

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут культури і мистецтв

Кафедра хореографії та спортивних дисциплін

Лю Цзіньчан

**ЗНАЧЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ
У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ГІМНАСТІВ**

Спеціальність: 024 Хореографія

Галузь знань: 02 Культура і мистецтво

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

І. О. Ткаченко,
кандидат педагогічних наук, доцент
« 3 » грудня 2025 року

Виконавець

Лю Цзіньчан
« 3 » грудня 2025 року

Суми 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ. 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ГІМНАСТІВ.....	6
1.1. Історичні та теоретичні аспекти становлення різних видів гімнастики	6
1.2. Особливості хореографічної складової в тренувальному процесі гімнастів.....	14
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ІНТЕГРАЦІЯ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГІМНАСТІВ	26
2.1. Елементи класичного танцю у тренувальному процесі гімнастів	26
2.2. Елементи народно-сценічного танцю у тренувальному процесі гімнастів	
2.3. Застосування елементів історико-побутового танцю в тренувальному процесі гімнастів	
Висновки до розділу 2.....	43
ВИСНОВКИ.....	46
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність теми. Гімнастика є одним з видів спорту, де велике значення приділяється хореографії. Основними засобами в цій дисципліні є вправи танцювального характеру. Важливою особливістю різних видів гімнастики є емоційна виразність рухів та їх прямий зв'язок із музикою та елементами хореографії. Гармонійне поєднання рухів із музикою визначає танцювальний характер гімнастичних вправ, надаючи їм цілісність, злитість та динамічну структуру. Танцювальність вправ проявляється у здатності надавати рухам різний характер та емоційне забарвлення. При цьому рухи виконуються в певному ритмічному малюнку і повторюються в необхідній послідовності. Без належної хореографічної підготовки навіть вправи складної конфігурації виконуються з важкістю та не мають яскравого забарвлення.

На сьогоднішній день гімнастика ставить перед спортсменами специфічні естетичні вимоги. Щоб відповідати останнім, необхідна спеціальна хореографічна підготовка, яка включає в себе розвиток культури рухів, музичних здібностей, виразності та артистизму в виконанні. Хореографічна підготовка гімнастів забезпечує розвиток їх музично-рухових і танцювальних здібностей, дозволяє грамотно структурувати змагальні програми, виявляти індивідуальний виконавський стиль та створювати на змагальному майданчику емоційно-рухові образи. Таким чином, хореографічна підготовка визначається як система, яка об'єднує технічні, спеціальні фізичні, естетичні та загальноосвітні аспекти, і виступає ключовим елементом в композиційному оформленні змагальних вправ.

Значний інтерес у рамках розглянутої проблематики викликають наукові праці провідних вчених, що розкривають аспекти спортивної підготовки в хореографічній освіті, а саме: О. Головня [8], Т. Осадців [31], А. Коренчук [26], В. Сосіна [39; 40], І. Ткаченко [43; 44] та інші. Значущий внесок в розуміння досліджуваного феномену мають також наукові розвідки

вітчизняних вчених, таких як Т. Драч [14], В. Сіткар [38], В. Сосіна [39] та інші, які демонструють конкретні аспекти навчання хореографії у тренувальному процесі спортсменів.

Водночас аналіз наукової думки надає підстави стверджувати, що проблема хореографічної підготовки та значення хореографічних елементів у тренувальному процесі гімнастів не було предметом цілісного дослідження. Саме тому, вибір теми нашого дослідження є: *«Значення хореографічних елементів у тренувальному процесі гімнастів»*.

Мета дослідження – з’ясувати значення хореографічних елементів у тренувальному процесі гімнастів.

Мета роботи передбачає виконання таких завдань:

1. охарактеризувати історичні та теоретичні аспекти становлення різних видів гімнастики;
2. висвітлити особливості хореографічної складової в тренувальному процесі гімнастів;
3. розглянути елементи класичного танцю у тренувальному процесі гімнастів;
4. виявити елементи народно-сценічного та історико-побутового танців у тренувальному процесі гімнастів.

Об’єкт дослідження – хореографічне мистецтво в тренувальному процесі гімнастів.

Предмет дослідження – значення хореографічних елементів у тренувальному процесі 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 гімнастики та хореографічного мистецтва в тренувальному процесі гімнастів; порівняльно-зіставний аналіз, що застосовувався з метою характеристики основних видів хореографічного

мистецтва та висвітлення інтеграції елементів хореографічного мистецтва в тренувальний процес гімнастів.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що здійснено комплексне дослідження в межах якого з'ясовано значення хореографічних елементів у тренувальному процесі гімнастів.

конкретизовано й уточнено історичні та теоретичні аспекти становлення різних видів гімнастики; висвітлено особливості хореографічної складової в тренувальному процесі гімнастів; розглянуто елементи класичного танцю у тренувальному процесі гімнастів; виявлено елементи народно-сценічного та історико-побутового танців у тренувальному процесі гімнастів.

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

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження доповідалися: на засіданнях кафедри хореографії та спортивних дисциплін Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка (протокол № 4 від 13 листопада 2025 р.); на III Студентській науковій конференції «Культура і мистецтво: актуальні дискурси» (Лю Цзінчан. Хореографічні елементи в тренувальному процесі спортсменів (на прикладі гімнастики). Культура і мистецтво: актуальні дискурси. Матеріали V Студентської наукової конференції (15 травня 2024 року). Суми, 2024. С. 33–34); у щорічному збірнику студентських наукових праць «Мистецькі пошуки» (Ткаченко І., Лю Цзінчан. Народно-сценічний танець в тренувальному процесі гімнастів. *Мистецькі пошуки*, 2024. № 2 (18). С. 231–236.).

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи становить 58 сторінок (основний текст – 53 сторінки).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ГІМНАСТІВ

У першому розділі охарактеризовано історичні та теоретичні аспекти становлення різних видів гімнастики, висвітлено особливості хореографічної складової в тренувальному процесі гімнастів.

1.1. Історичні та теоретичні аспекти становлення різних видів гімнастики

Перед початком викладу матеріалу, який відображає сутність досліджуваного феномену, важливо підкреслити, що наше дослідження спрямоване на аналіз елементів хореографічного мистецтва у системі підготовки спортсменів, які займаються видами спорту, що вимагають високої координації, зокрема художньою гімнастикою, естетичною гімнастикою та спортивною гімнастикою.

Для більш глибокого розуміння цієї проблеми ми вирішили розглянути історичні коріння та розвиток різних гімнастичних видів і визначити вплив хореографічного мистецтва на дані види спорту. З цієї точки зору, ми розпочнемо з аналізу джерел, які вплинули на розвиток ідей, що сприяли становленню художньої гімнастики.

Аналіз вивченої літератури дозволяє припускати, що у стародавніх греків мистецтво танцю та пантоміми було відоме під терміном «орхестріка». В рамках орхестріки широко використовувалися принципи інтеграції рухів різних частин тіла, що надавало рухам гнучкість та пластичність [11].

Ми визначили, що основою для розвитку художньої системи була система Франсуа Дельсарта (1811 – 1871). У 1839 році в Парижі Ф. Дельсарт створив курси сценічної виразності. Більше того, він приділив особливу увагу розробці основ виховання емоційної виразності через рухи тіла. Проте

Дельсарт залишив тільки обмежені записи щодо своїх практичних досліджень. Важливо відзначити, що Дельсарт присвятив своє життя розкриттю законів, що керують людським тілом та передають певні емоції. Отже, можна з впевненістю визнати Дельсарта засновником науки про виразність тіла.

Франсуа Дельсарт вивчав рухи не шляхом дослідження конкретних танців чи окремих видів хореографії. Він вивчав рухи, які були віддаленими від типових людських рухів. Дельсарт проводив спостереження за дітьми та дорослими, аналізував твори класичного живопису та скульптури, докладно досліджував питання рефлексології, анатомії і психології. Він намагався встановити зв'язок між емоційним станом людини і рухами її тіла [24].

За думкою Ф. Дельсарта, динамічне розмаїття рухів залежить від кількості суглобів, які беруть участь у певних діях. За його переконаннями, чим менше суглобів задіяно в русі, тим ближче людина до ляльки. В той же час, Дельсарт розглядав ритм як форму рухів, а мелодію – як гармонію. Важливо також відзначити, що Дельсарт наголошував, якщо два органи рухаються одночасно в одному напрямку, вони не можуть рухатися одночасно в протилежних напрямках без порушення законів протиставлень. Він під «протиставленням» розумів різне положення рук і ніг. Тому рухи, які протистоять один одному, слід виконувати або одночасно в одному напрямку, або в послідовному порядку [15].

Після проведення порівняльного аналізу, ми виявили, що Франсуа Дельсарт розробив вправи на основі своїх спостережень, дотримуючись наступних принципів:

- інтеграція багатьох суглобів в русі;
- зв'язок між емоційним станом людини і рухами її тіла;
- протиставлення в русі.

Крім того, він систематизував різні положення та рухи рук. Дельсарт підкреслював, що внутрішнє почуття само по собі недостатнє, важливо також вміти втілити це почуття в рухи тіла. Він наголошував на необхідності

вміння висловлювати внутрішні переживання через рухи. Просте відчуття не вистачає; важливо вміти виразно відобразити це в русі. Ми встановили, що Дельсарт працював над вивченням людського тіла, його рухів і прагнув обґрунтувати власні ідеї, виявити загальні закономірності динамічних і статичних положень. Для нього ключовим був перехід з одного стану в інший, з одного положення в інше [50].

Важливо відзначити, що концепція Франсуа Дельсарта є дуже багатою та відома своєю безмежною можливістю втілення її в мистецтві. І саме ця концепція знайшла своє втілення в так званому «третьому поколінні гімнастики», відомому як естетична гімнастика. Естетична гімнастика – це синтетичний вид спорту, що об'єднує в собі елементи художньої гімнастики, акробатики і танцю, в якому особливий акцент робиться на здатність передавати почуття через загальну хореографію рухів та музику. Естетична гімнастика виокремлюється своєю пластичністю і виразністю рухів, які базуються на теоріях естетичного та фізичного розвитку.

Аргументовано, що естетична гімнастика є відносно новим і видовищним видом спорту, що ґрунтується на стилізованих та природних рухах людського тіла. Вона включає в себе гармонійні, ритмічні та динамічні елементи, виконання яких супроводжується природною грацією та силою. Естетична гімнастика прагне створювати враження безперервного переходу від одного руху до іншого, демонструючи, що кожен новий рух виходить із попереднього. Підкреслюється важливість плавності та зміни в динаміці та швидкості при виконанні всіх рухів в естетичній гімнастиці. Головною метою цього виду спорту є формування уявлення про красу тіла, розвиток художнього смаку та музичної виразності [52].

Ми встановили, що в естетичній гімнастиці музика та танець відіграють провідну роль. Музичний супровід сприяє розвитку музичного слуху, ритмічності і узгодженості рухів з музикою. Танцювальні елементи збагачують культурний багаж спортсменів-гімнастів, ознайомлюючи їх із народною творчістю та підштовхуючи до любові до мистецтва власного

народу та інших народів світу. Крім того, рухи та комбінації, що використовуються в естетичній гімнастиці, сприяють розвитку танцювальності, пластичності тіла, ритмічності, координації рухів, гнучкості та виразності.

