

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА І ХОРЕОГРАФІЇ**

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ

«Допущено до захисту»:

Завідувач кафедри хореографії

_____ Людмила АНДРОЩУК

Протокол засідання кафедри

№ _____ від «__» _____ 2025 р.

НОВИЦЬКИЙ БОРИС ВАСИЛЬОВИЧ

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
ТАНЦІВНИКА**

Творча робота зі спеціальності 024 «Хореографія»

Освітньо-професійна програма **024.00.01 Хореографія (за видами)**

Другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник -
Кандидат мистецтвознавства,

доцент, доцент кафедри

хореографії

Тетяна Медвідь

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТАНЦІВНИКІВ.....	
1.1. Роль фізичної підготовки в професійній хореографії (визначення та структура фізичних якостей танцівників: витривалість, сила, гнучкість, координація).....	
1.2. Організаційно-методичні засади фізичної підготовки танцівника.....	
1.3. Структура та принципи фізичної підготовки хореографа.....	
РОЗДІЛ II ОСОБЛИВОСТІ ВТІЛЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПОСТАНОВКИ «ЛІСОВА ПІСНЯ»	
2.1 Сценарно-композиційний план хореографічної композиції “Лісова пісня”.....	
Висновки.....	
Використана література.....	
Додатки.....	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Необхідність дослідження фізичної підготовки хореографів у межах тренувального процесу зумовлюється потребою підтримки високого рівня фізичної працездатності, що є важливою складовою їх професійної компетентності. Хореографічна діяльність характеризується значним фізичним навантаженням, яке вимагає від виконавців добре розвинених фізичних якостей, зокрема витривалості, сили, гнучкості та координації. Оптимальний розвиток цих характеристик забезпечує виконання складних рухових патернів, мінімізує ризик виникнення професійних травм і сприяє тривалому збереженню функційної здатності організму. Таким чином, систематичне вивчення сучасних методів фізичної підготовки хореографів, спрямованих на розвиток і підтримання функціональних можливостей організму, є важливим для вдосконалення професійної діяльності в галузі хореографії та сприяє тривалому збереженню професійного здоров'я й успішної кар'єри.

Сучасний стан досліджень фізичної та функціональної підготовки танцівників демонструє значний прогрес у теоретичному та прикладному аспектах. Л. П. Матвєєв (1991) заклав принципи системності, поступовості та індивідуалізації тренувального процесу, а Ю. І. Волкова (2022) та Г. О. Перова (2018) досліджують вплив професійно-прикладної підготовки на технічні та фізичні якості виконавця. Разом із тим, попри окремі розробки Г. К. Петренка (2004), М. О. Кравченко (2023), Т. Драч (2020), А. С. Ольховської (2023) та В. Грека (2022), питання комплексної взаємодії фізичної підготовки, розвитку специфічних фізичних якостей та їх прямого впливу на формування професійної майстерності танцівника залишається

недостатньо вивченим. Це створює наукову основу для подальшого дослідження, актуальність якого зумовлена потребою розробки системної моделі фізичної підготовки, що забезпечує ефективне поєднання фізичних, технічних та артистичних компонентів у професійній діяльності хореографа.

Об'єкт дослідження: фізична підготовка танцівників у межах тренувального процесу.

Предмет дослідження: Методи і засоби фізичної підготовки, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей (витривалості, сили, гнучкості, координації) танцівників для підвищення їхньої професійної працездатності та профілактики травм.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективні підходи до фізичної підготовки танцівників у тренувальному процесі для підвищення їхньої працездатності та профілактики травм.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати роль фізичної підготовки в професійній хореографії (визначення та структура фізичних якостей танцівників: витривалість, сила, гнучкість, координація).
- Розглянути організаційно-методичні засади фізичної підготовки танцівника.
- Узагальнити структуру та принципи фізичної підготовки хореографа

Методи.

1. Історіографічний

аналіз:

застосування даного методу передбачає комплексне вивчення та узагальнення наукової літератури, включаючи монографії, наукові статті, дисертації та навчальні посібники, які висвітлюють проблематику фізичної підготовки в хореографії. Особлива увага приділялася еволюції підходів до тренувального процесу танцівників, систематизації сучасних методик розвитку фізичних якостей, а також аналізу поглядів провідних дослідників на ключові аспекти теми. Це забезпечило формування теоретичної бази дослідження та виявлення наукової проблеми.

2. Педагогічне

спостереження:

в дискурсі нашого дослідження застосування даного методу полягає в систематичному моніторингу фізичної активності танцівників у реальних умовах тренувального процесу (на базі власної творчої діяльності артиста балету). Детально вивчаються такі аспекти, як якість виконання рухів, рівень фізичних навантажень, технічна досконалість та реакція організму на тренувальні стимули. Отримані дані слугували емпіричною основою для аналізу ефективності існуючих тренувальних програм.

3. Тестування

фізичних

якостей:

Цей метод забезпечував кількісну оцінку розвитку ключових фізичних якостей танцівників: витривалості, сили, гнучкості та координації. Використовувалися стандартизовані тести, адаптовані до специфіки хореографічної діяльності. Результати тестування аналізувалися для виявлення індивідуальних особливостей фізичної підготовленості та формування рекомендацій щодо її вдосконалення.

Практична значущість. Практична значущість даного дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути впроваджені для

оптимізації тренувального процесу танцівників на різних етапах підготовки. Отримані дані дозволяють знизити ймовірність виникнення професійних травм, підвищити рівень фізичної працездатності та функціональної витривалості танцівників, що сприяє довготривалому збереженню їхнього професійного потенціалу та здоров'я. Результати дослідження можуть стати науковою основою для розробки навчально-методичних посібників, удосконалення навчальних програм у закладах вищої мистецької освіти, а також для підготовки тренерів і викладачів хореографії. Окрім того, вони можуть бути використані для створення індивідуальних програм фізичної підготовки, що враховують специфіку фізіологічних особливостей танцівників та різноманіття танцювальних жанрів, тим самим забезпечуючи більш ефективну та безпечну тренувальну практику.

Апробація. Новіцький Б. В. Фізична підготовка в тренувальному процесі танцівника. Хореографічна культура - мистецькі виміри : збірник статей. Львів : Кафедра режисури та хореографії, факультет культури і мистецтв, ЛНУ ім. Івана Франка, 2024. – Вип. 18. С. 246– 251

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТАНЦІВНИКІВ

1.1. Роль фізичної підготовки в професійній хореографії (визначення та структура фізичних якостей танцівників: витривалість, сила, гнучкість, координація)

Фізична підготовка танцівника ґрунтується на принципах загальної теорії тренувального процесу, однак потребує значного переосмислення через унікальність танцю як виду фізичної і художньої діяльності. Танцювальна техніка охоплює широке коло рухових дій – від ізольованих позицій до складних багатокомпонентних комбінацій, які одночасно залучають опорно-руховий апарат, вестибулярну систему, серцево-судинну та дихальну системи, а також механізми когнітивного контролю. Основні теоретичні принципи (прогресивність, циклічність, суперкомпенсація, варіативність) мають бути реалізовані в адаптованій формі, з урахуванням жанру хореографії, рівня підготовки, статево-вікових особливостей і графіка сценічної діяльності[1].

З огляду на специфіку фахівців мистецько-виконавського напрямку, до якого належить і хореографія, важливо насамперед звернутися до аналізу загальних вимог до фізичної підготовки у сфері творчих спеціальностей. Представники цього напрямку здійснюють професійну діяльність переважно у закритих просторах (репетиційних та сценічних), де можуть виникати несприятливі умови: дефіцит кисню, надмірні або неприродні світлові та звукові подразники. Такі чинники створюють додаткові функціональні навантаження на сенсорні системи, зокрема зоровий та слуховий аналізатори. У професійній практиці хореографа спостерігається чергування періодів високої моторної активності з фазами часткового

спокою. Це спричиняє нерівномірність фізичного навантаження, зміну робочих положень тіла - від вільної амплітудної рухової активності до статичного, напруженого перебування в ускладнених позиціях протягом тривалого часу, що є типовим для сценічної роботи.

Фізіологічна характеристика діяльності хореографа визначається високим ступенем залучення складної сенсомоторної інтеграції. У цьому контексті важливу роль відіграє одночасна активізація оптичних, акустичних, тактильних, температурних і кінестетичних рецепторних систем, а також вестибулярного апарату. Основними джерелами інформації для виконавця є: візуальні сигнали (контрастні світлові акценти, кольорові градації), звукові характеристики (різноманітність тембральних відтінків), дотикові відчуття (текстура, опір, контакт із поверхнею), м'язово-рухові імпульси (просторово-часове розміщення тіла), температурна чутливість, органічні сигнали (втома, напруга, енергетичне виснаження), а також орієнтація в просторі, пов'язана з відчуттям рівноваги та прискорення. Формування технічної досконалості у хореографії передбачає високий рівень кінестетичної саморегуляції, де ключовим виступає не лише автоматизація рухових дій, а й здатність до оперативної оцінки динаміки руху в реальному часі [2, с.179].

