапи. Провідними хореографічними напрямками у підготовці спортсменів-гімнастів класичний, народно-сценічний, історико-побутові танці. Заняття відповідають такій класифікації, як навчальне заняття, тренувальне заняття, контрольне заняття, розминочне заняття, показове заняття.

3. З'ясовано, що методика проведення занять для спортсменів-гімнастів будується на основі канонів школи класичного танцю. Доведено, що класичний танець забезпечує виворотність, стійкість, постановку ніг, корпусу, рук, голови. Заняття з класичного танцю складається із екзерсису біля станка та на середині зали, повільної частини (адажіо) та стрибків (алегро). У підготовці спортсменів-гімнастів екзерсис складається із вправ біля станка та на середині зали. За допомогою екзерсису відпрацьовується елементарна техніка. Повільна частина (адажіо), крім розвитку фізичної витривалості, стійкості, координації, пластичності, забезпечує оволодіння основними позами класичного танцю та їх різноманіттям. Опанування малими, середніми і великими стрибками здійснюється за допомогою алегро, що спрямовано на розвиток елевації, балону тощо. Встановлено, що завершальною частиною заняття, яка націлена на приведення організму спортсменів-гімнастів у стан спокою є різноманітні форми *port de bras* (вправи для рук) класичного танцю.

4. Розглянуто використання елементів народно-сценічного та історико-побутового танцю у системі підготовки спортсменів-гімнастів та доведено, що знайомство з темпераментом і технікою танцю різних народів світу, а також емоційне сприйняття музики, вміння свідомо передавати характер музики в пластиці заданого руху забезпечується за допомогою народно-сценічного танцю. Натомість, розвиток танцювальності у спортсменів-гімнастів, формування правильної та красивої постави, граціозної ходи досягається за допомогою занять історико-побутовим танцем.

На заняттях з народно-сценічного танцю педагоги-хореографи частіше звертаються до українських, білоруських, молдавських, польських, угорських, грузинських, іспанських та латиноамериканських танців. Екзерсис біля опори

та етюди на середині зали складають заняття з народно-сценічного танцю в системі підготовки спортсменів-гімнастів. Натомість, заняття з історико-побутового танцю передбачають опанування кроків галопу, польки, вальсу, полонезу, мазурки тощо.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми інтеграції елементів хореографічного мистецтва в освітню практику спортсменів-гімнастів й засвідчує необхідність її подальшого розроблення за такими перспективними напрямками, як вивчення традиційних та інноваційних прийомів і методів хореографічного навчання у системі підготовки спортсменів-гімнастів, висвітлення методики викладання хореографії для спортсменів-гімнастів в умовах дистанційного навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Айунц Г. Гімнастика. Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир, 2008. 62 с.
2. Аксенова Т. Особенности хореографической подготовки в процессе занятий эстетической гимнастикой. *Физическое воспитание и спортивная тренировка*. 2016, 4 (18). С. 54 – 58.
3. Андерсон Б. Растяжка для каждого. Минск, 2014. 224 с.
4. Бермудес Д. Основи хореографії: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2017. С. 118 с.
5. Белов М. Естетичне виховання засобами хореографічного мистецтва. Київ, 2008. 124 с.
6. Булгаченко С. Методика проведення занять з естетичної гімнастики із дівчатками 6 – 9 років. *Теория и практика физической культуры*, 2009. № 8. С. 39 – 41.
7. Войнаровська Г. Естетико-спортивний складник занять естетичною гімнастикой на етапі початкової спеціалізації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*, 2014. № 2 (26). С. 79 – 82.
8. Володько В. Методика викладання народно-сценічного танцю. К.: НАКККиМ, 2014. 247 с.
9. Гимнастика. Полное руководство по подготовки. URL: <https://www.labirint.ru/books/375780/>.
10. Голдрич О. Методика викладання хореографії. Львів: «Сполом», 2015. 187 с.
11. Головка А. Хореография в современных видах спорта. *Теория и практика физической культуры*, 2011. № 6. С. 62 – 66.
12. Головня О. Можливості використання практик йоги для попередньої активізації серцево-судинної та дихальної системи танцівників.

Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту. Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 67–71.

13. Горських Ю. Гімнастика в хореографії: навчальний посібник для студентів-хореографів. Суми : ФОП «Цьома С.П.», 2016. 92 с.

14. Горських Ю. Теорія і методика викладання класичного танцю. Суми, 2017. 112 с.

15. Грошовик І., Терешко І. Гімнастика: навч.-метод. посібник. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2015. 149 с.

16. Давыдова А. Эстетическая гимнастика как метод физического воспитания. URL: <https://sibac.info/studconf/hum/xlix/66489>.

17. Добровірска К. А. Айседора Дункан і театральна культура епохи модерну. Київ, 1992. 210 с.

18. Драч Т. Особливості викладання стретчингу для виконавців танцювальних напрямків сучасного фітнесу. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 150–154.

19. Драч Т. Розвиток хореографічних навичок в процесі підготовки спортсменів до виконання вправ у пілонному спорті (гімнастика на жердині). *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів: СПОЛОМ, 2019. С. 132–139.

20. Драч Т. Становлення суміжних з модерном напрямів хореографії в Україні. *Молодий вчений*, 2018. № 5. С. 151–155.

21. Дункан А. Танець майбутнього. Київ, 1994. 89 с.

22. Журавина М. Гімнастика. Москва, 2001. 448 с.