Таким чином, ідеї Дельсарта, які включають у себе принципи злиття виразних рухів, закономірності переходу від статичних положень тіла до динамічних, різноманітність ходів та бігу, протиставлення рухів рук і ніг, а також вправи для рук з різними положеннями кисті і пальців, а також виразність різних емоцій, стали основою для розвитку естетичної гімнастики. Цей вид спорту набуває популярності в усьому світі та швидко розвивається як олімпійська дисципліна. Важливо відзначити, що основні принципи Франсуа Дельсарта знайшли широке використання в школах, що з'явилися в Європі у XX столітті [22].

Слід відзначити, в другій половині XX століття почали вирішуватися питання фізичного розвитку населення та його естетичного виховання. Інтерес до ідей Дельсарта зростає, і їх починають все частіше використовувати при створенні вправ та методик. Протягом багатьох років різні методи, техніки та розробки, а також розширення спортивної техніки різними видами рухів, відтворюють закономірності, які були відкриті Дельсартом.

Важливо відзначити, що ідеї та принципи, розроблені Дельсартом, отримали своє втілення в мистецтві великої танцівниці Айседори Дункан. Дункан, яка володіла великим природним талантом і була пристрасною прихильницею ідей, була прогресивною і виступала проти застарілих моральних норм і буржуазних цінностей. Внаслідок цього Дункан вразила світ своїм новаторським танцем [23].

Ми виявили, що Айседора Дункан відзначалася своєю неповторною манерою виступати в легких, прозорих туніках та босоніж. Цей стиль створював атмосферу, що нагадувала про красу давньогрецької пластики, і Дункан намагалася відтворити цю естетику. Вона часто брала окремі пози і

рухи з античного мистецтва. Як артистка вона володіла рідкісною музикальністю та відмінним чуттям ритму. Проте Дункан не створила власної системи чи педагогічних методик, оскільки її більше цікавив практичний аспект мистецтва, а не наукова сторона означеного питання. Її основною мрією було створення безлічі освітніх закладів, які б сприяли духовному та фізичному розвитку молодого покоління, де діти оточувалися б музикою, живописом, танцем та іншими візуальними видами мистецтва [16].

Після аналізу літературних джерел, пов'язаних із даною темою, можна зробити висновок, що творчість Айседори Дункан містить численні аспекти, які призводять до суперечливих оцінок. Наприклад, вона відкинула основи класичного танцю через переконання, що його рухи позбавляють людину природної краси і грації. Замість цього, Дункан використовувала прості рухи, такі як стрибки, біг, різноманітні пози та положення тіла, які були відомі як «вільна пластика» або «вільний танець». Вільний танець, зародився на початку XX століття, виходив за межі класичного балету і прагнув злити танець із реальним життям. На початковому етапі свого розвитку він сформулював основні принципи, які в певній мірі лягли в основу таких напрямків як модерн, джаз-танець, контемпорарі, та навіть контактна імпровізація [19].

Айседора Дункан настоювала на тому, що танець має бути природним виразом людського руху, який відтворює емоції та особистість виконавця. Вона вважала, що танець має бути інспірованою мовою душі. Ці ідеї, що були інноваційними за своєю суттю, природно викликали протиріччя із балетною школою XX століття. Важливо зауважити, що пошуки та концепції Дункан не залишилися непоміченими, що пояснюється великою кількістю прихильників, які продовжували розвивати її ідеї. Власне учениці, які завершили навчання в школі Айседори Дункан, стали першими представницями художньої гімнастики. Танці Дункан, а також імпровізації, побудовані на рухах вільної пластики, значною мірою нагадують сучасну художню та естетичну гімнастику [12].

Ми підтвердили, що в другій половині XIX століття французький фізіолог Жорж Демені (1850–1917) розробив унікальну танцювальну гімнастику призначену для жінок. Ця гімнастика стала надзвичайно популярною не лише в межах Франції, але й за її межами. Вона спрямовувалася на розвиток жіночої грації і елегантності через виконання різноманітних вправ з палицями та булавами. Покладалася велика увага на танцювальні комбінації, ритмічні рухи та імпровізацію. Жорж Демені вбачав, що вправи, виконані без перерв, не призводять до втоми, а ритмічна робота зміцнює м'язи, одночасно розслабляючи їх. Така ідея стала ключовим аспектом у вимогах Жоржа Демені до фізичної підготовки танцівників і гімнасток.

Особливу увагу в нашому дослідженні слід приділити ритмічній гімнастиці, яку створив Еміль Жак Далькроз. Слід підкреслити, що в сфері хореографічного мистецтва, особливо в XX столітті, розквітав особливий жанр танцю, якого очолювали так звані «босоніжки». Основоположницею пластичної школи танцю була згадана раніше Айседора Дункан. Незважаючи на те, що Дункан визнавалася Далькрозом за сміливого новатора і він бачив позитивні аспекти її мистецтва, Далькроз все ж критикував Дункан за відсутність справжньої системи. Він сприймав творчість Дункан крізь призму музиканта та вважав, що Дункан намагалася танцювати «під музику». Проте, Далькроз наголошував на необхідності «втілення музики» в танці [9].

Ми з'ясували, що Е. Ж. Далькроз критикував танці, які, на його думку, обмежуються фіксацією окремих моментів рухів, що нагадують серію поз, схожих на ті, які були зображені на грецьких вазах, і не мають внутрішнього зв'язку. Згідно з його поглядами, техніка класичного балету того періоду втрачала свою важливість, якщо не виражала людських почуттів. Далькроз підкреслював, що танцівник завжди повинен усвідомлювати внутрішній зв'язок музики і руху.

За результатами аналізу літературних джерел, які стосуються теми нашого дослідження, можна відзначити, що Еміль Жак Далькроз отримав

вищу музичну освіту в консерваторіях Відня і Парижа. Починаючи з 1892 року, він викладав музично-теоретичні дисципліни в Женевській консерваторії. Щоб наочно навчити своїх учнів сольфеджіо і полегшити їм розуміння тривалості музичних нот, Далькроз використовував рухи рук та кроки для імітації тривалості нот в музичному такті. Учні Далькроза використовували рухи, щоб відтворити ритмічний малюнок та кроки для відтворення тривалості звучання ноти. Як результат, він дійшов висновку, що для підвищення музичної культури необхідно розвивати у своїх учнів не лише музичний слух, але й ритмічні здібності за допомогою спеціальних вправ [2].

Отже, розширюючи свій вже створений метод, Далькроз створив ритмічну гімнастику, яка сприяла не лише розвитку музичного слуху, але й почуття ритму м'язів. Власноруч розробивши цю систему, Жак Далькроз відкрив різноманітні форми рухів тіла, які відповідали виразності музики, включаючи зміну швидкостей, перехід від темпу до темпу, а також зміну висоти звучань. За його переконаннями, рухи, супроводжені музикою, повинні передавати динаміку музичного виразу, ступінь напруження або розслаблення м'язів. Далькроз навчав своїх учнів розвивати музичність і відчуття ритму. Саме ці якості є особливо важливими для підготовки спортсменів-гімнастів.

Здобута під час навчання музичність і ритмічна чутливість особливо чітко проявляються під час виконання довільних вправ. Важливо відзначити, що з часів Далькроза методи розвитку окремих якостей в різних гімнастичних дисциплінах дещо змінилися. Проте музичний вираз, зокрема темп, динаміка та ритмічні вправи, продовжують впливати на характер рухів гімнастів.

Таким чином, можна констатувати, що системи поглядів Франсуа Дельсарта, Жака Далькроза, Жоржа Демені, Айседори Дункан та їх наступників мали істотний вплив на виникнення та розвиток ритмопластичних шкіл, зокрема жіночої гімнастики, на території колишніх

Радянських країн. Важливо відзначити, жіноча художня гімнастика завойовувала значну популярність. У 1923 році було створено Студію пластичного руху, яка включала в свою програму навчання та ритмічну гімнастику, а також сольфеджіо. Більше того, до освітнього процесу були внесені елементи пластики, гімнастики, акробатики, хореографії, композиції вільних вправ і вивчення анатомії. Студія готувала викладачів фізичного виховання для середніх шкіл і технікумів. Для підготовки висококваліфікованих фахівців у 1934 році в Києві було засновано Інститут фізичної культури, де була створена кафедра художнього руху і акробатики [27].

Виходячи з вище викладених позицій, важливо підкреслити, що різні види гімнастики, як от художня, естетична і спортивна є серед найбільш видовищних спортивних дисциплін. Останні допомагають формувати життєво важливі рухові навички та вміння, а також передають спеціалізовані знання і сприяють розвитку моральних і вольових якостей. Наприклад, художня гімнастика визначається як вид спорту, що охоплює жіночі змагання. Її особливістю є виконання спеціальних комбінацій під музичний супровід, які складаються з різноманітних гімнастичних та танцювальних вправ, які виконуються з використанням різних предметів, таких як стрічка, м'яч, обруч, скакалка та булави, а також без них. Важливо відзначити, що сучасна програма міжнародних змагань включає в себе багатоборство та групові вправи з предметом. Крім цього, художня гімнастика сприяє розвитку естетичної поведінки, формує уявлення про красу тіла, культивує почуття гармонії, музичний смак і навички хореографічної культури.

Доцільно відзначити, що в художній гімнастиці відіграють ключову роль такі мистецькі складові, як танець і музика. Музичний супровід сприяє розвитку музичного слуху, відчуття ритму і координації рухів у відповідності з музичним супроводом. Елементи танцю розширюють культурні інтереси, ознайомлюють з національними художніми традиціями і виховують почуття до мистецтва. Хореографія сама по собі сприяє розвитку координації рухів,

точності в їх виконанні, вдосконаленню танцювальних навичок і пластичності тіла. Вона розвиває ритмічні здібності гімнасток, збагачує їхню виразність і надає більше емоційності, поліпшуючи рухові якості [48].

Багатство та різноманітність вправ різних видів гімнастики, а також їхній корисний вплив на організм людини, роблять цей вид спорту привабливим для різних категорій осіб. Протиріччя між цими видами гімнастики не існує, оскільки гімнастика завжди включала в себе хореографічну складову. Така взаємодія була невід'ємною частиною гімнастики, чи то художня, естетична чи спортивна. Гімнасти завжди виділялися серед інших спортсменів за своєю культурою рухів, естетичністю і виразністю. Таку думку ми пояснюємо тим, що їхні тренери завжди доповнювали тренувальний процес хореографічними елементами [46].

Важливо відзначити, останнім часом в гімнастиці, зокрема у художній та спортивній, зросли вимоги до виконавської майстерності. Як у будь-якому іншому техніко-естетичному виді спорту, особливо важлива у художній гімнастиці є гармонія між складністю вправ (технічною складністю), композицією і виконанням. Крім цього, рівень конкуренції у сучасних видах гімнастики є надзвичайно високим. Така ситуація підштовхує до систематичного вдосконалення та розвитку педагогічного досвіду щодо методики навчання класичним, народним та історико-побутовим танцям, який ми докладніше розглянемо в наступному розділі.

1.2. Особливості хореографічної складової в тренувальному процесі гімнастів

Хореографічна підготовка в гімнастиці включає багаторічний освітній процес, систематично організований для забезпечення всебічного розвитку спортсменів. Означений процес стимулює інтерес до вивчення танцювальних па, які важливі та доцільні для тренувань в даному виді спорту. Слід відзначити, що хореографія давно визнана в спорті як ефективний засіб підготовки висококваліфікованих спортсменів, яка допомагає створювати більш виразні, оригінальні та видовищні виступи.