Важливим компонентом виступає й когнітивна діяльність — наочно-образне та наочно-дійове мислення, що трансформує художню ідею у фізичну дію. Цей процес супроводжується активним залученням емоційної пам'яті, рухових патернів і сенсорної візуалізації. На етапі сценічної реалізації хореографічного задуму домінують евристичні принципи прийняття рішень, тоді як алгоритмічні стратегії використовуються меншою мірою. Подібні психофізіологічні умови творчої активності часто супроводжуються підвищеною нервово-емоційною напругою. Фізичне навантаження, з яким стикається хореограф, включає складні просторові

координації, швидкі зміни позицій, диференційоване регулювання м'язових зусиль. Надзвичайно важливою є точність у виконанні рухів верхніх кінцівок, що потребує високого ступеня залучення плечового поясу та дрібної моторики. Параметри сили, амплітуди, темпу та ритму змінюються залежно від конкретної задачі, при цьому зростає значення контролю м'язового тону й вольової регуляції [23, с.12].

Виконання складних технічних рухів супроводжується значним навантаженням на центральну нервову систему, дихальну й серцево-судинну системи, а також на систему терморегуляції, опорно-руховий апарат і органи чуття. Внаслідок цього часто виникає комплексна втома — як психічна, так і соматична. Досягнення художньої виразності в таких умовах потребує високого рівня вольової мобілізації, що дозволяє транслювати почуття, емоції, інтонації через пластику тіла, міміку, рух і жест. Огляд наукових джерел свідчить, що сучасна хореографічна композиція характеризується поєднанням елементів різних рухових систем: акробатики, гімнастики, спортивних технік високої складності та амплітуди. Це призводить до підвищення вимог до рівня професійно-прикладної фізичної підготовки. Як підкреслює Т. Сабанцева, ізольоване застосування традиційного хореографічного тренажу виявляється недостатнім для повноцінного розвитку функціонального потенціалу виконавця, оскільки не забезпечує гармонійного навантаження на всі компоненти опорно-рухової системи. Відтак зростає потреба у розробленні й впровадженні комплексного підходу до фізичної підготовки танцівника, що базується на інтеграції новітніх методик, сучасних знань з біомеханіки, анатомії руху та функціональної підготовки в умовах сценічної практики. Професійна діяльність майбутнього хореографа вимагає формування універсального комплексу компетентностей, що забезпечує ефективне виконання різноманітних творчих завдань. Навички, здобуті під час

навчання у закладах вищої освіти, вважаються викладачами одними з найважливіших професійних вимог. Самостійна робота студентів виступає ключовим чинником розвитку фахової майстерності, що проявляється у активності та ініціативності під час опрацювання теоретичного матеріалу, удосконалення техніки виконання хореографічних елементів, створенні власних постановок, а також у вдосконаленні акторської майстерності та сценічної виразності.

Зазначимо, що сучасних умовах спостерігається зростання інтересу до систематичної фізичної активності серед широкого кола населення, що включає масовий спорт, оздоровчі програми та танцювальні практики. Ця тенденція посилюється завдяки розвитку медіа, появі спеціалізованих публікацій, відеопродукції та розширенню мережі оздоровчих і танцювальних клубів. Вони сприяють залученню людей до регулярних тренувань, удосконаленню рухових навичок, зміцненню фізичного здоров'я та підтриманню творчого розвитку. Спортивно-рухова активність набуває все більшого значення як елемент формування здорового способу життя.

У системі вищої освіти засвоєння спортивного стилю здійснюється через дисципліну «Фізична культура», яка забезпечує всебічний і гармонійний розвиток особистості майбутнього фахівця. Фізична культура є невід'ємною складовою загальної культури та професійної підготовки студентів, входячи до гуманітарного компоненту навчального процесу. Її значущість полягає у формуванні гармонійного поєднання фізичних і духовних сил, зміцненні здоров'я та створенні підґрунтя для професійної діяльності [17, с. 79]. Таким чином у процесі систематичних занять фізичною культурою у студентської молоді формується цілісний комплекс уявлень, що охоплює загальнолюдські цінності, розуміння категорії здоров'я, усвідомлення значення фізичного й психічного благополуччя, прагнення до фізичної досконалості та готовності до соціальної мобільності

в умовах сучасного суспільства. Найповніше освітній та виховний потенціал фізичної культури реалізується в межах цілеспрямованого педагогічного процесу фізичного виховання, який має комплексний характер.

Система фізичного виховання у закладах вищої освіти орієнтована на вирішення ряду ключових завдань. По-перше, це формування у студентів усвідомлення ролі фізичної культури як чинника розвитку особистості та її професійної підготовки. По-друге, засвоєння науково-практичних знань щодо основ фізичної культури та принципів здорового способу життя. По-третє, виховання мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної активності, формування стійких установок на здоровий спосіб життя, самовдосконалення та регулярні заняття фізичними вправами і спортом. Важливим завданням є також набуття студентами комплексу практичних умінь і навичок, спрямованих на збереження та зміцнення фізичного й психічного здоров'я, розвиток психофізичних здібностей та особистісних якостей, необхідних для професійного самовизначення. Крім того, фізичне виховання забезпечує формування належного рівня загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначає ступінь психофізичної готовності студента до майбутньої професійної діяльності. Не менш значущим є набуття досвіду творчого використання фізкультурно-спортивної активності як інструмента досягнення життєвих і професійних цілей [7]. Аналіз положень Державних освітніх стандартів вищої професійної освіти засвідчує, що у навчальних планах факультетів усіх спеціальностей і напрямів передбачено включення дисципліни «Фізична культура» до циклу загальнокультурної підготовки. Державними нормативами регламентовано обов'язкове виділення навчальних годин на опанування цієї дисципліни протягом усього періоду навчання, що

супроводжується систематичним контролем знань і умінь студентів у формі семестрових заліків [9].

У контексті науково-технічного прогресу спостерігається суттєве зростання обсягу знань, якими має володіти сучасна людина, а також кількості осіб, залучених до переважно інтелектуальної діяльності. До цієї категорії належать і студенти закладів вищої освіти, чия навчальна діяльність відзначається значним потоком наукової інформації та необхідністю її оперативного опрацювання. Така інтенсифікація освітнього процесу обумовлює широке використання різноманітних засобів навчання, проте водночас висуває підвищені вимоги до нервово-психічної сфери студентів і призводить до зниження рівня їхньої рухової активності. Ураховуючи потреби сучасного суспільства та специфіку професійної підготовки майбутніх хореографів, у змісті та формах навчальних занять з фізичної культури відбулися суттєві зміни. Вони стосуються й занять з хореографії, які інтегрують елементи загальної та спеціальної фізичної підготовки, органічно поєднуючи їх з художнім і професійним розвитком виконавця. Такий підхід забезпечує не лише оптимальний фізичний розвиток студентів-хореографів, але й формує фундамент для їхньої творчої та професійної реалізації.

Сучасні соціокультурні умови висувають нові вимоги до змісту та характеру професійної діяльності фахівця-хореографа, що зумовлює необхідність перегляду традиційної структури його професійно-кваліфікаційної підготовки. Актуальність проблеми підтверджується відходом від предметоцентричної моделі навчання та орієнтацією на інтеграцію низки фахових дисциплін, що спричиняє зміну як змістового наповнення освітніх програм, так і організаційних форм навчання. У цьому контексті простежується тенденція до зменшення питомої ваги лекційних занять на користь практичних та лабораторних форм, а також педагогічної

практики, що дозволяє більш адекватно моделювати умови майбутньої професійної діяльності [4].

Недостатня увага до відпрацювання практичних ситуацій, типових для освітньо-хореографічної сфери, призводить до того, що навіть успішні здобувачі освіти часто стикаються з труднощами у практичній роботі. Це виявляється у слабкому розумінні специфіки організації освітнього процесу в умовах його варіативності, недостатній готовності до здійснення педагогічної рефлексії, а також ускладненому впровадженні сучасних освітніх технологій [7]. Вирішальне значення у формуванні професійних компетентностей майбутнього викладача-хореографа відіграє підготовка, зорієнтована на виклики сучасного суспільства, що ґрунтується як на історичному досвіді, так і на кращих досягненнях сучасної науки [9]. Слід наголосити, що професійне становлення майбутнього фахівця-хореографа є складним і тривалим процесом, що починається із засвоєння фундаментальних фахових дисциплін та поступово охоплює формування особистісних і педагогічних якостей. Зростаючі вимоги до випускників закладів вищої освіти зумовлюють потребу у постійному удосконаленні: майбутні хореографи мають не лише збагачувати власний науково-теоретичний багаж знань, але й розвивати фізичні якості, а також перебувати в активному пошуку нових, інноваційних форм і методів професійної реалізації [7].