23. Зав'ялова О. Історія балетного мистецтва: від витоків – до початку ХХ ст. Суми: Мрія, 2014. 260 с.

24. Зайцев Є. Основи народно-сценічного танцю. Ч-2. К.:Мистецтво, 2009. 416 с.

25. Зародження стилю модерн. URL: https://otherreferats.allbest.ru/culture/00102711_0.html.

26. Захарчук Н. Історико-побутовий танець. Луцьк: Вежа-Друк, 2016, 170 с.
27. Зубатов С. Основи викладання українського народно-сценічного танцю. К.:ІПКГЖ, 1995. 317 с.
28. История эстетической гимнастики. URL: <http://nika-org.kiev.ua/aesthetic/aesthetic.html>.
29. Ірдиєнко К. Еволюція розвитку сучасної хореографічної естетики. *Вісник Львівського університету. Серія мистецтвознавство*, 2014. № 14. С. 144–147.
30. Кебас О. Б. Імпровізація в сучасному танцювальному мистецтві. *Театральне і хореографічне мистецтво України в контексті світових соціокультурних процесів: II Всеукр. наук.-практ. конф.*, 12 – 13 трав. 2005 р. Київ, 2005. С. 24–26.
31. Колногузенко Б. Види мистецтва та хореографії. Харків, 2009. 196 с.
32. Коренчук А. Реабілітаційні практики припрацювання м'язів у хореографічній підготовці. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 71–76.
33. Кузьменко М. Методика хореографічної підготовки гімнасток з використанням засобів сучасних танців. *Вісник Тамбовського університету. Серія: Гуманитарні науки*, 2017. № 2 (166). С. 48 – 54.
34. Кундис Р. Естетика та ідеологія вільного танцю. Філософія руху тіла. *Молодий вчений*, 2018. № 10. С. 168 –173.
35. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 2012. 208 с.
36. Менхин Ю. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н\Д., 2012. 384 с.
37. Морозов А. Методика виконання віртуозних рухів в народній хореографії. Київ: КНУКіМ, 2015. 104 с.

38. Осадців Т. Особливості спортивної підготовки у бальних танцях. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів: СПОЛОМ, 2019. С. 89–98.
39. Повалій Т. Теорія та методика викладання історико-побутового танцю. Суми: СПДФО Повалій К. В., 2018. 254 с.
40. Подік Т. Розвиток ритміко-пластичних здібностей через стильове розмаїття сучасної хореографії. Кривий Ріг, 2017. 104 с.
41. Пугач Н. Особливості рухової діяльності в хореографії. Львів, 2013. 50 с.
42. Рехліцька А., Білоусенко І. Рухи класичного танцю у схемах. Херсон, 2014. С. 58 с.
43. Румба О. Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 2007. № 7 (29). С. 75 – 81.
44. Серебрянська Е. Хореографічна корекція фізичної підготовленості акробатів-спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту. Харків, 2007. 21 с.
45. Сіткарь В. Спортивні танці, ритмічна гімнастика та аеробіка як засіб ритмічного розвитку особистості. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 126–133.
46. Сосіна В. Аналіз практичних програм з техніко-естетичних видів спорту у контексті вимог до хореографічної підготовки. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 142–150.
47. Сосіна В. Базові засоби гімнастики та акробатики та їх значення у підготовці танцюристів. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів: СПОЛОМ, 2019. С. 81–89.
48. Спортивна гімнастика і акробатика. URL: http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/6.

49. Степанюк І. Хореографічна культура як органічний складник духовного життя особистості. *Естетика та філософія мистецтва*. Волинь, 2014. № 15. С. 177–180.
50. Ткаченко І. Естетична гімнастика в хореографії: історія, теорія, практика: навч. посібн. Суми : ФОП «Цьома С. П.», 2018. 120 с.
51. Ткаченко І. Оздоровче значення занять з гімнастики та хореографії у підготовці фахівців у галузі фізичної культури. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: І Міжнародна науково-практична конференція*. (3 – 4 жовтня 2019 року). Харків, 2019. С. 87 – 90.
52. Ткаченко І. Оздоровче значення партерної гімнастики для студентів-хореографів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2019. № 7 (91). С. 294 – 304.
53. Ткаченко І. Особливості хореографічної підготовки молоді у спорті на прикладі естетичної гімнастики. *Мистецькі пошуки*, 2015. № 5. С. 120– 123.
54. Ткаченко І. Технічна та методична зіставна екзерсису народно-сценічного танцю в процесі фахової підготовки. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*, 2020. №. 1 (3), ч. 2. С.127 – 134.
55. Ткаченко І. Хореографічна складова естетичної гімнастики. *Сучасні стратегії розвитку хореографічної освіти: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю* (Умань, 16-17 травня 2015 рік). Умань, 2015. С. 105 – 106.
56. Ткаченко І., Чень Чжень. Методики викладання класичного танцю для спортсменів-гімнастів. *Priority directions of science and technology development: V Міжнародна науково-практична конференція* (24 – 26 січня 2021 року, м. Київ, Україна). Київ, 2021. С. 911 – 916.
57. Цвєткова Л. Методика викладання класичного танцю. Київ, 2005. С. 268 с.
58. Чень Чжень. Значення хореографії у системі підготовки спортсменів-гімнастів. *Мистецькі пошуки*, № 1 (13). С. 105–110.
59. Шипіліна Г. Хореографія в спорті. Ростов-на-Дону, 2004. 187 с.