Після аналізу, систематизації та узагальнення різних джерел можна зазначити, що вперше заняття з хореографії були внесені до підготовки гімнастів під час підготовки команд до XVI Олімпійських ігор в Мельбурні у 1956 році. Це призвело до вражаючих виступів гімнасток. Успіх полягав в тому, що для кожного спортсмена було підбрано стилі та національні особливості, враховуючи їхні фізичні здібності, темперамент, характер. Спільна робота тренерів і хореографів виявилася дуже успішною [48].

Доведено, що лише спортсмени з високою культурою рухів можуть виконувати технічно важкі вправи з легкістю і грацією. Завдяки заняттям з хореографії гімнасти вдосконалюють амплітуду рухів, їхні лінії є більш красивими і артистичними та надають виразність виступам. Важливо відзначити, що всі види гімнастики, такі як художня, естетична та спортивна, відрізняються високою виконавською майстерністю і різноманітністю стилів, а це досягається завдяки хореографічній підготовці.

Ми визначили, що в спорті термін «хореографія» охоплює всі аспекти мистецтва танцю, такі як класичний, народний, історико-побутовий, сучасний. У гімнастиці під хореографічною підготовкою розуміється система вправ і методів, спрямованих на розвиток рухової культури гімнастів і розширення їхнього арсеналу виразних засобів.

Можна стверджувати, що заняття хореографією сприяють розширенню спектра загальноосвітніх завдань. Наприклад, використання народних і історико-побутових танців розширює знання про культуру різних народів. Музичний супровід на заняттях вчить спортсменів основам музичної грамоти, ознайомлює їх з творами різних композиторів, сприяє розвитку музичності і в кінцевому підсумку сприяє розвитку інтелектуальних здібностей. Отже, хореографія відіграє особливу роль у процесі естетичного виховання та розвитку творчих здібностей гімнастів [13].

Важливо зауважити, що поняття «хореографія» охоплює мистецтво створення танцю, всі форми танцю та мімічного мистецтва. Заняття хореографією найближче призводять гімнастів до мистецтва. Усе мистецтво – це вираз дійсності у вигляді образів, і танець – це спосіб передачі образу за допомогою рухів тіла і міміки. Гімнасти, які займаються хореографією, розвивають здатність виражати емоційні стани, настрої, переживання та почуття рухами тіла, а також мають здатність створювати яскраві та виразні образи [42].

Завдяки заняттям хореографією в гімнастів розвиваються виворотність, гнучкість, координація, стійкість та здатність до виконання високих стрибків. Крім того, формується правильна постава та зміцнюється опорно-руховий апарат. Однак особливо важливим є формування культури виконання рухів та розвиток творчого мислення.

Розглядаючи характерні особливості хореографічного аспекту в процесі підготовки гімнастів, розумно розглянути структуру заняття. На основі порівняльного аналізу було встановлено, що структура заняття з хореографії для гімнастів є традиційною і включає такі етапи: підготовчий, основний та заключний (див. рис. 1.1).

Подивимося на кожен етап ближче. Наприклад, підготовчий етап заняття має свої важливі завдання, включаючи розв'язання організаційних аспектів, підштовхування гімнастів до майбутньої роботи та підготовку до виконання вправ основної частини заняття. Ці завдання вирішуються через

використання різноманітних видів ходьби, бігу, різних танцювальних рухів та загально-розвиваючих вправ. Такі вправи сприяють мобілізації уваги та готовності суглобово-м'язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем для подальших зусиль.



Рис. 1.1. Етапи заняття з хореографії у тренувальному процесі гімнастів

Основний етап заняття є ключовим у вирішенні поставлених завдань. Використання різноманітних видів рухів, таких як елементи класичного танцю, народні танці, або вільна пластика, а також акробатичні та загальнорозвиваючі вправи, допомагає досягти цілей.

Заключний етап заняття передбачає зниження навантаження за допомогою спеціально підібраних вправ, включаючи вправи на розслаблення та розтягування. Ці вправи мають бути помірно інтенсивними та не включати багато різних рухів. При втомі, для психологічної підготовки до подальшої роботи, рекомендуємо застосовувати танцювальні рухи і комбінації з сучасних танців. Більш того, заклучний етап заняття з хореографії для гімнастів слугує у якості підбиття підсумку [41; 46].

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 гімнастів. Так, ми виділяємо: навчальне заняття; тренувальне заняття; контрольне заняття; розминочне заняття; показове заняття.

Потрібно ретельніше розглянути сутність кожного виду заняття. Наприклад, навчальне заняття включає в себе освоєння окремих елементів і їх поєднань. Одночасно з цим на цьому етапі вирішуються завдання щодо фізичного розвитку, розвитку музикальності та виразності. Навчальне заняття в основному спрямоване на підготовчий етап тренування. Суттєвою характеристикою навчального заняття є використання окремих вправ з багаторазовим їх виконанням і розбиття складних сполук на окремі компоненти. Додатково, на цьому етапі виконуються ряд підготовчих вправ, які є основою для основного руху. Навчальні заняття особливо актуальні на етапах початкової, спеціалізованої та поглиблено-спеціальної підготовки під час освоєння нових композицій [37].

Одночасно, можна стверджувати, що головною метою тренувального заняття є підготовка організму до майбутніх зусиль і збереження наявного рівня спортивної майстерності. Ці заняття можуть бути застосовані замість різноманітних вправ або можуть бути проведені окремо. У випадку останнього, підбір і кількість вправ орієнтовані на досягнення цілей спеціалізованої фізичної підготовки, а також на поліпшення виразності, музикальності та пластики рухів.

Порівняльний аналіз дає нам можливість заявити, що тренувальне заняття, на відміну від навчального, характеризується обмеженішою кількістю обов'язкових і довільних елементів. Крім того, тренувальне заняття з хореографії для підготовки спортсменів-гімнастів скорочується у часі за рахунок зменшення кількості вправ і виконання їх послідовно або в потоковому режимі.

Головною метою контрольного заняття є узагальнення результатів освоєння наступного етапу хореографічної підготовки. Наприклад, після

вивчення елементів класичного танцю можна організувати «відкритий урок» і оцінити кожного спортсмена за п'ятибальною системою. Також, можливо провести контрольне заняття для визначення виконання нормативів. В цьому випадку, до технічної частини обов'язково включаються елементи хореографії, такі як виконання перекидного стрибка, стрибка кроком, повороту на 360° в рівновазі і інші. Оцінка таких вправ важлива з урахуванням встановлених критеріїв і вимог, які застосовуються під час оцінювання гімнастичних змагань різних видів [34].

Особливо важливим є розминочне заняття в підготовці гімнастів. У період підготовки до змагань рекомендується виконувати стандартний набір вправ. Головною метою цього заняття є підготовка організму та зняття психологічного напруження, надлишкового збудження або, навпаки, пригніченості. Цьому сприяють звичні і індивідуально підібрані вправи, які гімнасти виконують самостійно під час розминки. Інакше кажучи, розминочна підготовка проводиться на індивідуальному рівні.

Слід зазначити, з ростом популярності видовищних видів гімнастики та збільшенням кількості показових виступів виникає потреба в проведенні демонстраційного заняття. Зазвичай ці заняття оформлюються як шоу-програми, учасниками якої є самі гімнасти. Головним чинником в показовому занятті є видовищність, яка визначається оригінальністю обраних вправ, змінами в темпі, характером рухів, координацією виконання та високим рівнем індивідуальної майстерності учасників.

Ми встановили, що під час тренувань гімнастів, зокрема на заняттях з хореографії, вивчаються різноманітні комбінації рухів ніг, рук, тулуба та голови. Проте, це вивчання не повинно бути лише механічним. Шляхом відповідного вдосконалення кожного руху формується його виразність, яка необхідна для досягнення артистичності у виконанні. Іншими словами, це розвиває здатність створювати індивідуальний образ в рамках композиції. З метою створення образу важливо мати виразність, яка безпосередньо пов'язана з красою рухів, граціозністю, танцювальністю і так далі.

Хореографічна підготовка в різних видах гімнастики включає декілька особливостей, на які важливо звернути увагу. Останні базуються, передусім, на різниці у цілях і завданнях, які стоять перед спортсменами і балеринами. У балерин хореографія є їхнім основним видом діяльності, тоді як для гімнастів це є лише однією з аспектів їхньої підготовки на шляху до вищих спортивних досягнень. Враховуючи такий підхід, можна зробити наступні висновки, які важливо враховувати під час тренувань з хореографії для гімнастів:

- хореографічна підготовка в гімнастиці є лише частиною загального тренувального процесу і має бути інтегрована з іншими аспектами підготовки гімнастів;
- хореографу, який працює з гімнастами, необхідно враховувати постійний дефіцит часу, який обумовлений тим, що хореографія не є головним видом діяльності для спортсменів, але пов'язана з різними віковими групами вихованців. Наприклад, у випадку випускників хореографічних училищ, вони лише в 18 років починають свою роботу в театрі, тоді як гімнасти переживають пік своєї спортивної кар'єри в цей самий вік [29; 33].

Зазначимо, що гімнасти виконують хореографію в звичайному спортивному взутті, такому як напівчешки. Тому, виконання елементів класичного танцю на носках є допоміжним. Головним чином, це використовується для поліпшення рівноваги, обертів та зміцнення м'язів ніг, м'язів стопи. Такий підхід особливо корисний на перших стадіях спортивного тренування.

Під час нашого дослідження було виявлено, що характеристики різних видів гімнастики, таких як художня, естетична і спортивна, вносять свої власні особливості в хореографічні заняття. Наприклад, в художній гімнастиці особливості техніки роботи з м'ячем, такі як плавність і м'якість рухів, вимагають включення в заняття хореографією вправ вільної пластики, таких як хвилі, напівхвилі, різноманітні варіації *port de bras* і т. д.

Кидки предметів, що характерні для гімнастики, а також використання підтримок, наприклад, в естетичній гімнастиці, супроводжуються пружинними рухами ніг, рухами тулуба та руками. Тому важливо включати в заняття різноманітні пружинні рухи, що передбачають м'які та плавні *demi plie*.

Крім того, під час занять хореографією акцентується увага на розвиток гнучкості як великих суглобів тіла (таких як тазостегновий, плечовий і хребет), так і дрібних суглобів (зокрема, променезап'ясткового та суглобів пальців рук). Все це необхідно для успішного володіння різними предметами. Оскільки для гімнастів важливо не тільки освоювати раціональну техніку виконання рухів (наприклад, стрибків з використанням рук), але також вміти взаємодіяти з предметами та снарядами.

Підготовка гімнастів до виконання групових вправ також базується на системі хореографічної підготовки. Заняття з хореографії сприяють розвитку навичок синхронної роботи в парах, трійках, четвірках, групах тощо. Крім того, хореографічний аспект впливає на різноманітні форми розташування учасників (наприклад, колони, шеренги) під час виконання комбінацій на місці, рухаючись вздовж прямих ліній, діагоналей та інших напрямків [46].

Ми визначили, що музичний супровід має важливе значення на заняттях з хореографії в підготовці гімнастів. Музичний супровід вправ у різних видах гімнастики вимагає різноманітності. Для супроводу використовуються уривки з балетів, симфоній, а також короткі музичні твори, такі як прелюдії, скерцо, сонатини, а також музика різних жанрів, таких як джаз та народна музика. Використання такого широкого спектру музики вимагає від гімнастів оволодіння різними хореографічними формами.

Засобами, що використовуються на заняттях з хореографії, є рухи класичного та народного танцю. Окрему групу становлять пластичні рухи, які не обмежені канонами класичного танцю. Ритміка відіграє важливу роль у тренувальному процесі, навчаючи гімнастів синхронізувати свої рухи з музикою. Інша група рухів включає пантоміму, яка сприяє розвитку

виразності рухів. Крім того, існує специфічна група рухів, такі як акробатичні, елементи спортивно-гімнастичного стилю. Вони включають побудови, перебудування, прикладні і загально-розвиваючі вправи.