Стрімкий розвиток сучасного суспільства зумовлює необхідність перегляду підходів до професійної підготовки фахівців у різних галузях. Університети та інші заклади вищої освіти стикаються із завданням формування нової генерації спеціалістів, які поєднують високий рівень професійної компетентності з творчим потенціалом та здатністю до ефективної конкуренції на ринку праці [12]. Ця тенденція в однаковій мірі стосується як технічних, природничих і гуманітарних спеціальностей, так і

сфери мистецтва, зокрема хореографії. В умовах сучасних соціокультурних трансформацій хореограф повинен позиціонувати себе не лише як виконавець і представник мистецької діяльності, але й як адміністратор, менеджер, організатор творчого процесу та лідер колективу.

Особливого значення у процесі професійної підготовки майбутніх хореографів набуває функціональний підхід. Його сутність полягає, з одного боку, у формуванні внутрішньої мотивації до навчання, а з іншого – у розвитку балетмейстерських компетентностей та педагогічної майстерності студентів. Саме інтеграція цих складових забезпечує підготовку конкурентоспроможного фахівця [8, с.43].

Водночас практика засвідчує, що значна частина студентів-хореографів виявляє недостатній рівень комунікативних навичок, що негативно позначається на їхній майбутній професійній діяльності. З огляду на це важливою складовою освітнього процесу має стати формування культури мовлення, уміння вести навчальний діалог та застосовувати словесні методи пояснення техніки виконання танцювальних рухів.

З метою досягнення зазначених завдань у роботі з майбутніми хореографами доцільним є використання комплексу інтерактивних форм навчання: а) тренінгів; б) ділових ігор; в) методичних завдань; г) педагогічних ситуаційних завдань. Навчальні тренінги спрямовані на залучення студентів до активної діяльності, максимально наближеної до реальних професійних обставин, зокрема у процесі взаємодії з танцювальними колективами. Вони включають як самоаналіз, так і взаємоаналіз, коли студенти оцінюють сильні та слабкі сторони однокласників, після чого відбувається колективне обговорення під керівництвом викладача [15, с.125].

Не менш ефективним засобом є ділові ігри, що дозволяють моделювати ситуації, характерні для практичної діяльності хореографа, та формувати вміння швидко й адекватно реагувати на професійні виклики. Застосування таких методів у процесі підготовки сприяє інтеграції теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для формування цілісної професійної компетентності майбутніх фахівців [15, с.125]. У руховому аспекті хореографія постає як універсальна форма мистецької діяльності, матеріальною основою якої є різноманітні локомоції та рухи окремих частин тіла (рук, ніг, тулуба), обертання навколо осей, у тому числі у стрибках та польотних елементах, стійки й пози рівноваги, силові фіксації, напружені переміщення, а також вільні інерційні рухи. До цієї системи входять як окремі елементи, так і повторювані рухові комплекси, що вимагають від виконавця максимальної рухливості у суглобах, високої точності координації та контрольованої динаміки[12, с.81].

Для реалізації всього спектра хореографічних дій виконавець повинен володіти комплексом спеціалізованих рухових якостей, формування та розвиток яких становить основний зміст фізичної і рухової підготовки майбутнього фахівця. Структура такої підготовки визначається особливостями самого матеріалу хореографічної діяльності. У цьому контексті рухові якості доцільно розглядати як інтегративне поєднання фізичних і функціональних параметрів організму[18].

До провідних фізичних якостей, необхідних для хореографа, належать сила у різних її проявах, гнучкість, здатність зберігати рівновагу, витривалість і спритність. Функціональні якості включають просторово-часові відчуття, відчуття темпу й ритму, музичність, а також сенсомоторні характеристики, зокрема реакції передбачення (антиципації). Високий рівень розвитку цих параметрів є передумовою досягнення професійної майстерності у хореографії, оскільки їх недостатній розвиток (нестача

спритності, сили, гнучкості, витривалості тощо) уповільнює або навіть унеможлиблює становлення виконавської компетентності [24, с.120].

Засвоєння техніки окремих вправ, безумовно, сприяє певному розвитку фізичних якостей, однак цього недостатньо для забезпечення високих результатів у хореографічному мистецтві. Досвід провідних шкіл і практик підготовки хореографів переконливо свідчить, що розвиток рухових і фізичних якостей повинен бути цілеспрямованим, планомірним і систематичним. Адже саме в процесі фізичної підготовки відбувається глибинна перебудова функціональних систем організму, зокрема удосконалення рухової функції, що є ключовою для засвоєння специфічних хореографічних навичок. Наукові дослідження у сфері фізіології доводять існування тісного взаємозв'язку між вегетативними та руховими функціями людини [10, с.217], що ще раз підтверджує необхідність системного підходу до формування рухових якостей у підготовці майбутніх фахівців.

1.2. Організаційно-методичні засади фізичної підготовки танцівника

Фізична підготовка у хореографії становить цілеспрямований процес формування та розвитку фізичних якостей, необхідних для оволодіння вправами біля станка, на середині та в інших формах виконавської практики. Її сутність полягає у створенні оптимальних умов для ефективного засвоєння рухового матеріалу, що забезпечується тісним взаємозв'язком із технічною, виконавською та художньо-естетичною підготовкою. Одним із ключових завдань фізичної підготовки є підвищення результативності виконання хореографічних вправ шляхом формування стійкої рухової бази та забезпечення належного рівня розвитку основних фізичних якостей.

До фундаментальних фізичних якостей, що визначають успішність професійної діяльності хореографа, належать: сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість і відчуття рівноваги. Розвиток цих якостей у певному поєднанні зумовлює здатність виконавця до оволодіння складними руховими комплексами, а також визначає якість і технічний рівень виконання. З огляду на це фізична підготовка у хореографії розглядається як багаторівневий процес загального та спеціального фізичного розвитку. Рухові якості у цьому контексті можна визначити як сформовані внаслідок виховання та цілеспрямованої підготовки рухові можливості, що визначають ефективність реалізації певної діяльності [9, с.145]. Так, для подолання значного зовнішнього опору першочергового значення набуває розвиток м'язової сили; для тривалого виконання вправ без втрати технічної точності необхідна витривалість; для досягнення великої амплітуди рухів – гнучкість; для швидкої та раціональної перебудови

рухової діяльності відповідно до зміни зовнішніх умов – спритність; для утримання правильного положення тіла, особливо актуального у хореографічній практиці, – рівновага [3, с.159].

Сучасні досягнення спортивно-педагогічної та медико-біологічної науки дають можливість формувати ефективні методики розвитку рухових якостей з урахуванням статевих, вікових та індивідуальних особливостей виконавців. Знання психологічних, фізіологічних і біохімічних закономірностей, що визначають комплексний прояв рухових здібностей, становить важливу складову професійної підготовки майбутнього фахівця з хореографії[2, с.179]. Таким чином, взаємозв'язок між розвитком рухових якостей та формуванням рухових навичок є основою ефективної інтеграції технічної і фізичної підготовки, що забезпечує високий рівень професійної майстерності у сфері хореографічного мистецтва [14].

У науковій традиції фізичної культури, у працях з природничих дисциплін та у спортивно-педагогічній практиці доцільним вважається виокремлення сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності як самостійних фізичних якостей людини [12, с.82]. Такий підхід є методологічно виправданим, оскільки дає можливість як для теоретичного аналізу рухових можливостей індивіда, так і для практичного конструювання навчально-тренувального процесу, зокрема у сфері хореографії [12, с.82].

У період досягнення статевої зрілості інтенсивність розвитку рухових якостей поступово знижується, а після завершення повного біологічного становлення організму можливим є навіть прояв негативних тенденцій. Водночас характер взаємозв'язку між окремими руховими якостями значною мірою визначається рівнем фізичної підготовленості індивіда. Чим нижчим є рівень розвитку рухових якостей, тим тіснішими виступають позитивні кореляційні зв'язки між ними, і навпаки — високий рівень

розвитку окремих рухових компонентів зумовлює послаблення позитивних взаємозалежностей та підвищує імовірність виникнення явища негативного перенесення [26, с.723].

Разом з тим емпіричні факти, підтверджені прикладами зі спортивної практики, свідчать, що переважна більшість висококваліфікованих атлетів досягають значних результатів не лише у провідному для них виді спорту, але й демонструють високі показники в інших дисциплінах. Це свідчить про те, що належний рівень загальної фізичної підготовленості, сформований у процесі спеціалізованого тренування, здатний забезпечувати широкий позитивний перенос. Водночас очевидним є й те, що прямої та лінійної залежності між рівнем розвитку рухових якостей і результативністю у специфічних видах рухової діяльності не існує. Саме ця закономірність стала підґрунтям для розбудови сучасних систем спеціальної фізичної підготовки в спорті та професійно-прикладному фізичному вихованні [19, с.36].

Важливим аспектом організації тренувального процесу є здійснення контролю за рівнем розвитку фізичних якостей, зокрема максимальної сили. Найбільш доступним способом оцінювання цього показника у статичному режимі роботи м'язів є використання спеціальних динамометрів і динамографів. Водночас результати, отримані за допомогою таких методик, не забезпечують повного уявлення про силові можливості людини в умовах виконання динамічних рухових дій. В спортивній практиці, особливо у видах спорту зі складною координаційною структурою рухів, поширеним є застосування системи контрольних вправ. Так, у спортивній гімнастиці сформовано низку вправ, що дозволяють оцінювати силові можливості окремих груп м'язів. Значна частина цих вправ може ефективно використовуватися й в інших видах спорту, оскільки

вони відзначаються універсальністю та високим рівнем інформативності [21, с.543].

В процесі проведення контролю важливим є забезпечення стандартизації умов: режимів роботи м'язів, вихідних положень, величини кутів у суглобах, а також уніфікації психологічних установок і мотивації спортсменів. Повторні вимірювання повинні здійснюватися в стані оптимальної працездатності організму, в однаковий час доби та за аналогічних зовнішніх умов. Універсальною контрольною вправою для визначення рівня розвитку швидкісної сили виступає багаторазове подолання зовнішнього дозованого обтяження (у межах 20–70 % від індивідуального максимального результату у відповідній вправі) протягом регламентованого часового інтервалу (6–10 секунд) та в межах чітко визначеної амплітуди рухів [3, с.359].

Використання відповідної кількості повторень у контрольних вправах дозволяє отримати достовірні дані щодо рівня розвитку швидкісної сили. Надійну інформацію щодо розвитку м'язів нижніх кінцівок забезпечують результати стрибків з ноги на ногу або стрибків на одній нозі на дистанціях від 20 до 60 метрів з фіксацією часу подолання відповідної відстані. Опосередкованими показниками розвитку вибухової сили можуть виступати вертикальні стрибки з місця та метання набивних м'ячів чи інших снарядів [6, с.70].

Контроль за швидкістю включає вимір окремих компонентів цієї фізичної якості. Для оцінки швидкості реакцій застосовують спеціальні хронометричні пристрої, відомі як хронореакціометри, які фіксують час від появи сигнального подразника до початку рухової дії. Швидкість складних рухових реакцій визначається за інтервалом часу від моменту появи рухомого об'єкта або зміни ситуації до початку адекватної реакції.

Швидкість окремого руху вимірюють за часом виконання відповідної дії за допомогою хронометричних приладів. Для підвищення достовірності тестування результати визначають як середньоарифметичний показник із 6–10 повторень. Частота рухів оцінюється за кількістю повторних рухів певної амплітуди відповідною ланкою тіла протягом 10–15 секунд. Надійність вимірювань зростає при використанні кращого результату з 3–4 спроб із оптимальними інтервалами відпочинку між ними. Комплексний рівень прояву швидкісних якостей визначають переважно за часом подолання дистанцій 30–60 метрів у бігу з високого старту [6, с.72].

Контроль розвитку швидкісних якостей слід здійснювати після ретельно організованої розминки, яка забезпечує оптимальну готовність опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи до інтенсивного навантаження [2, с.179]. Повторні вимірювання проводяться у стані фізіологічно оптимальної працездатності, в один і той же час доби та за стандартних умов навколишнього середовища, щоб виключити вплив зовнішніх факторів на результати. Визначення швидкісної витривалості базується на часі, протягом якого виконавець здатний підтримувати переміщення з максимально можливою для нього швидкістю[7]. Силова витривалість у ациклічних видах діяльності, до яких належить хореографія, оцінюється за двома підходами[2, с.179]. Перший полягає у виконанні вправ із значним зовнішнім опором, що складає 50–70% від максимальної сили, у межах одного підходу; кількість успішно виконаних повторень слугує показником рівня розвитку силової витривалості. Другий підхід передбачає виконання вправ із незначним навантаженням, що дорівнює 20–40% від максимального, протягом дозованого часу від 20 до 60 секунд, при цьому для ізометричних вправ силова витривалість визначається за максимально можливим часом утримання заданого зусилля.

Контроль розвитку гнучкості у наукових дослідженнях здійснюється за допомогою спеціалізованих приладів, таких як гоніометри та гоніографи, які дозволяють визначати амплітуду пасивних та активних рухів у суглобах у градусах. У практичній діяльності хореографів поширене використання опосередкованих лінійних методів оцінки гнучкості, коли загальний рівень рухливості опорно-рухового апарату визначається за результатами виконання трьох базових контрольних вправ, що залучають найбільш масивні суглоби: нахил вперед для хребта, «викрут» з гімнастичною палицею для кульшових і плечових суглобів та гімнастичний «міст». Вимірювання гнучкості необхідно проводити в строго стандартизованих умовах, обов'язковою є попередня адекватна розминка, а температура приміщення повинна підтримуватися на рівні 18–20°C, оскільки вона суттєво впливає на прояв рухливості. Повторні тестування слід проводити в однаковий час доби, уникаючи проведення виснажливих тренувань напередодні, що дозволяє забезпечити достовірність і порівнянність результатів [10, с.2017].

1.3. Структура та принципи фізичної підготовки хореографа

Фізична підготовка в хореографії є фундаментальним компонентом професійного формування танцюриста, який забезпечує не лише опанування техніки рухів, а й розвиток комплексних фізичних і функціональних якостей, необхідних для виконання хореографічних елементів, поєднань і повноцінних композицій. Цей процес інтегрований із технічною підготовкою, оскільки рівень фізичного розвитку безпосередньо впливає на точність, амплітуду, гармонійність і виразність рухів, а також на здатність адаптувати техніку до різних стилістичних і жанрових вимог хореографічного мистецтва. Відповідно, фізична підготовка виконує дві взаємопов'язані функції: забезпечує формування базових фізичних здібностей і виступає засобом удосконалення спеціальних рухових навичок, необхідних для професійної діяльності в сфері танцю [1].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) є основою всебічного розвитку організму та стимулює вдосконалення всіх систем, що визначають рухові можливості танцюриста. У ЗФП використовуються вправи, що мають широкий спектр впливу: кросові тренування, біг помірної та змінної інтенсивності, стрибкові вправи, вправи з амортизаторами або обтяженнями (гантелі, гирі, штанга), а також елементи командних ігор, які сприяють розвитку спритності, швидкості реакцій, координації, просторової орієнтації та точності рухів. Окрім фізіологічного розвитку, такі заняття стимулюють психоемоційну стабільність, формують волюві та організаційні якості, дисципліну та здатність до самоконтролю [4, с.12].

Особливе значення ЗФП полягає у ранніх фазах становлення майстерності танцюриста, коли формуються базові фізичні передумови подальшого професійного розвитку та забезпечується ефективна адаптація організму до спеціалізованих навантажень. Для дітей і підлітків програмно-нормативною основою є державні комплекси тестування фізичних якостей, що дозволяють системно оцінювати розвиток витривалості, сили, швидкості та координації і враховувати індивідуальні особливості [4, с.4].

Спеціальна фізична підготовка (СФП) орієнтована на розвиток тих фізичних і рухових здібностей, які прямо визначають технічну майстерність у хореографії. Вона включає комплекс вправ, які моделюють специфічні рухові патерни, відтворюють поєднання хореографічних елементів, розвиток ритмічної чутливості, амплітуду рухів та пластичність. СФП спрямована на підвищення сили, гнучкості, витривалості, спритності, рівноваги та координації рухів, а також на удосконалення сенсомоторних і функціональних здібностей, необхідних для виконання складних рухових комбінацій. При цьому важливою є системність тренувального процесу, що передбачає поєднання загальних і спеціальних засобів розвитку фізичних якостей із урахуванням вікових, анатомо-фізіологічних та психофізіологічних характеристик танцюриста [6, с.70].

Загальна та спеціальна підготовка тісно взаємопов'язані: ЗФП формує базові рухові здібності та сприяє оптимальному функціонуванню організму, тоді як СФП забезпечує перенесення цих якостей на специфічні хореографічні дії. Така інтеграція дозволяє досягати високого рівня технічної майстерності, запобігає перевантаженням та травматизму, формує рухову економність, пластичність і гармонійну координацію. У сучасній хореографічній освіті цей підхід розглядається як ключовий елемент підготовки конкурентоспроможного спеціаліста, здатного до

творчої реалізації та адаптації до різноманітних сценічних і педагогічних умов [14].

Спеціальна фізична підготовка (СФП) у хореографії спрямована на комплексний розвиток і підтримку тих фізичних якостей, органів і систем організму, які визначають здатність танцюриста ефективно опанувати специфічні хореографічні вправи. Для успішного виконання цих вправ необхідно систематично розвивати силу та еластичність окремих груп м'язів, рухливість хребта, кульшових і плечових суглобів, спеціальні стрибкові якості, точність та координацію рухів, а також витривалість до динамічних та статичних навантажень, що забезпечує високий рівень спеціальної працездатності. Основними засобами СФП є самі хореографічні вправи та спеціально-підготовчі вправи, які повторюють або моделюють кінематичні й динамічні характеристики рухів, що виконуються під час навчально-творчої діяльності. Такі вправи дозволяють цілеспрямовано активізувати окремі м'язи або групи м'язів у відповідності з їх функціональною роллю під час виконання хореографічних комбінацій [18].