Висновок до розділу 1

На основі аналізу та узагальнення різних джерел можна зробити висновок, що у світі гімнастики існують різні її види, такі як художня, естетична, спортивна та інші, і їх розвиток має давні коріння, аж з античних часів. Було встановлено, що активний інтерес до гімнастики та хореографії спочатку почався за діяльністю Франсуа Дельсарт, який в 1839 році в Парижі започаткував курси сценічної виразності. Дельсарт вважається засновником науки про виразність тіла і розробив систему положень і рухів рук. Він глибоко вивчав людське тіло та його рухи, намагаючись логічно обґрунтувати свої власні ідеї. Однією з головних ідей для нього був перехід від одного стану або положення до іншого. Така концепція виявилася ключовою у розвитку гімнастики третього покоління, відомої як естетична групова гімнастика, що стала новим і захоплюючим видом спорту, де хореографія відігравала фундаментальну роль.

У другій половині XIX століття танцювальна гімнастика для жінок почала активно розвиватися під керівництвом французького фізіолога Жоржа Демені. Головною метою цієї гімнастики було вдосконалення грації та витонченості у жінок, використовуючи для цього різноманітні вправи з палицями, булавами, а також виконання танцювальних комбінацій та рухів на імпровізацію.

У XX столітті Емілем Жаком Далькрозом була розроблена ритмічна гімнастика, яка сприяла не лише розвитку слуху, але й відчуттям ритму. Ідеї краси та гармонії людського тіла, започатковані Дельсартом, були далі розвинуті Айседорою Дункан, яка активно пропагувала концепції вільного танцю, включаючи в нього елементи гімнастики.

Аналіз літературних джерел дозволяє аргументувати, хореографічна підготовка в спорті виступає як спеціальний інструмент, який призначений надавати змагальним композиціям яскравості, оригінальності, виразності та вражаючого видовищного характеру. Історично доведено, що перші заняття з хореографії у тренувальному процесі гімнастів були впроваджені під час підготовки до XVI літніх Олімпійських ігор у Мельбурні у 1956 році.

Також визначено, що у спорті поняття «хореографія» охоплює всі аспекти мистецтва танцю, включаючи класичний, народний, історико-побутовий, сучасний танець. Відповідно, під хореографічною підготовкою в гімнастиці розуміється система вправ і методів, спрямованих на розвиток рухової культури гімнастів та розширення їхнього арсеналу виразних засобів.

Досліджено, що заняття хореографією для гімнастів сприяють розвитку гнучкості, координації, виворотності, стійкості, стрибків, формують правильну поставу та зміцнюють опорно-руховий апарат. Важливо зауважити, що головною метою хореографічного мистецтва у спорті є культура виконання рухів.

Шляхом порівняльно-зіставного аналізу можна встановити, що структура занять з хореографії для гімнастів включає кілька етапів, таких як підготовчий, основний та заключний. Підготовчий етап передбачає вирішення організаційних завдань, мобілізацію гімнастів для роботи та підготовку до виконання вправ, які реалізуються на основному етапі. Основний етап включає в себе різноманітні елементи класичного, народного, історико-побутового танців і допомагає досягти головних завдань. Завершальний етап забезпечує зниження навантаження шляхом виконання вправ на розслаблення та розтягування. Виявлено, що хореографічний компонент у тренувальному процесі гімнастів поділяється на чотири основні танцювальні напрями, а саме: класичний, народно-сценічний, історико-побутовий та сучасний. Відповідно, ми пропонуємо класифікацію занять, які використовуються в підготовці гімнастів: навчальне, тренувальне, контрольне, розминкове та показове заняття.

РОЗДІЛ 2

ІНТЕГРАЦІЯ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ГІМНАСТІВ

У другому розділі розглянуто елементи класичного танцю у тренувальному процесі гімнастів; виявлено елементи народно-сценічного та історико-побутового танців у тренувальному процесі гімнастів.

2.1. Елементи класичного танцю у тренувальному процесі гімнастів

Інтеграція хореографії в різні види гімнастики передусім відзначається впровадженням класичних вправ, що базуються на класичному танці. Класичний танець становить фундамент всього мистецтва хореографії та представляє собою великий комплекс рухів, що формувався протягом багатьох поколінь і був систематизований професором хореографії Агрипіною Вагановою. У 1934 році вона опублікувала свою книгу «Основи класичного танцю». Класичний танець за Вагановою включає комплекс рухів, які відзначаються відсутністю зайвого і випадкового. Головна мета даних рухів полягає в розвитку тіла та навчанні спортсменів, хореографів ефективно контролювати свої рухи. В процесі виконання класичних вправ ретельно працюється і розігрівається кожен м'яз та кожен суглоб. Крім того, вивчаються різноманітні позиції і рухи, приділяючи особливу увагу логічним і плавним переходам від одного руху або позиції до іншого [49].

Слід відзначити, що у різних видах гімнастики, особливо враховуючи складність і різноманітність стрибків, поворотів і рівноваг, хореографічне мистецтво більше спрямоване на чоловічу хореографію. Однак в ньому зберігаються характерні риси жіночої хореографії.

Аналіз фахової літератури в галузі мистецтва відзначає розширення балетного репертуару у XX столітті. Окрім програмних балетів, з'явилися

танцсимфонії, балети на національних фольклорних мотивах, балети-скерцо та балети-модерн. Одночасно класична хореографія продовжила свій розвиток. Видатні балетмейстери, такі як Олександр Горський, Михайло Фокін, танцівниця Айседора Дункан, внесли імпресіоністичні риси в класичну хореографію. З іншого боку, Федір Лопухов, Касьян Голейзовський, Леонід Якобсон, Джорж Баланчин, Ролан Петі, Моріс Бежар створили структуру неокласичної хореографії. Розвиток естрадного танцю, шоу, також, внесли елементи модерну в хореографію, що значно вплинуло на традиційні форми академічного мистецтва [45].

Внаслідок цього, в рамках класичної хореографії виділяються такі категорії: академічний класичний танець, неокласичний та модерн. Головним структурним компонентом в системі навчання залишається академічний стиль. Саме він допомагає зберегти елегантність, гнучкість та майстерність у виконанні танцю. В класичному танці можна умовно виділити два типи рухів, а саме 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 [35].

Слід відзначити, в гімнастиці використовуються різні позиції для ніг, включаючи виворотні, вільні та прямі. Крім того, подібно до класичного танцю, встановлені чотири основні позиції рук: підготовча, I, II та III. Однак, важливо підкреслити, що в гімнастиці рухи рук чергуються з гімнастичними елементами. Ми спостерігаємо прямі руки та витягнуті пальці. Вправи класичного танцю можуть виконуватися біля опори, або на середині зали.

Біля опори (вправи біля станка), рухи виконуються обличчям до палиці, біля неї в бічному положенні, а також з утримуванням однією рукою (лівою або правою). На середині зали рухи виконуються на місці: вперед (an face), в положенні в повороті направо та наліво.

Ми встановили, що на початковому етапі підготовки гімнастів велике значення має партерна хореографія. На цьому етапі вправи допомагають уникнути помилок під час виконання елементів біля опори. Крім того, вони допомагають набути навички у відчутті м'язів, візуалізації красивих ліній ніг в положенні сидячи і лежачи. Такий підхід сприяє швидкому вивченню та виконанню рухів і елементів у гімнастів.

Після оволодіння виконанням партерних вправ (в положенні сидячи або лежачи на підлозі), коли у гімнастів виникли розуміння понять, таких як «постава», «пряма нога», «натягнутий носок», «випади», «розтяжка», «помах», їх можна перевести до вивчення вправ біля підтримки.

Важливо підкреслити, ефективність впливу елементів класичного танцю залежить від правильної техніки виконання. Наприклад, вправа «*plie*» (включаючи «*demi plie*» і «*grand plie*») включає рух корпусу, рук та голови, під час якої м'язи і суглоби ніг розтягуються і скорочуються у повільних рухах. Це допомагає підготувати тіло до складніших рухів та розігріває його, тому раціонально розпочинати заняття з присідань [51].

Важливо відзначити, що «*plie*» сприяє покращенню рухливості суглобів та розвитку сили м'язів ніг, але лише при дотриманні певних правил виконання, таких як:

- тривале утримання п'яток на підлозі на початку руху;
- рання постановка п'яток під час випрямлення ніг;
- збереження виворотного положення стегон і ступнів;
- одночасний підйом на півпальці та опускання на всю ступню обох ніг;
- рівномірний розподіл ваги тіла на обидві ноги, уникання «завалу» на великі пальці.

Наступна вправа, яку використовують у тренувальному процесі гімнастів, – «battement tendu», яка часто поєднується з третьою вправою класичного танцю «battement tendu jete». Ці вправи спрямовані на правильне розташування ніг, розвиток виворотності ніг і активну роботу всіх груп малих і великих м'язів. Вони є основними рухами, що тренують і розвивають силу ніг. «Battement tendu jete» безпосередньо настає за «battement tendu» і відзначається подвоєнням темпу виконання.

Четверта вправа – «rond de jambe par terre». Назва цієї вправи означає «коло» (rond). Фактично, нога описує лише півколо. Під час цієї вправи гімнасти вивчають круговий рух тазостегнового суглобу, що сприяє ще більшому розвитку і зміцненню цього суглобу. Велика увага приділяється правильному виконанню вправи. Опорна нога повинна зберігати виворотність, коліно і тазостегнова частина тіла мають бути підтягнутими. Центр тяжіння завжди розташовується на опорній нозі [35].

Рух grand rond de jambe jete є складнішим продовженням rond de jambe par terre. Під час цього руху нога енергійно кидається на 90°. Після виконання комбінацій rond de jambe, виконуються різноманітні варіанти port de bras, які готують корпус і руки до наступних вправ, під час яких руки беруть більш активну участь. Це пояснюється складністю рухів, де вводяться оберти і повороти.

П'ятою вправою є «battement fondu». Варто відзначити, що це перший рух, під час якого опорна нога піднімається на півпальці, готуючись до подальшої, більш інтенсивної роботи. До «battement fondu» додають «frappe» і «double frappe», які виконуються різкими та енергійними рухами. Такий підхід навчає м'язи та сухожилля швидко та контрастно переходити від м'яких, плавних рухів до різких і жвавих.

Шостою вправою у тренувальному процесі гімнастів є «rond de jambe en l'air». Вправа розвиває рухливість колінного суглобу та надає його зв'язкам силу і еластичність. «Rond de jambe en l'air» - це круговий рух ногою в повітрі на висоті 45°. Цей рух може поєднуватися з «tour sur le cou-de-pied»

і «petit battement sur le cou-de-pied». Така комбінація дозволяє м'язам і зв'язкам швидко змінювати вид роботи. Рекомендується також виконувати «rond de jambe en l'air» на висоті 90°, що зміцнює м'язи стегон і готує ногу до тривалої роботи на даній висоті з виворотним стегном.

Сьомою вправою є «petit battement sur le cou-de-pied». Вправа сприяє розвиненню швидкого та контрольованого володіння нижньою частиною ноги (від коліна до носка) при виворітному положенні верхньої частини ноги. З іншого боку, восьмою вправою є «battement releve lent», яка полягає в повільному підніманні ноги на 90° і вище, що має особливе значення у тренувальному процесі гімнастів. Цей рух сприяє розвитку сили ніг, покращує крок, вдосконалює пози «terboushon», «attitude», «port de bras» тощо.