Головними завданнями СФП є переважний розвиток і вдосконалення тих фізичних якостей і навичок, які є найбільш специфічними для хореографії, а також вибіркового розвитку м'язових груп, що несуть основне навантаження під час виконання хореографічних елементів. Додатково СФП спрямована на усунення дефіцитів у фізичному розвитку танцюристів, попередження помилок у техніці рухів, підвищення загального рівня фізичних якостей для забезпечення можливості збільшення обсягу та інтенсивності навчальних навантажень. Згідно з принципом всебічності, фізична підготовка танцюриста повинна будуватися на органічному поєднанні загальної та спеціальної підготовки, що забезпечує динамічне співвідношення між загально-підготовчими, спеціально-підготовчими та хореографічними вправами [18]. На різних етапах підготовки

співвідношення засобів ЗФП і СФП може варіюватися залежно від періоду навчання, індивідуальних особливостей танцюристів та специфічних завдань підготовчого циклу. На початку підготовчого періоду та в перехідних фазах перевага надається спеціально-підготовчим і змагальним вправам при зменшенні обсягу загально-підготовчих вправ, тоді як з ростом хореографічної майстерності питома вага спеціальних засобів поступово збільшується [19].

Фізична підготовка повинна випереджати технічну та формувати необхідну базу для розвитку рухових навичок, забезпечуючи перспективу подальшого підвищення майстерності. Вона має бути невід'ємною складовою кожного заняття, на яку відводиться близько 20–25% загального часу тренування, включаючи вправи різної складності. Прості за технікою вправи використовуються для загального розвитку фізичних якостей, тоді як більш складні координаційно-вправові засоби вводяться після оволодіння базовою технікою [26, с.724].

Процес виховання фізичних якостей у хореографії поділяється на три взаємопов'язані фази: розвиток, утримання та відновлення. Фаза розвитку передбачає досягнення максимальних показників фізичних здібностей і характерна для другої половини підготовчого періоду. Фаза утримання спрямована на стабілізацію досягнутого рівня фізичних якостей у період безпосередньої підготовки до виступів. Фаза відновлення використовується на початку підготовчого циклу або після перерв у тренувальному процесі для повернення до оптимального рівня сили, швидкості, гнучкості та витривалості. Кожна фаза передбачає застосування специфічних методів, засобів і прийомів фізичної підготовки. Максимальні обсяги і інтенсивність вправ спостерігаються на етапі розвитку, коли важливо регулярно оновлювати тренувальні програми, щоб запобігати формуванню силових і

швидкісних бар'єрів та забезпечувати прогресивний розвиток фізичних здібностей [19, с.36].

Для ефективного удосконалення фізичних якостей у процесі тренувальної підготовки необхідно дотримуватися низки принципів положень. Передусім слід забезпечувати поступовість у збільшенні складності вправ, варіюванні дозування та інтенсивності навантажень, що дозволяє організму адаптуватися до зростаючих вимог без розвитку перевтоми та травматизму. Важливим аспектом є індивідуалізація застосування засобів та методів фізичної підготовки з урахуванням особливостей фізичного розвитку конкретного танцюриста, що забезпечує оптимізацію тренувального процесу. Не менш значущим є проведення окремих занять на фоні легкого недовіднолення функціональних показників організму з метою сумарного нарощування ефектів навантажень суміжних занять. Систематичний контроль за рівнем фізичної підготовленості танцюристів є обов'язковим для коригування тренувальної програми та оцінки прогресу, а забезпечення гармонійного розвитку фізичних якостей формує всебічно підготовленого виконавця. Сила м'язів є однією з ключових рухових якостей у хореографії. Її рівень визначається фізіологічним поперечником м'язових волокон, морфологічними характеристиками м'язової тканини та характером нервово-м'язових впливів. Значну роль у прояві сили відіграє вольовий компонент, оскільки здатність до подолання опору багато в чому залежить від свідомого контролю за напругою м'язів. Для розвитку силових якостей застосовують спеціальні вправи з опором, які поділяються на вправи з зовнішнім навантаженням та вправи з власною вагою тіла. В останніх у хореографії закладено особливо важливий потенціал, оскільки вони дозволяють комплексно опрацьовувати групи м'язів, що безпосередньо залучаються у виконанні танцювальних елементів.

Методики розвитку сили можна умовно класифікувати на три основні підходи: подолання граничних опорів до відмови, подолання близьких до граничних та граничних опорів у динамічному й статичному режимах, а також подолання опорів із максимальною швидкістю. Перші два підходи орієнтовані на розвиток базових силових здібностей, тоді як третій сприяє формуванню швидкісно-силових якостей, необхідних для виконання динамічних стрибкових та обертальних рухів. Робота м'язів у процесі силових вправ може відбуватися у різних режимах. Статичний (ізометричний) режим характеризується напруженням м'язів без зміни їх довжини. Долаючий (міометричний) режим передбачає скорочення м'язів під час подолання опору. Поступаючий (пліометричний) режим відзначається подовженням м'язів за рахунок розтягування зовнішнім обтяженням, тоді як ауксотонічний режим поєднує збільшення напруження м'язів із їх скороченням, забезпечуючи високоефективне залучення силових резервів організму [23, с.10].

Розвиток гнучкості є одним із провідних компонентів фізичної підготовки в хореографії, оскільки високий рівень рухливості у суглобах визначає можливість виконання широкого діапазону амплітудних рухів, характерних для танцювального мистецтва. У науковій літературі прийнято виокремлювати дві форми гнучкості – активну та пасивну. Пасивна рухливість обумовлюється максимальною амплітудою рухів у суглобах, що досягається під впливом зовнішніх сил (наприклад, натискання партнера, власної ваги чи спеціальних обтяжень). Активна гнучкість, навпаки, визначається силовими можливостями м'язових груп, що оточують суглоб, і полягає у здатності танцівника самостійно здійснювати рухи у необхідному діапазоні без зовнішнього впливу.

Дослідження у сфері спортивної фізіології засвідчують, що навіть у високотренованих виконавців анатомічно можлива амплітуда рухів

використовується лише на 80–95 %, що залишає певний «резерв» рухливості, який може і повинен бути залучений у процесі систематичної підготовки. Для танцівників, які опановують технічно складні рухи, цей резерв має критичне значення, оскільки недостатній рівень гнучкості часто стає обмежувальним фактором, що унеможлиблює досягнення високих результатів у виконавській діяльності. Однією з основних причин дефіциту гнучкості у танцівників є надмірна орієнтація на розвиток силових якостей при одночасному недостатньому використанні вправ, спрямованих на розтягування м'язів і формування еластичності зв'язково-м'язового апарату. Посилення м'язової маси без адекватного розвитку рухливості призводить до скорочення амплітуди рухів і формування м'язових «затисків», що негативно позначається на якості виконання хореографічних елементів. Відомо, що чим більш розвинені силові характеристики м'язів, тим складніше забезпечити їх ефективне розтягування у подальшому.

Низький рівень розвитку гнучкості у значної частини виконавців зумовлюється, передусім, недосконалістю методик, які здебільшого орієнтовані на розтягування м'язів-антагоністів, тоді як ключовим чинником підвищення ефективності є збільшення сили та амплітуди роботи м'язів-синергістів. Важливо враховувати, що процес формування гнучкості має низку специфічних особливостей, ігнорування яких може негативно позначитися на підготовці танцівника. Практичний досвід свідчить, що виконавці з високим рівнем гнучкості швидше досягають професійної майстерності, адже ця якість є більш складною для розвитку порівняно з силовими характеристиками. З огляду на це, важливість гнучкості має враховуватися не лише у тренувальному процесі, але й на етапі попереднього відбору осіб для занять хореографією.

У спортивно-гімнастичних дисциплінах, зокрема у багатоборстві, кількість рухів, що виконуються виключно за рахунок пасивної рухливості,

є обмеженою. До них належать шпагати, міст і деякі варіанти висів. Натомість більшість вправ потребує прояву активної рухливості, що в умовах хореографії набуває першочергового значення. Таким чином, ключовим завданням підготовки є розвиток саме активної рухливості, тоді як удосконалення пасивної розглядається лише як додатковий елемент, який підсилює основний напрям тренування. У практиці навчання хореографії традиційно застосовуються два головні різновиди вправ для формування гнучкості: по-перше, махові та пружні рухи, серед яких нахили, виси, випади; по-друге, розтягувальні вправи, що виконуються за допомогою партнера [12].

На початковому етапі розвитку гнучкості у хореографічній підготовці найбільш ефективними вважаються вправи пасивного характеру, які виконуються за рахунок зовнішніх впливів або допоміжних засобів. До них належать: пасивні рухи, що здійснюються завдяки зусиллям інших груп м'язів (наприклад, нахили); розтягувальні вправи з участю партнера; махові чи пружні рухи, які сприяють збільшенню сили м'язів, що виконують рух, однак не належать безпосередньо до вправ на розвиток активної рухливості; махові або пружні розтягувальні вправи з використанням обтяжень; пасивні розтягувальні рухи з джгутом; розслаблені виси (у тому числі з додатковим навантаженням); а також утримання положень із максимально розслабленими м'язами, що забезпечується допомогою партнера[3, с.359].

Розвиток активної рухливості вимагає застосування комплексу інших вправ, які умовно поділяють на кілька груп. До першої належать махові та пружні рухи з використанням обтяжень чи амортизаторів, а також вправи, виконувані у взаємодії з партнером. Друга група включає статичне утримання положень, що супроводжується значним розтягуванням м'язів, з подальшим виконанням махових рухів, наближених до максимальної амплітуди. Третю групу становлять вправи на статичне утримання

положень із найбільшим ступенем розтягнення. До четвертої групи відносяться попередні два різновиди вправ, але з додатковим використанням обтяжень, що на завершальних стадіях розвитку рухливості забезпечує найвищий ефект. Особливу увагу в хореографії приділяють рухливості грудного відділу хребта, кульшових та плечових суглобів, а також розвитку якісної виворотності нижніх кінцівок, адже саме ці характеристики є визначальними під час виконання складних елементів як біля станка, так і в центрі залу. Високий рівень їх розвитку дозволяє не лише підвищити технічну майстерність виконавця, але й забезпечує збереження його професійного здоров'я, знижуючи ризик травматизму внаслідок надмірних навантажень.

Швидкісні якості у хореографії виступають одним із визначальних чинників, що забезпечують технічну майстерність, виразність та динамічність виконання. Вони охоплюють не лише темп і ритм рухів, але й такі компоненти, як швидкість сенсомоторної реакції, здатність до миттєвого перемикання з одних м'язових груп на інші, а також уміння швидко розслабляти м'язи після напруження. У танцювальній практиці швидкість завжди перебуває у тісному взаємозв'язку зі швидкісною силою, оскільки навіть прості рухи без додаткових обтяжень (наприклад, махові дії ногами) залежать від рівня розвитку силових можливостей м'язів, що забезпечують їх виконання.

Не менш важливою передумовою для досягнення високого рівня швидкісних характеристик є достатній розвиток гнучкості. Подовжені м'язові волокна, що мають високий рівень еластичності, здатні забезпечувати швидші та різкіші амплітудні рухи завдяки ефекту попереднього розтягування. Це особливо помітно у випадках, коли темп виконання поєднується з вираженою пластичністю руху. Саме тому

розвиток швидкості в хореографії не може розглядатися у відриві від тренування гнучкості й силових здібностей.

Важливим компонентом є також швидкість рухової реакції, яка має принципове значення на етапі початкової технічної підготовки. Зокрема, використання звукових сигналів, просторових орієнтирів чи раптових подразників сприяє формуванню в танцюриста здатності до негайного реагування, що є критично важливим не лише у навчальному процесі, але й у контексті самострахування під час падінь чи виконання складних рухових комбінацій.

Методика розвитку швидкісних здібностей базується на принципі поступового ускладнення умов тренування. Спочатку танцюрист працює з одним і тим самим простим сигналом, що потребує елементарної реакції. У подальшому вправи ускладнюються у двох напрямках: перший полягає у збільшенні кількості подразників та необхідності вибору правильного сигналу серед декількох, другий — у зміні форми реакції, коли від виконавця вимагається виконання більш складного чи комбінаційного руху. Такий підхід не лише розвиває швидкість, але й формує адаптивність та багатоваріантність рухових дій [7].

Розвиток швидкісних характеристик безпосередньо залежить від функціональних можливостей центральної нервової системи та ступеня підготовленості швидкісно-силових якостей м'язів. Практика доводить, що найвищий ефект забезпечується через вправи, які виконуються з максимальною швидкістю, але з помірним зовнішнім опором, що не перевищує 20–25% від граничних можливостей м'язів, які беруть участь у русі. Такий режим роботи дозволяє поєднувати розвиток сили й швидкості без надмірної втоми, що особливо важливо в умовах багатоаспектного хореографічного тренування [8].

Ключовим методичним принципом у формуванні швидкісних якостей є необхідність виконання вправ у стані «функціональної свіжості» організму, тобто тоді, коли центральна нервова система та м'язовий апарат ще не втомлені попереднім навантаженням. З цієї причини тренування швидкості доцільно проводити на початку заняття або в окремі дні циклу, що забезпечує найвищу ефективність та сприяє закріпленню стійких моторних навичок. Таким чином, швидкість у хореографії виступає комплексною якістю, яка визначається взаємодією фізіологічних, нервово-м'язових та техніко-тактичних чинників. Її розвиток має здійснюватися у тісній єдності з формуванням сили та гнучкості, що дозволяє досягати високої рухової виразності та виконавської довершеності [12, с.82].

Висновки до розділу

Фізична підготовка в хореографії є основою професійного розвитку танцюриста. Вона формує не лише техніку рухів, а й комплекс фізичних і функціональних якостей, що дозволяють виконувати хореографічні елементи та цілісні композиції на високому рівні. Підготовка включає загальну (ЗФП) та спеціальну (СФП) складові, які взаємодоповнюють одна одну. ЗФП створює фундамент фізичних здібностей, розвиває координацію, швидкість, витривалість і психологічну стійкість. СФП спрямована на розвиток специфічних рухових навичок: сили, гнучкості, рівноваги, спритності та точності рухів, що необхідні для складних танцювальних комбінацій. Силові якості розвиваються через вправи загального і локального характеру, з урахуванням режимів роботи м'язів — статичного, динамічного, пліометричного та ауксотонічного. Це дозволяє тренувати м'язи максимально наближено до умов виконання танцю. Розвиток гнучкості, особливо активної, є важливим для широкої амплітуди рухів і пластичності, а поєднання гнучкісних та силових вправ допомагає уникнути м'язових затисків і забезпечує гармонійний фізичний розвиток.

Швидкісні якості відповідають за динаміку, виразність і технічну досконалість рухів. Їх розвиток залежить від функціонального стану нервово-м'язової системи, сили та гнучкості м'язів. Найкращий ефект досягається поступовим ускладненням завдань і виконанням вправ у стані свіжості, коли організм не втомлений попередніми навантаженнями.

Отже, фізична підготовка в хореографії має бути системною і комплексною. Вона поєднує загальні і спеціальні тренування, розвиває силу, гнучкість і швидкість, підвищує технічну майстерність, виразність рухів та зменшує ризик травм. Це основа, на якій будується професійний розвиток танцюриста.

РОЗДІЛ II ОСОБЛИВОСТІ ВТІЛЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПОСТАНОВКИ «ЛІСОВА ПІСНЯ»

2.1 Сценарно-композиційний план хореографічної композиції “Лісова пісня”

Обґрунтування вибору теми. Тема хореографічної композиції обрана за мотивами безсмертного твору Лесі Українки «Лісова пісня» — твору, що зберігає актуальність у всі часи. Його головна ідея — пошук гармонії між людиною і природою, матеріальним і духовним, розумом і серцем. У наш час, коли людина дедалі більше віддаляється від природи, ця тема набуває особливого звучання. Образ Мавки символізує духовність, чистоту і зв’язок із природним світом, а Лукаш — людину, що вагається між мрією і реальністю. Через танець розкривається не лише їхня історія, а й внутрішня драма сучасної людини, яка шукає сенс і гармонію. Хореографічна постановка має на меті не просто інтерпретувати літературний твір, а створити простір для роздумів і емоцій. Вона звертається до вічних цінностей — любові, краси, чистоти, духовного пробудження — і саме тому близька сучасному глядачу.

Балетмейстерська експлікація

Ідея: показ гармонії людини з природою, відчуття єдності душі з довкіллям, сили любові, що очищує й підносить.

Жанр: сучасна хореографічна композиція, в основі якої лежить український етно-дух, мелодика народної культури та поетичність образів.

Форма: масова, що створює ефект природного злиття руху, музики і почуття.

Стиль хореографічної лексики: сучасний танець (contemporary) у гармонійному поєднанні з мотивами українського народно-сценічного танцю, де сучасна пластика переплітається з автентичними елементами народної виразності.

Лібрето

Хореографічні образи: Мавка, Лукаш, молодші духи лісу (10 дівчаток), старші духи лісу (дорослі дівчата).

Музична основа: ONUKA — «OZERNA», Prekaska — «Подільночка», Go-A — «Rusalochniki».

Жанр музики: електро-фольк, етно-електроніка, етно-поп — сучасна стилізація народних мелодій у поєднанні з електронним звучанням.

Тривалість композиції: 7 хвилин 20 секунд.

Музичний розмір: 4/4.

Художнє оформлення: сценічний простір оформлений у природній кольоровій гамі, що відтворює атмосферу лісу — зелено-коричневі відтінки, стилізовані елементи дерев та рослин.

Світлове оформлення: переважно холодне освітлення із зеленими тонами, яке під час емоційного піднесення та розвитку образу Мавки поступово переходить у теплі відтінки.