Дев'ятою вправою, якою завершується екзерсис біля опори, є «grand battement jete» або «великі батмани». Вправа сприяє розвитку сили ніг, кроку, і готує гімнастів до виконання великих кидків [51].

Важливо зауважити, що структура заняття з класичного танцю у тренувальному процесі гімнастів складається з кількох частин, і кожен з них варто розглянути окремо.

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 вироблення 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 переносять на середину зали. Порядок виконання вправ залишається таким же, як і під час виконання біля опори. Окрім цього, вивчається невелике adagio, яке з часом розширюється до великого танцювального adagio.

Наступною частиною заняття з класичного танцю в тренувальному процесі гімнастів є «allegro». Під «allegro» розуміють стрибки різного виду, від невеликих до великих [10].

Важливо відзначити, що неправильно технічно виконані вправи можуть зменшити корисність та навіть призвести до травм. Наприклад, некоректне виконання може призвести до «завалу» на великий палець і спричинити травму. З цієї точки зору, тренер-хореограф повинен володіти глибоким розумінням техніки виконання, вміти викладати методику виконання елементів хореографічного мистецтва, зокрема класичного танцю.

Доведено, що підготовчі вправи виступають як основний засіб хореографічної підготовки під час відбору і на початковому етапі. По мірі засвоєння більш складних вправ, підготовчі рухи перетворюються в допоміжні. На класичних танцювальних заняттях підготовчі рухи все частіше поєднуються між собою і чергуються з рівновагами, поворотами, стрибками, вільною пластикою, загальнорозвиваючими вправами та акробатикою.

Важливо відзначити, в тренувальному процесі гімнастів до основних хореографічних вправ важливе місце займають рухи, вивчення яких пов'язане з формуванням складного рухового досвіду та розвитком спеціальних фізичних якостей. Серед них можна виділити рівноваги, повороти та стрибки. Було доведено, що особливо складні рівноваги на одній нозі вимагають спеціальної підготовки. Відмінне виконання цих рухів забезпечується шляхом: розвиненої гнучкості в суглобах; сили м'язів ніг і тулуба; точного виконання рівноваг на обох ногах, включаючи різні положення рук, нахил тулуба та виконання на півпальцях [4].

У той самий час, найпоширенішими видами поворотів на обох ногах є ті, що включають у себе призупинення одної ноги, пересування ноги через іншу, а також виконання схресного кроку. Ці повороти можуть виконуватися на одному місці, зі зміщенням вздовж діагоналі, удовж і по колу. Технічно та структурно складнішими є повороти, що виконуються на одній нозі. В

складних поворотах можна виділити чотири характерні фази: підготовча, фаза розгону, фаза обертання та завершальна фаза.

У підготовчій фазі, як правило, виконується половина присідання на двох або одній нозі, при цьому руки здійснюють махи. У фазі розгону проводиться маховий рух руками та обертальний рух тулубом. У деяких випадках, маховий рух виконується вільною ногою. Після отримання необхідного прискорення, вільні частини тіла призупиняються. В результаті, накопичена обертова енергія передається на інші частини тіла, запускаючи обертання. Обертальний рух під час фази обертання відбувається завдяки інерції і полегшується за рахунок зниження опори – піднімання на високі півпальці. Дії під час завершальної фази спрямовані на зупинку обертання і досягаються шляхом повного опускання ноги на всю площину стопи і розведення рук в сторони (позиція рук II). Слід відзначити, що можлива і пасивна зупинка обертання, при якій обертання поступово припиняється через тертя за опору [5].

Зазначимо, що під час тренування гімнастів на заняттях з хореографії повороти на одній нозі можуть бути виконані у двох основних варіаціях. Перша – це однойменні повороти, коли напрямок руху збігається з опорною ногою (ліва нога – наліво, права нога – направо). Друга варіація – це різнойменні повороти. Для успішного виконання поворотів на одній нозі гімнасти повинні володіти бездоганною координацією рухів, точністю виконання, впевненим розумінням в просторі, вмінням підтримувати рівновагу на обох ногах, а також виконувати вертикальні рівноваги на одній нозі і повороти на обох ногах.

Порушуючи особливості занять класичним танцем в тренувальному процесі гімнастів, важливо наголосити на стрибках (*allegro*). Використання загальних та спеціалізованих педагогічних методів дослідження дає підставу визначити, що стрибки можна розділити на два основних типи: найпростіші, які включають в себе невелику висоту польоту і обмежений амплітудою рухів, і справжні стрибки. Справжні стрибки включають загальні структурно-

технічні елементи, які можна розділити на декілька характерних стадій, кожна з яких включає в себе конкретні фази, включаючи:

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 [1].

Зауважимо, під час освоєння стрибків велика увага приділяється правильному виконанню розгону та поштовху. Важливо, щоб останній був здійснюваний раціонально, легко, з грацією та витонченістю. Різниця в техніці розгону і поштовху стає очевидною під час виконання високих (вертикальних) стрибків, таких як перекидні з поворотами, стрибки з розкриттям, стрибки з розкриттям і поворотом, із зміною ніг в шпагат і інші. Також існують стрибки, які включають в себе широкий перекид ніг, і їх польот на відстань (наприклад, стрибок з кроком в кільце і подібні). В першому випадку, на останньому кроці розбігу, плечі сильно нахиляються назад, нога, яка здійснює поштовх, виноситься вперед для виділення яскравого руху, а руки піднімаються вгору. Важливо відзначити, що в усіх

стрибках дотримується принцип короткого відокремлення від підлоги. Ця дія досягається завдяки легкому згинанню ніг на етапі присідання та активному розгинанню на етапі відштовхування, а також інтенсивної роботи гомілковостопних суглобів.

Отже, розглядаючи елементи класичного танцю у тренувальному процесі гімнастів, можна зробити висновок, що це вимагає великих зусиль і відданості не лише з боку хореографів та балетних артистів, але й від самих гімнастів. На практиці виявлено, що завдяки заняттям класичним танцем спостерігається всебічний розвиток м'язів ніг, покращується виворотність, вдосконалюються навички виконання кроків і *plie* (присідань). Також, досягається вищий рівень корпусної стійкості, краща постановка корпусу, рук і голови, покращується координація рухів та граціозність пластики тіла. Після регулярних тренувань фігура стає більш підтягнутою, а гнучкість збільшується. Але, безсумнівно, найважливіше, що гімнасти привчаються до правильного розподілу ваги тіла як на двох ногах, так і на одній.

2.2. Елементи народно-сценічного танцю в тренувальному процесі гімнастів

У всіх видах гімнастики, включаючи художню, спортивну та естетичну, успіх спортсменів в значній мірі визначається гармонійним поєднанням технічних і естетичних аспектів виконання вправи, причому з високою точністю виконання. Під естетичними елементами ми розуміємо культуру рухів, музикальність, виразність, артистизм під час виконання, а також грамотне композиційне оформлення змагальних програм, виявлення індивідуального виконавського стилю та створення емоційно-рухових образів на майданчику під час виступу [3].

Важливо підкреслити, що формування естетичних аспектів у майстерності гімнастів залежить від хореографічної підготовки. Загалом, хореографія у спорті розглядається як система, яка виконує різноманітні

функції, такі як технічна, фізична спеціалізація, естетика та загальна освіта. Особливий акцент робиться на ролі хореографії у створенні композиційної основи для спортивних вправ.

Ми встановили, що однією з важливих складових хореографічної системи у тренувальному процесі гімнастів є народно-сценічний танець. Народні танці вважаються тими, які виникли природним чином в умовах народного середовища. Різні народи у різних частинах світу мають свої унікальні танці, і на їх створення вплинули численні фактори, такі як клімат та ландшафт місцевості, традиції та звичаї конкретного народу, місцевий костюм та особливості темпераменту населення [7].

Не зважаючи на те, що народні танці існують протягом великого періоду часу, їх визнання та роль на сцені розвивалися повільно. Тривалий час класичний танець вважався вищим видом мистецтва, і народну хореографію сприймали як менш значущу. Все змінилося лише у 90-х роках XIX століття, коли О. Ширяєв першим розпочав розвивати характерні екзерсиси. Офіційно ж народно-сценічний танець був визнаний та включений до програм хореографічних училищ тільки в 20-х роках XX століття.

У сучасному світі хореографії немає жодних сумнівів щодо важливості та вагомості народно-сценічного танцю. В балетному світі він має стійку та незаперечну позицію. Але народно-сценічний танець вийшов за рамки балетного мистецтва та широко застосовується у різних видах спорту в останні роки. Сучасні спортсмени особливо приваблюються його виразністю, яскравістю, музичністю і емоційністю.

У тренувальному процесі гімнастів народні танці використовуються для розвитку індивідуальності, підвищення свободи рухів та легкості в виконанні. Це, насамперед, танці різних країн, такі як українські, молдавські, польські, угорські, грузинські і багато інших. Також, важливо включати в програму занять елементи танцювальних стилів світу, таких як іспанські, угорські та італійські, оскільки вони широко використовуються у різних

видих гімнастики. Важливо враховувати, що деякі рухи, які потребують спеціального взуття, не слід включати до тренувань [18].

Зазначимо, що тренер-хореограф повинен мати глибоке розуміння особливостей народних танців та уникати їх змішування, що може призвести до втрати національного стилю. Народно-сценічна хореографія, в основі якої лежать елементи народного танцю, адаптовані до класичної основи, представляє собою широкий спектр рухів різної техніки, стилю та виразності. Народно-сценічні танці систематизовані та організовані відповідно до принципів сценічного мистецтва, і вони об'єднують музичні, рухові, емоційні та культурні особливості різних народів. Взаємозв'язок цих характеристик становить основу для емоційної насиченості, виразності та унікальності кожного народного танцю.

Відзначаємо, що початківці-гімнасти мають оволодіти такими елементами як: «гармошка», «ковирялочка», «молоточки», а також виконувати флік-фляк, елементи вальсу, баянсе, повороти сотеню тощо. Останні освоюються до завершення першого року навчання. Слід підкреслити, що правила змагань часто змінюються, і вимоги до гімнастів стають більш жорсткими. Наприклад, гімнастки другого і третього років навчання мають виконувати складні елементи, такі як «розніжка», «пістолет», «пістолет в повороті» і так далі. Однак, для їх успішного виконання, крім технічної майстерності, важливо надати власний характер і виразність цим рухам [47].

Було встановлено, гімнасти відчують особливий інтерес до народних танців, їхньої емоційної насиченості, виразності та музичного супроводу. Проте, в спортивних вправах не завжди дотримується відповідність між хореографічними елементами і музичним супроводом, що призводить до зниження вражень від композиції в цілому і негативно впливає на музичні та виразні аспекти виконання (артистичну цінність).

У цьому контексті проведення занять народно-сценічною хореографією з гімнастами є особливо доцільним. Важливо відзначити,

нюанси танцю, такі як напрямок голови, руки, постава та вміло впроваджені танцювальні рухи, можуть вирішити проблему відповідності музики та хореографії. Крім того, характер народно-сценічного танцю створює всі передумови для позитивного впливу занять на всі аспекти естетичної майстерності гімнастів, зокрема на музичність та виразність виконання, які є основними у ході навчання народно-сценічній хореографії.

Ми підтвердили, що засоби народно-сценічної хореографії використовуються у гімнастичних видах спорту в двох аспектах, а саме: в навчально-тренувальному процесі, з метою розвитку конкретних елементів виконавської майстерності спортсменів, таких як культура руху, музикальність та виразність та в змагальному процесі, під час постановки спортивних виступаючих програм.