Костюми:

- *Мавка* — довга вишита сукня з етнічними мотивами, легка та природна у силуеті;

- *Лукаш* — біла вишита сорочка, білі штани, бежеві балетки;
- *Духи лісу (молодші)* — зелені спідниці, вишиті сорочки.
- *Духи лісу (старші)* — довгі сорочки у природних кольорах, легкі тканини, що створюють ефект руху вітру.

Драматургія **хореографічної** **композиції**

Експозиція: на сцені оживає природа — пробуджуються дерева, квіти, звуки лісу. У м'якому зеленому світлі з'являється Мавка — уособлення душі лісу, чистоти й гармонії.

Зав'язка: у цей світ приходить Лукаш. Їхня зустріч стає символом єднання двох начал — людського та природного.

Розвиток дії: між героями зароджується почуття любові, що поступово переростає у духовну єдність. Через пластику танцю передається емоційна глибина і щирість їхніх стосунків.

Кульмінація: Лукаш, пройшовши шлях випробувань, повертається до Мавки. Їхнє возз'єднання означає злиття світу людей і світу природи.

Розв'язка: торжество любові, гармонія та оновлення. Природа і людина стають єдиним цілим у ритмі танцю, що символізує вічність життя.

Архітектоніка хореографічної композиції

Експозиція (1-32 такти 4/4) - Початок у темряві. Під поступове наростання музики на сцені — пробудження лісу. Духи лісу з м'якими хвилеподібними рухами створюють атмосферу життя. Мавка прокидається у центрі сцени, її танець — легкий, природний, наповнений плавними лініями рук. Завершення — сольна партія Мавки під світловий акцент.

Зав'язка (33-64 такти 4/4) - Лукаш виходить із глибини сцени, граючи на сопілці. Мавка реагує на звук, між ними виникає діалог рухів. Дует-знайомство побудований на контакті погляду, м'яких дотиках, зміні дистанцій. Рухи — пластичні, емоційно насичені, з акцентом на взаємне тяжіння. Кінцівка — короткий символічний дотик і пауза перед розлукою.

Розвиток дії (65-96 тактів 4/4) - До дії приєднуються старші духи лісу. Хореографія — у великих амплітудних рухах, чіткі ритмічні малюнки, симетрія побудови. Мавка танцює в центрі, поступово поєднуючись із ритмом колективу. Музика і динаміка зростають, створюючи відчуття внутрішнього піднесення.

Кульмінація (97-128 тактів 4/4) - Лукаш повертається. Дует з Мавкою — технічно складний, з підйомами, обертами, широкими траєкторіями руху. Навколо них — духи лісу у колі, рух синхронний і потужний. Кульмінаційна точка — момент гармонійного єднання.

Розв'язка (129-159 тактів 4/4) - Всі персонажі зливаються у спільний фінальний малюнок. Рухи стають спокійними, хвилеподібними. Мавка і Лукаш у центрі кола — символ миру й любові. Музика затихає, світло переходить у теплий золотистий відтінок. Завершення — тиша, рівновага, гармонія.

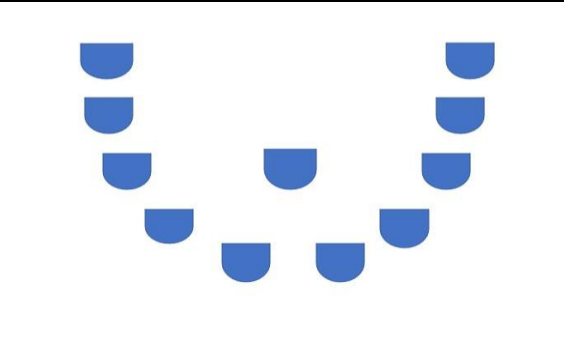
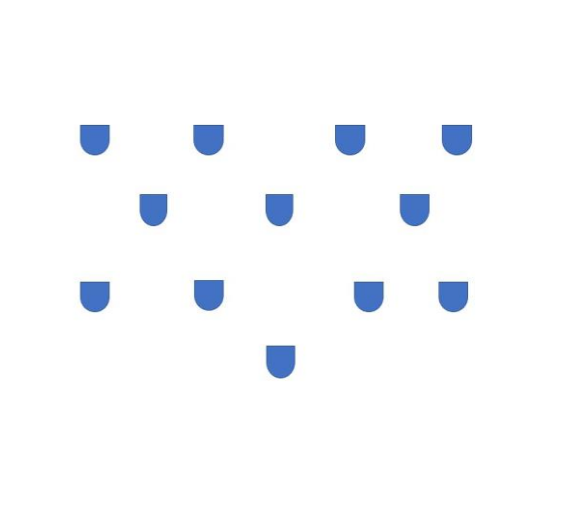
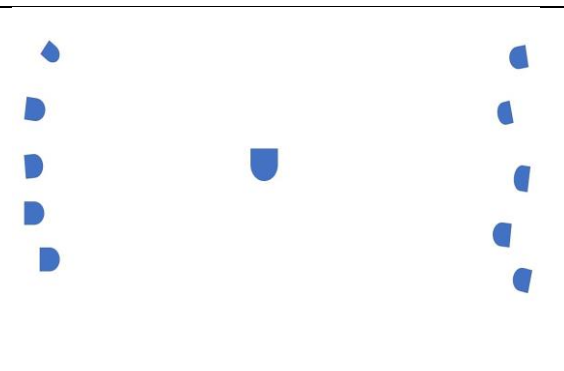
2.2 План мізансцен хореографічної композиції

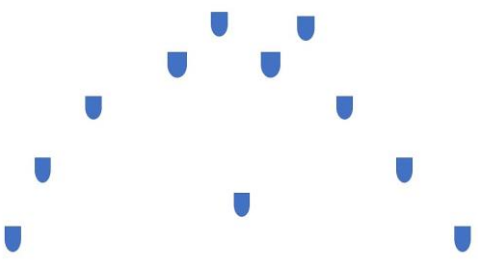
Дійові особи:

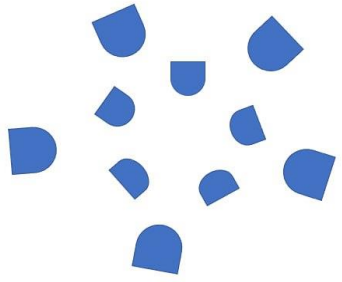
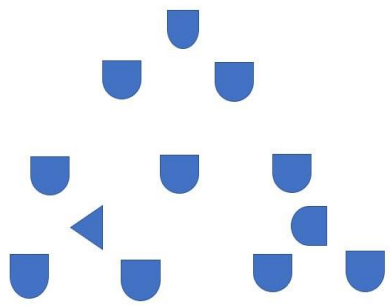
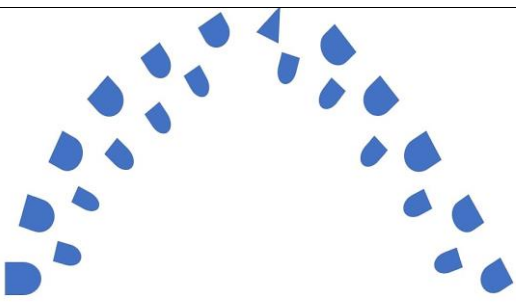
Духи лісу - 

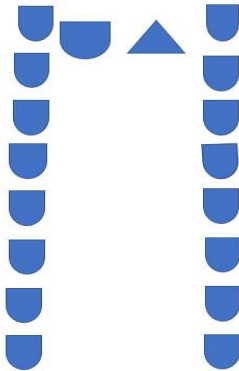
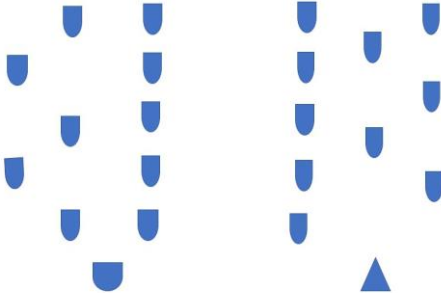
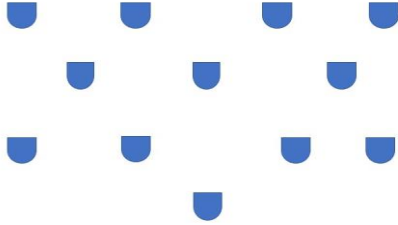
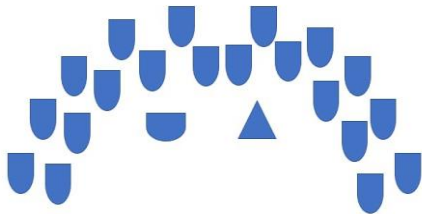
Лукаш - 

Мавка - 

№	Малюнок танцю	Такт	Опис
1		1-5	На сцені дихи природи з Мавкою огорнуті ранковим туманом, поступово природа оживає.
2		6-9	Духи лісу відкривають Мавку уособлення чистоти й гармонії природи.
3		10-14	Разом із нею вони оживляють довкілля, створюють атмосферу єдності й радості.
4		15-18	Духи розбігаються по краям сцени та спостерігаю за танцем Мавки.