Щодо способів застосування засобів народно-сценічної хореографії, фахівці в основному використовують два підходи: епізодичне використання (іноді при необхідності) і систематичне (регулярне та планове) [36].

Базуючись на вивченні, аналізі та узагальненні літератури, ми підтвердили, що більшість тренерів різних видів гімнастики, включаючи тренерів-хореографів, використовують засоби народно-сценічного танцю на своїх тренуваннях. Основні цілі таких занять зі спортсменами-гімнастами включають збагачення рухового досвіду спортсменів, розвиток виразності, музикальності, координаційних навичок та постановку змагальних програм.

При аналізі правил змагань з різних гімнастичних дисциплін, зокрема в груповій естетичній гімнастиці, можна зазначити, що музичність та виразність виконання, а також композиційне оформлення змагальних програм оцінюються і мають важливий вплив на кінцевий результат виступу спортсменів у цій гімнастичній дисципліні.

Зазначено, що музика народно-сценічного танцю особливо приваблива для сучасних гімнастів і часто використовується в якості музичного супроводу для їхніх виступів на змаганнях. Серед найпопулярніших музичних напрямків для використання в змагальних

програмах виділяються циганська, іспанська, угорська, східна, українська, єврейська, польська, молдавська, грецька, болгарська, ірландська, китайська, японська, італійська, грузинська, вірменська, литовська музика. Особливо популярними є східна та іспанська музика, які користуються великим попитом в художній та естетичній гімнастиці [30].

Заняття з народно-сценічного танцю в тренувальному процесі гімнастів пройшли певну еволюцію. Цей процес свідчить про те, що була розроблена методика для навчання народно-сценічної хореографії представників гімнастичних видів спорту, яка відповідає всім естетичним вимогам, що ставляться до спортсменів в цих видах спорту. Методика, яку ми досліджували, ґрунтується на техніках А. Лопухова, О. Ширяєва і О. Бочарова. Важливо зауважити, що система народно-сценічної хореографії цих майстрів танцю містить такі частини: вправи народно-сценічного танцю біля станка (опори), етюди в середині залу в стилі народно-сценічної хореографії.

Вміст цих розділів був адаптований відповідно до особливостей підготовки спортсменів з гімнастичних дисциплінах, включаючи різні види гімнастики. В них було відібрано найбільш підходящі рухи та елементи народних танців. Більше того, була переглянута структура занять з народно-сценічного танцю, яка традиційно складалася з двох частин, а саме екзерсису і етюдів.

Отже, в тренувальному процесі гімнастів, заняття з народно-сценічного танцю розділяються на дві основні частини: екзерсису біля опори та етюдів в середині залу. Розглянемо кожну з них окремо. Перша частина – це екзерсис біля станка. Засвідчено, що екзерсис народно-сценічного танцю базується на класичних рухах. У той час як класичний екзерсис включає в себе рухи біля опори, спрямовані на розвиток силових показників ніг, гнучкості, стійкості, і гнучкості м'язів, екзерсис народно-сценічного танцю має додаткову мету – вивчення та відбір основних елементів народних танців, положень рук, корпусу, голови, і ознайомлення з народною музикою.

Тому кожен рух в екзерсисі народно-сценічного танцю виконується під музику певної національності і включає в себе характерні елементи для цієї національності. Важливо відзначити, що робота біля опори навчає передавати характер нації, її темперамент, особливості внутрішнього світу і духовного стану [21].

Зафіксовано, що вправи екзерсису народно-сценічного танцю включають в себе повороти стопи та стегон, удари стопою, натиск на п'ятку тощо. Вони включають рухи на зігнутих ногах (демі пліе), рухи вільною ступнею, різкі присідання, стрибки та підскоки. Особливу вагомість мають нахили корпусу та різноманітні варіанти рухів рук (*port de bras*). Слід зауважити, що всі вправи біля опори цілком доцільно виконувати черговими рухами, чергуючи розслаблення і напруження, м'які і різкі рухи.

Висвітлюючи особливості методики викладання екзерсису народно-сценічного танцю у тренувальному процесі 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, іспанського танців); *battement developpe; grand battement jete; port de bras*.

Після проведення порівняльно-зіставного аналізу можна стверджувати, що виконання етюдів на середині зали, які мають характер народних танців різних націй, є невід'ємною частиною занять з народно-сценічного танцю в тренувальному процесі гімнастів. Важливо відзначити, що певні рухи, раніше вивчені біля опори, трансформуються й ускладнюються під час виконання на середині зали шляхом додавання нових рухів. З цих складових будуються невеликі танцювальні комбінації, тривалістю від 32-х до 64-х тактів музики, які називаються етюдами. Головним завданням етюдів в тренувальному процесі гімнастів є передача танцю його темпераменту, особливого світогляду, характеру та національного колориту. Важливо приділяти особливу увагу правильному

виконанню рухів рук, оскільки саме вони надають рухам національний характер.

Загалом можна підкреслити, що заняття з народно-сценічного танцю в тренувальному процесі гімнастів сприяють підвищенню рівня музикальності, виразності та координаційних здібностей їх вихованців. При цьому ефективність таких занять дуже висока. Важливою є можливість створення спортивних або демонстраційних композицій у стилі народного танцю та проведення спортивної розминки під народну музику. Крім того, виконання спортивних елементів з наданням їм національної виразності та характеру є дуже цікавим і корисним підходом. Зауважимо, що тренерам-хореографам потрібно мати глибокі знання щодо методики навчання народно-сценічного танцю та вміло використовувати його виразні засоби у процесі підготовки спортсменів-гімнастів. Тому важливо освоювати технічні аспекти народно-сценічного танцю під час навчального і тренувального процесів, а також вдало демонструвати його елементи, рухи та комбінації [6].

Отже, навчання народно-сценічного танцю у тренувальному процесі гімнастів призводить до наступних результатів: у спортсменів-гімнастів поліпшується музичність, збільшується виразність виконання елементів, розширюється руховий арсенал та досвід, що стосується підвищенням рівня рухової культури; заняття народно-сценічного танцю мають вирішальне значення під час створення змагальних та демонстраційних програм, сприяють підвищенню професійної кваліфікації. Вправи народно-сценічного танцю впливають на розвиток спеціальних навичок та вмінь у контексті конкретного виду спорту. Викладання народно-сценічного танцю в тренувальному процесі гімнастів сприяє розвитку музикальності, виразності та координаційних навичок. Ці заняття збагачують руховий досвід вихованців, допомагають створювати змагальні програми, що відповідають сучасним вимогам. Більш того, через танці різних народів світу гімнасти розширюють свій загальний культурний горизонт.

2.3. Застосування елементів історико-побутового танцю в тренувальному процесі гімнастів

Під час нашого дослідження важливо вивчити особливості викладання історико-побутового танцю в тренувальному процесі гімнастів. Варто зазначити, що історико-побутові танці відображають художню культуру і смаки різних соціальних груп на різних етапах історії. Ці особливості виявляються у структурі танцю, його музичному супроводі, в костюмах виконавців і їхньому стилі виконання. Проте важливо розрізняти побутові танці від народних танців. Народні танці виникли в народному оточенні, тоді як побутові танці виникли в умовах міста та вимагали спеціального навчання на початковому етапі свого розвитку.

У гімнастиці широко використовуються деякі різновиди історико-побутових танців, зокрема галоп, полька, вальс, полонез і мазурка. Варто відзначити, що історико-побутовий танець відзначається найбільш тривалим існуванням порівняно з іншими видами танцювального мистецтва.

Історія використання історико-побутового танцю в різних видах гімнастики коріниться далеко в минулому. Саме з використанням історико-побутових танців, які характеризуються простотою за технікою виконання, розпочинається формування основних навичок та культури руху у гімнастів. Крім того, вивчення найпростіших історико-побутових танців є початковим етапом хореографічної підготовки гімнастів. В цьому контексті, ми розглядаємо важливі методичні аспекти виконання деяких рухів історико-побутових танців, які використовуються у тренувальному процесі гімнастів [20].

На основі нашого дослідження було встановлено, що галоп відзначається найбільш частим використанням. Історико-генетичний аналіз свідчить про те, що походження галопу пов'язане з Угорщиною. Галоп передбачає виконання ковзаючих рухів однією ногою вперед, в бік та назад.

Виконання галопу зазвичай регулюється музичним тактом 2/4 (з темпом від помірного до швидкого).

Перш, ніж розпочати вивчення галопу, доцільно провчити з 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 підскочів 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 починається з руху ноги вперед, в бік або назад, супроводжується легким згинанням ніг у колінах. Потім відбувається поштовх та підняття ноги від підлоги. Під час безопорної фази руху корпус і ноги повинні бути в прямому положенні, пальці ніг витягнуті. При приземленні на одну ногу, інша нога знову рухається по підлозі, повторюючи крок галопу в тому ж напрямку. Слід зазначити, що під час приземлення центр тяжіння корпусу переходить з високих півпальців на всю підошву, і коліна злегка згинаються. Руки тримаються на талії або в другій позиції, а долоні витягнуті вперед [17].

Під час виконання галопу вперед голова повертається в бік передньої ноги. У випадку галопу в сторону, напрямок голови може бути спрямований назад в напрямку стоячої ноги або в напрямку руху, або вперед. По мірі вдосконалення техніки кроку галопу в усі напрямки, його ефективно комбінувати між собою, що створює можливість формування танцювальних комбінацій.

Не менш важливою складовою тренувального процесу гімнастів на заняттях з історико-побутового танцю є полька. Полька є стародавнім чеським танцем і визначається своєю жвавою ритмікою та швидкими,

легкими підстрибувальними рухами. Танцюється вона під музичний розмір 2/4 при швидкому темпі, але під час навчання рекомендується використовувати помірний темп. Полька може виконуватися зі стрибками вперед і назад, і також існує бічний крок польки під час обертання. Оскільки полька включає змінний крок і легкі стрибки, рекомендується почати з вивчення саме цього змінного кроку.

У техніці виконання кроку польки з просуванням вперед важливо враховувати початкове положення, де ноги знаходяться в III позиції, з правою ногою попереду, а руки знаходяться на талії або в другій позиції, а долоні витягнуті вперед. Першим тактом є «і», під час якого відбувається невеликий підскок на лівій нозі, і одночасно права нога витягується вперед, згинаючи коліно та випрямляючи носок. Тіло трохи нахиляється вправо, а голова обертається направо.

На «раз» – права нога спускається на півпальці. На «і» – ліва нога приставляється до правої ноги, роблячи третю позицію назад. На «два» – відбувається невеликий крок з підскоком вперед на півпальці правої ноги, і ліва нога витягується вперед до першої позиції. На «і» – відбувається невеликий підскок на правій нозі, і ліва нога виводиться вперед, і весь цей рух повторюється, переходячи на іншу ногу (при цьому корпус і голова змінюють своє положення). Важливо відзначити, що перший підскок в польці починається з «раз». Цей підскок є більш виділяючим та акцентованим, ніж другий. Саме ця особливість відрізняє польку від галопу, де виконуються рівнозначні підскоки [25].

Далі важливо розглянути методику виконання кроку польки з просуванням назад. Початкове положення таке ж, як при виконанні польки вперед. На першому такті ліва нога, трохи зігнута в коліні, відводиться назад, і всі рухи виконуються назад за тим самим принципом, що і вперед. Голова злегка нахиляється і обертається в напрямку лівого плеча, при цьому плечі залишаються на одному рівні з ногою, за якою відбувається просування назад.

Звернемо увагу на боковий крок польки, якому слід приділити особливу увагу. Виконання цього кроку ґрунтується на тому ж принципі, що й полька вперед, за винятком того, що на перших двох тактах права і ліва нога виходять не вперед, а рухаються в боковому напрямку. Повороти корпусу та голови відбуваються так само, як при виконанні польки вперед.

Також, варто відзначити польку в повороті, яка часто використовується в вправах для виступів гімнастів. Цей крок можна охарактеризувати як бічний крок польки з обертом. Повний оберт корпусу займає два такти музичного супроводу: по одному такту на кожную половину оберту. Поворот корпусу відбувається на такті під час ноги, з якою раніше було просування.

Отже, по мірі освоєння різних видів кроку польки, можна їх поєднувати один з одним і з іншими спорідненими рухами. Ця основа надає можливість створювати складні танцювальні комбінації, і важливо зазначити, що виконання польки вимагає легкості і вишуканості.

Значну популярність та часте використання в системі підготовки спортсменів різних видів гімнастики мають рухи вальсу. Джерелознавчий аналіз літератури підтверджує, що вальс виник у Австрії та південних частинах Німеччини. Як бальний танець вальс був відомий вже в кінці XVIII століття, але справжньої популярності набув у XIX столітті. Його свіжість, жвавість і простота додавали нового дихання аристократичним танцювальним салонам, де переважали церемонність, манерність виконання менуету та гавоту. Великими композиторами, які творили в цьому жанрі, були Моцарт, Гайдн, Вебер, Шопен та інші. Вальс має музичний розмір 3/4. Слід зауважити, що його темп може бути повільним, помірним або швидким. Кроки вальсу виконуються вперед, назад, в боковому напрямку та з поворотом. Кожен поворот вальсу вправно вписується в два такти музичного супроводу і включає два напівповороти [32].

На заняттях історико-побутового танцю в тренувальному процесі гімнастів розпочати вивчення вальсу доцільно після того, як вихованці

оволоділи перекатним кроком, який є однією з трьох частин вальсового кроку. Перекатний крок розпочинається з високої стійки на носку однієї ноги, далі відбувається м'який крок на іншу ногу з легким згинанням в коліні і подальшим підніманням на високі півпальці та виведенням ноги, яка перебуває ззаду, ковзким рухом носка по підлозі вперед для наступного перекатного кроку із іншої ноги. Важливо відзначити, що темп виконання цього руху повинен бути повільним. Спочатку рекомендується вивчати перекатні кроки біля опори. Крім того, перекатний крок служить підготовкою до вивчення вальсового кроку і сприяє розвитку гнучкості гомілковостопного суглобу, укріпленню м'язів ступні та сприяє розвитку сили і еластичності м'язів ніг.

Описавши методику виконання перекатного кроку, важливо розглянути методику виконання вальсового кроку вперед. На «раз» – виконується перекатний крок правою ногою з півпальців лівої. На «два» – виконується крок на півпальці лівої ноги. На «три» – крок на півпальці правої ноги. Потім цей рух повторюється з іншої ноги. Кроки мають бути короткими та мати однакову довжину.

У той же час, ми виявили, що виконання вальсового кроку назад подібне до вальсового кроку вперед, але виконується з рухом назад. Під час цього руху перекатний крок правою ногою здійснюється назад і трохи вправо, в той час як ліва нога робить крок назад і трохи вліво. Крім того, вводиться невеликий поворот корпусу і голови в напрямку ноги, з якою починається виконання кроку [28].

Також доцільним є опис вальсового кроку в бік. На «раз» - перекатний крок правою ногою в сторону від півпальців лівої ноги. Під час цього руху відбувається невеликий нахил корпусу і поворот голови в напрямку руху. На «два» - схресний крок на півпальці лівої ноги (напрямку правої). На «три» - права нога приставляється до лівої на півпальці. Потім цей рух повторюється в ліву сторону.

На велику увагу в тренувальному процесі гімнастів заслуговує вальсовий крок в бік з поворотом. Рух виконується на два такти. Музичний розмір 3/4. Так, на «раз» - перекатний крок правою ногою в бік від півпальців лівої ноги. На «два» - з поворотом на 1/4 оберту вправо робиться крок на півпальці лівої ноги. На «три» - з поворотом на 1/4 оберту вправо права нога приставляється до лівої на півпальці. Наступний такт, на «раз» - перекатний крок лівою ногою в бік. На «два» - з поворотом на 1/4 оберту вправо робиться крок правою ногою назад на півпальці. На «три» - з поворотом на 1/4 оберту вправо ліва нога приставляється до правої на півпальці.

Звернемо увагу на те, що всі кроки і оберти мають бути виконані плавно при повільному темпі. Під час початкового освоєння вальсових кроків, рекомендується тримати руки на талії, а з часом інтегрувати вальсовий крок з працюючою рукою [30].

Аналіз виступів спортсменів-гімнастів допускає висновок, що їхня хореографічна підготовка має базуватися і на широкому вальсовому кроці з поворотом (як у класичному танці). Розглянемо методику його виконання. Початкове положення: корпус спрямований в центр залу, ноги в III-й позиції, права нога попереду, руки в II-й заниженій позиції, кисті в 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, трохи зігнута в коліні, залишається позаду, п'ятка піднята від підлоги. На «два» – ліва нога ковзаючи рухається вперед через першу позицію в четверту. Одночасно відбувається поворот вправо на 1/2 оберту на півпальцях обох ніг. На «три» – права нога підтягується до лівої в третю позицію позаду, і одночасно опускаються на півпальці обох ніг і трохи згинаються в коліні, а потім випрямляються. Після освоєння кожної половини оберту окремо, рекомендується об'єднати їх і виконувати без перерви, повторюючи кілька обертів поспіль.

Вивчення історико-побутового танцю в тренувальному процесі гімнастів базується також на рухах полонезу. Полонез має своєю батьківщиною Польщу, і сам танець був початково відомий як «польський». Музичний розмір полонезу – $3/4$, його темп помірним. Розглянемо послідовність рухів полонезу вперед. Початкове положення: ноги розташовані в III позиції, права нога попереду. Руки можуть бути на талії або в другій нижній позиції, кисті виставлені в положенні allonge.

На «раз» - виконується крок правою ногою вперед. На «два» - робиться крок лівою ногою. На «три» - робиться крок правою ногою вперед, при цьому легко сідаючи на цю ногу і переносячи вагу тіла на неї. Одночасно проводиться ковзаючий рух, щоб вивести ліву ногу вперед через першу позицію для виконання кроку полонезу лівою ногою. На другому такті можна відтворити рухи першого такту, вже виконуючи їх з лівої ноги.

Варто відзначити, що чергування кроків має бути здійснюватися плавно. Важливо ретельно контролювати, щоб під час опускання на «три», нога, яка перебуває позаду, не затримувалася і без зупинки проводилася вперед через першу позицію. Носок повинен залишатися витягнутим і не відділятися від підлоги. Тримайте корпус підтягнутим і утримуйте його без відхилень у будь-яку сторону. Голову слід тримати прямо [32].

Було встановлено, що характер ходу полонезу має урочистий відтінок і одночасно є м'яким та вишуканим. Вивчення полонезу сприяє розвитку гарної постави і граціозності у спортсменів-гімнастів.

Звернемо увагу на методику виконання ходу полонезу назад. Так, початкове положення: ноги розташовані в третій позиції, ліва нога знаходиться ззаду. На «раз» - робиться крок лівою ногою назад. На «два» - робиться крок правою ногою назад. На «три» - робиться крок лівою ногою назад, опускаючи її на всю ступню і легко присідаючи на ній. Одночасно проводимо праву ногу плавним рухом назад через першу позицію. На наступному такті можна повторити ці рухи, вже роблячи їх правою ногою.

Отже, можна прийти до висновку, що використання історико-побутових танців у різних видах гімнастики, включаючи художню, естетичну та спортивну, сприяє формуванню основних навичок та культури рухів. Не лише це, але завдяки такому підходу до хореографічного мистецтва розвивається вміння танцювати серед спортсменів-гімнастів, формується правильна та елегантна постава, а також граціозна хода. Вивчення рухів історико-побутових танців сприяє розвитку опорно-рухового апарату у вихованців, збільшує рухливість суглобів, зміцнює м'язи та сприяє розвитку їх еластичності.

Висновки до розділу 2

Внаслідок аналізу, систематизації та узагальнення різноманітних джерел можна зазначити, що мета хореографічних занять у тренувальному процесі гімнастів спрямована на розвиток їхніх професійних навичок у танцюванні, вдосконалення музичності та виразності виконання, а також формування волі, характеру та естетичного розвитку. Основними засобами досягнення цих якостей є класичний, народно-сценічний та історико-побутовий танці. Дослідження показує, що в системі хореографічної освіти класичний танець є найважливішим компонентом. Методика навчання гімнастів базується на принципах класичного танцю, з врахуванням індивідуальних особливостей учнів та тренувальних програм. Показано, що класичний танець сприяє розвитку гнучкості, стійкості, правильної постави всіх частин тіла, включаючи ноги, корпус, руки та голову. Технічна майстерність гімнастів в значній мірі залежить від коректної постановки тіла. Гнучкість досягається через розучування різних позицій ніг і спеціальних екзерсисів. Тренування стійкого та сильного підйому ступні спрямоване на розвиток стійкості, здібності до стрибків та віртуозного обертання.

Тренування класичного танцю для гімнастів складається з класичного екзерсису, який охоплює базові технічні аспекти. Елементарна техніка

набуває відповідного вирівнювання шляхом розробки поз, характерних для класичного танцю, і їхнього різноманіття за допомогою уроків адажіо. Адажіо сприяє підвищенню фізичної витривалості, стійкості, розвитку координації рухів, пластичності та музичної виразності при виконанні рухів. Опанування різними видами стрибків, включаючи малі, середні і великі, проводиться за допомогою алегро. В алегро розвиваються такі аспекти стрибків, як елевація і балон, відпрацьовуються різні форми, прийоми та темпи виконання стрибків. На завершення заняття з класичного танцю, гімнасти виконують різні вправи для рук (*port de bras*), спрямовані на релаксацію їхнього організму і повернення його до стану спокою.

На практиці доведено, що однією з важливих складових підготовки гімнастів є народно-сценічний танець. Він дозволяє їм ознайомитися з різноманітністю танцювальних стилів і технік національних культур. За допомогою народно-сценічного танцю розвивається емоційне сприйняття музики, уміння виразно відтворювати характер музики у пластичних рухах. Також збільшується координація рухів, покращується увага, зміцнюється опорно-руховий апарат, а також серцево-судинна і дихальна системи.

У тренувальному процесі гімнастів використовуються танці різних національних культур, що сприяють виявленню індивідуальності спортсменів та розвитку їхніх навичок у виконанні вільних та емоційно насичених рухів. Серед найбільш популярних в цьому контексті виокремлюються українські, молдавські, польські, угорські, грузинські танці. Крім того, використовується танцювальна лексика, характерна для іспанських та латиноамериканських танців.

Засоби народно-сценічної хореографії знаходять своє використання в гімнастиці на двох рівнях: в навчально-тренувальному процесі, де вони сприяють розвитку елементів виконавської майстерності спортсменів, зокрема культури руху, музикальності та виразності, і в змагальних виступах, де їх використовують для створення спортивних виступаючих програм.

Заняття з народно-сценічного танцю включають у себе дві складові: екзерсис, який виконується біля опори, та етюди, які виконуються в середині зали.

На основі аналізу літератури можна визначити, що характеристики художньої культури та вподобання різних соціальних верств протягом різних історичних періодів віддзеркалюються в історико-побутових танцях. У підготовці спортсменів-гімнастів великий акцент робиться на застосуванні рухів, характерних для історико-побутових танців, таких як галоп, полька, вальс, полонез та мазурка.

За результатами нашого дослідження стало очевидним, що історико-побутові танці відіграють ключову роль у формуванні основних навичок та культури руху в гімнастів. Найбільш популярними рухами є кроки галопа, що включають ковзаючі рухи вперед, в бік та назад, полька, яка характеризується веселим ритмом та швидкими підстрибувальними рухами, вальс, який підкреслює м'якість, повітряність та граціозність. Ці рухи вважаються найбільш важливими в тренувальному процесі гімнастів. Отже, історико-побутовий танець та його включення до тренувального процесу гімнастів сприяє розвитку танцювальних навичок, формуванню правильної та елегантно постави та граціозної ходи.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів запропонованого дослідження, яке присвячене проблемі значення хореографічних елементів у тренувальному процесі гімнастів підтверджують, що поставлені завдання виконані у повному обсязі, мета роботи цілком досягнута.

У результаті проведеного теоретичного пошуку ми дійшли до таких висновків, а саме:

1. Охарактеризувавши історичні та теоретичні аспекти становлення різних видів гімнастики доведено, системи гімнастики, що нерозривно пов'язані з хореографічним мистецтвом, були створені видатними фігурами, включаючи Франсуа Дельсарта, який відкрив курси сценічної виразності та глибоко зацікавився гімнастикою та хореографією, активно досліджуючи людське тіло та його рухи; Жорж Демені, який розробив спеціальну гімнастику для жінок, що включала в себе вправи з палицями та булавами, а також виконання танцювальних комбінацій та імпровізацію; Еміль Жак Далькроз, який розробив ритмічну гімнастику, сприяючи розвитку не лише музичного слуху, але і м'язового ритмічного відчуття; Айседора Дункан, яка пропагувала ідеї вільного танцю, включаючи в нього елементи гімнастики.

2. Висвітливши особливості хореографічної складової в тренувальному процесі гімнастів було з'ясовано, остання представляє собою спеціальний інструмент, який включає в себе систему вправ і методів впливу. Цей інструмент спрямований на виховання рухової культури гімнастів і розширення їхнього арсеналу виразних засобів. Вперше заняття з хореографії були введені до тренувального процесу гімнастів у 1956 році під час підготовки до XVI Олімпійських ігор в Мельбурні. Включення занять з хореографії до тренувального процесу гімнастів має цілком обґрунтовані причини, оскільки вони спрямовані на розвиток гнучкості, координації, виворотності, стійкості і впливають на формування правильної постави та зміцнення опорно-рухового апарату. Основною перевагою цих занять є

формування культури виконання рухів гімнастами. Доведено, заняття з хореографії можуть бути поділені на підготовчий, основний та заключний етапи. Переважаючими хореографічними напрямками у підготовці гімнастів є класичний танець, народно-сценічний танець, історико-побутий танці. Заняття можуть бути розділені за такими класифікаціями: навчальні, тренувальні, контрольні, розминочні та показові.

3. Розглянувши елементи класичного танцю у тренувальному процесі гімнастів було встановлено, методика занять для гімнастів ґрунтується на основі принципів класичного танцю. Підтверджено, що класичний танець сприяє розвитку виворотності, стійкості, правильної постановки ніг, корпусу, рук і голови. Заняття з класичного танцю включають в себе екзерсис біля станка і на середині зали, повільну частину (адажіо) та стрибки (алеґро). У підготовці гімнастів, екзерсиси включають вправи біля станка та на середині зали, де відпрацьовуються елементарна техніка. Повільна частина (адажіо), крім розвитку фізичної витривалості, стійкості, координації та пластичності, сприяє освоєнню основних поз класичного танцю. Опанування малими, середніми і великими стрибками здійснюється завдяки алеґро, яке спрямоване на розвиток елементів, таких як елевація і балон, та інших аспектів стрибків. Крім того, визначено, що завершальною частиною занять є виконання різноманітних вправ для рук, відомих як *port de bras*, які спрямовані на заспокоєння організму гімнастів.

4. Виявивши елементи народно-сценічного та історико-побутового танців у тренувальному процесі гімнастів доведено, що знайомство з різними національними танцями світу, їхнім темпераментом і технікою, а також розвиток емоційного сприйняття музики та вміння виразно втілювати характер музики в пластиці рухів досягається завдяки народно-сценічному танцю. Розвиток танцювальних навичок у гімнастів та формування правильної і граціозної постави досягається завдяки заняттям історико-побутовим танцем. Під час занять народно-сценічним танцем, хореографи звертаються частіше до танців, які є характерними для різних країн, зокрема,

українських, молдавських, польських, угорських, грузинських, іспанських і латиноамериканських. Заняття з народно-сценічного танцю включають в себе екзерсис біля опори та етюди на середині зали, що становить систему підготовки гімнастів. У той час як заняття історико-побутовим танцем передбачають опанування кроків, які характерні для галопу, польки, вальсу, полонезу, мазурки та інших подібних рухів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми значення хореографічних елементів у тренувальному процесі гімнастів. Тому вона підкреслює необхідність подальшого дослідження, зокрема вивчення традиційних та інноваційних методів навчання хореографії для гімнастів, а також вдосконалення методики викладання хореографії під час дистанційного навчання.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Айунц Г. Гімнастика. Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир, 2008. 62 с.
2. Бермудес Д. Основи хореографії: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2017. С. 118 с.
3. Бслов М. Естетичне виховання засобами хореографічного мистецтва. Київ, 2008. 124 с.
4. Булгаченко С. Методика проведення занять з естетичної гімнастики із дівчатками 6 – 9 років. *Теория и практика физической культуры*, 2009. № 8. С. 39 – 41.
5. Войнаровська Г. Естетико-спортивний складник занять естетичною гімнастикою на етапі початкової спеціалізації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: збірник наукових праць, 2014. № 2 (26). С. 79 – 82.
6. Володько В. Методика викладання народно-сценічного танцю. К.: НАКККиМ, 2014. 247 с.
7. Голдрич О. Методика викладання хореографії. Львів: «Сполом», 2015. 187 с.
8. 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.
9. Горських Ю. Гімнастика в хореографії: навчальний посібник для студентів-хореографів. Суми : ФОП «Цьома С.П.», 2016. 92 с.
10. Горських Ю. Теорія і методика викладання класичного танцю. Суми, 2017. 112 с.
11. Грошовик І., Терешко І. Гімнастика: навч.-метод. посібник. Умань: ФОП Жовтий О. О., 2015. 149 с.

12. Добровірска К. А. Айседора Дункан і театральна культура епохи модерну. Київ, 1992. 210 с.
13. Драч Т. Особливості викладання стретчингу для виконавців танцювальних напрямків сучасного фітнесу. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 150–154.
14. 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.
15. Драч Т. Становлення суміжних з модерном напрямів хореографії в Україні. *Молодий вчений*, 2018. № 5. С. 151–155.
16. Дункан А. Танець майбутнього. Київ, 1994. 89 с.
17. Зав'ялова О. Історія балетного мистецтва: від витоків – до початку ХХ ст. Суми: Мрія, 2014. 260 с.
18. Зайцев Є. Основи народно-сценічного танцю. Ч-2. К.:Мистецтво, 2009. 416 с.
19. Зародження стилю модерн. URL: https://otherreferats.allbest.ru/culture/00102711_0.html.
20. Захарчук Н. Історико-побутовий танець. Луцьк: Вежа-Друк, 2016, 170 с.
21. Зубатов С. Основи викладання українського народно-сценічного танцю. К.:ІПКГЖ, 1995. 317 с.
22. Історія естетичної гімнастики. URL: <http://nika-org.kiev.ua/aesthetic/aesthetic.html>.
23. Ірдиєнко К. Еволюція розвитку сучасної хореографічної естетики. *Вісник Львівського університету. Серія мистецтвознавство*, 2014. № 14. С. 144–147.
24. 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.

25. Колногузенко Б. Види мистецтва та хореографії. Харків, 2009. 196 с.

26. Коренчук А. Реабілітаційні практики припрацювання м'язів у хореографічній підготовці. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів: СПОЛОМ, 2018. С. 71–76.

27. Кундис Р. Естетика та ідеологія вільного танцю. Філософія руху тіла. *Молодий вчений*, 2018. № 10. С. 168 –173.

28. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів, 2012. 208 с.

29. Лю Цзіньчан. Хореографічні елементи в тренувальному процесі спортсменів (на прикладі гімнастики). *Культура і мистецтво: актуальні дискурси. Матеріали IV Студентської наукової конференції (15 травня 2024 року)*. Суми, 2024. С. 33 – 34.

30. Морозов А. Методика виконання віртуозних рухів в народній хореографії. Київ: КНУКіМ, 2015. 104 с.

31. Осадців Т. Особливості спортивної підготовки у бальних танцях. *Кінезіологія танцю та техніко-естетичних видів спорту*. Львів: СПОЛОМ, 2019. С. 89–98.

32. Повалій Т. Теорія та методика викладання історико-побутового танцю. Суми: СПДФО Повалій К. В., 2018. 254 с.

33. Подік Т. Розвиток ритміко-пластичних здібностей через стильове розмаїття сучасної хореографії. Кривий Ріг, 2017. 104 с.

34. Пугач Н. Особливості рухової діяльності в хореографії. Львів, 2013. 50 с.

35. Рехліцька А., Білоусенко І. Рухи класичного танцю у схемах. Херсон, 2014. С. 58 с.

36. 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.

37. 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.

38. 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.

39. 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.

40. 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.

41. Спортивна гімнастика і акробатика. URL: http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/6.

42. Степанюк І. Хореографічна культура як органічний складник духовного життя особистості. *Естетика та філософія мистецтва*. Волинь, 2014. № 15. С. 177–180.

43. Ткаченко І. Естетична гімнастика в хореографії: історія, теорія, практика: навч. посібн. Суми : ФОП «Цьома С. П.», 2018. 120 с.

44. Ткаченко І. Оздоровче значення занять з гімнастики та хореографії у підготовці фахівців у галузі фізичної культури. *Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: I Міжнародна науково-практична конференція*. (3 – 4 жовтня 2019 року). Харків, 2019. С. 87 – 90.

45. Ткаченко І. Оздоровче значення партерної гімнастики для студентів-хореографів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2019. № 7 (91). С. 294 – 304.

46. Ткаченко І. Особливості хореографічної підготовки молоді у спорті на прикладі естетичної гімнастики. *Мистецькі пошуки*, 2015. № 5. С. 120– 123.

47. 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.

48. 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.

49. 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.

Ткаченко І, Лю Цзінчан. Народно-сценічний танець в тренувальному процесі гімнастів. *Мистецькі пошуки*, 2024. № 2 (18). С. 231 – 236. .

50. Цветкова Л. Методика викладання класичного танцю. Київ, 2005. С. 268 с.

51. Шипіліна Г. Хореографія в спорті. Харків, 2004. 187 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Сертифікат учасника конференції



[29] Лю Цзіньчан. Хореографічні елементи в тренувальному процесі спортсменів (на прикладі гімнастики). *Культура і мистецтво: актуальні дискурси. Матеріали IV Студентської наукової конференції (15 травня 2024 року)*. Суми, 2024. С. 33 – 34.