5		19- 23	Духи лісу спостерігають за танцем Мавки.
6		24- 28	Вихід Лукаша
7		29- 34	Зустріч Лукаша та Мавки
8		35- 39	Танець Мавки та Лукаша

9		40-54	Духи лісу виходять з двох сторін та утворюють спочатку одне, а потім два кола і змінюються місцями рухаючи по ньому
10		55-69	Розбігаючись утворюють дві діагоналі та зустрічають Мавку де вона вистрибує і веде усіх за собою хвилею вони закручуються у цент кола
11		70-84	Піднімають Мавку на підтримку у верх і несуть по колу рухаючись за годинниковою стрілкою роблять півтори кола та розкручуються на чотири лінії у шаховий порядок
12		85-99	Вихід Лукаша до Мавки та об'єднання з духами лісу, усі починають танцювати разом

13		100-114	Усі розбігаються у дві сторони за солістами та до них під'єднуються молодші духи природи утворюють пів коло
14		115-129	Усі переміщуються у дві колони та по черзі відкриваються на дві діагоналі утворюючи коридор для Лукаша та Мавки
15		130-144	Вони розходяться на чотири колони та танцюють спільну комбінацію
16		145-159	Утворюють два кола де Лукаш та Мавка залишаються в центрі кола рухаючись в різні напрямки розходяться на фінал утворюючи два пів кола солісти по центру.

ВИСНОВКИ

У сучасному науково-освітньому дискурсі професійна підготовка майбутнього викладача хореографічних дисциплін розглядається як надзвичайно актуальна та багатопланова проблема. Формування висококваліфікованого спеціаліста у цій сфері передбачає складний і тривалий процес, який поєднує ґрунтовну теоретичну підготовку та практичний досвід. Такий шлях включає не лише накопичення знань і технічних навичок, а й постійне осмислення власної професійної ідентичності, розвиток критичного мислення та здатності до творчого аналізу хореографічного матеріалу. Варто зазначити, що сучасні вимоги до кваліфікації студентів-хореографів посилюються під впливом динамічних соціокультурних трансформацій. Інтеграція новітніх технологій, сучасних освітніх методик та інноваційних практик створює потребу у формуванні нового рівня професійної підготовки, де викладач виступає не лише транслятором знань, а й наставником, який формує здатність студента до самостійного осмислення та творчого переосмислення навчального матеріалу.

Освітній процес у підготовці хореографів розглядається як динамічна взаємодія між викладачем і студентом, де практична та теоретична складові інтегруються для формування цілісної системи професійних компетентностей. Ця система включає глибокі теоретичні знання, практичні навички та педагогічні уміння, необхідні для майбутньої викладацької діяльності. Підготовка майбутніх хореографів у сучасних умовах потребує комплексного підходу, що поєднує академічну освіту, творчу практику та інноваційні технології навчання. Лише такий підхід забезпечує відповідність спеціаліста вимогам сучасного культурного й освітнього середовища. Фізична підготовка танцівника базується на загальних принципах теорії тренувального процесу, проте потребує

суттєвої адаптації з огляду на специфіку танцю як виду мистецької діяльності. Виконавська техніка включає широкий спектр рухових дій – від ізольованих позицій до складних багатокomпонентних комбінацій, що залучають опорно-руховий апарат, серцево-судинну та дихальну системи, вестибулярний апарат і когнітивні механізми контролю руху. Основні принципи тренування – прогресивність, циклічність, суперкомпенсація, варіативність – мають реалізовуватися з урахуванням жанру хореографії, рівня підготовки, вікових і статевих особливостей та графіка сценічної діяльності.

Специфіка хореографічної професії передбачає роботу здебільшого у закритих приміщеннях, де можуть виникати несприятливі умови: недостатнє освітлення, шумові та світлові подразники, дефіцит кисню. Це створює додаткові функціональні навантаження на сенсорні системи виконавця. Професійна діяльність хореографа характеризується чергуванням періодів високої фізичної активності та фаз часткового спокою, що призводить до нерівномірності навантаження, змін робочих положень тіла та тривалого утримання складних поз, що є типовим для сценічної роботи. Психофізіологічна складова діяльності хореографа включає високу сенсомоторну інтеграцію, активізацію зорових, слухових, тактильних, температурних та кінестетичних рецепторів, а також вестибулярного апарату. Для виконавця ключовими джерелами інформації є візуальні та слухові сигнали, дотикові відчуття, м'язово-рухові імпульси, температурна чутливість, органічні сигнали та орієнтація в просторі. Формування технічної досконалості у хореографії вимагає високого рівня кінестетичної саморегуляції та здатності до оперативної оцінки динаміки руху в реальному часі.

Когнітивна діяльність хореографа передбачає трансформацію художньої ідеї у фізичну дію через наочно-образне та наочно-дійове

мислення, активне використання емоційної пам'яті, рухових патернів і сенсорної візуалізації. На сцені переважає евристичний підхід до прийняття рішень, а алгоритмічні стратегії застосовуються рідше. Це супроводжується високим нервово-емоційним навантаженням. Фізичне навантаження включає координаційні та швидкі зміни рухів, диференційоване регулювання м'язової активності, точність рухів верхніх кінцівок, контроль темпу, амплітуди та ритму, а також волеве регулювання м'язового тону. У сучасній хореографічній практиці використовується поєднання елементів акробатики, гімнастики та спортивних технік високої складності, що підвищує вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки. Одностороннє використання традиційних методів підготовки не забезпечує всебічного розвитку фізичного потенціалу виконавця. Тому виникає потреба у комплексному підході, що інтегрує знання з біомеханіки, анатомії руху та функціональної підготовки, формуючи універсальний комплекс компетентностей, необхідних для ефективного виконання творчих завдань.

Система фізичного виховання у закладах вищої освіти, що включає дисципліну «Фізична культура», спрямована на всебічний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та створення основи для професійної діяльності. Вона формує у студентів усвідомлення значення фізичної активності, виховує мотиваційно-ціннісне ставлення до здорового способу життя та розвиває психофізичні здібності, необхідні для самовдосконалення та професійного становлення. Фізична підготовка у хореографії є багаторівневим процесом, що поєднує загальний і спеціальний розвиток рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та рівноваги. Розвиток цих якостей забезпечує ефективне оволодіння складними руховими комплексами, визначає технічний рівень виконання та є основою професійної майстерності. Взаємозв'язок між руховими якостями, зокрема явище «переносу»,

дозволяє впливати на розвиток одних характеристик через тренування інших, що підкреслює необхідність системного і цілеспрямованого підходу до фізичної підготовки. Контроль розвитку фізичних якостей здійснюється за допомогою спеціальних методик та приладів: динамометрів для оцінки сили, хронореакціометрів для швидкості реакції, гоніометрів і тестових вправ для гнучкості. Важливим є дотримання стандартних умов тестування, оптимальної фізіологічної готовності та повторюваності вимірювань, що дозволяє отримати достовірні дані щодо рівня розвитку рухових якостей. Таким чином, фізична підготовка у хореографії виступає не просто елементом загальної освіти, а невід'ємною складовою професійного становлення майбутнього викладача. Вона забезпечує комплексний розвиток рухових і функціональних можливостей організму, формує професійні та педагогічні компетентності та закладає основу для подальшої творчої і професійної реалізації. Системний, науково обґрунтований і багаторівневий підхід до підготовки хореографів є ключовим чинником формування конкурентоспроможного, висококваліфікованого спеціаліста, здатного відповідати викликам сучасного культурного та освітнього середовища.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА:

1. Волкова, Ю. І. Засоби гармонізації фізичної підготовки студентів-хореографів. – 2022. <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/17282> (Дата звернення 25.09.2025)
2. Грек, В. Регуляція та розвиток координаційних навичок в процесі підготовки танцівника на прикладі навчально-тренажних вправ / В. Грек. – 2022. – 179 с.
3. Драч, Т. Стретчінг як важливий компонент підготовки в танці-модерн / Т. Драч // Молодий вчений. – 2020. – № 12(88). – С. 359–362.
4. Кириченко, Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Т. Г. Кириченко. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 1998. – 17 с.
5. Кравченко, М. О. Класичний танець як засіб розвитку фахових здібностей здобувачів вищої освіти у галузі народної хореографії / М. О. Кравченко. – 2023.
6. Лисенко, О. М. Зміни фізіологічної реактивності серцево-судинної та дихальної системи на зрушення дихального гомеостазу при застосуванні комплексу засобів стимуляції роботоздатності / О. М. Лисенко // Фізіологічний журнал. – 2012. – № 58(5). – С. 70–77.
7. Ольховська, А. С. Виконавські якості танцівника: розвиток та вдосконалення / А. С. Ольховська. – 2023.
8. Петренко, Г. К. Артистизм і технічна підготовка у тренуванні спортсменів-танцюристів / Г. К. Петренко // Динаміка наукових досліджень «2004» : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Дніпропетровськ, 2004). – Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2004. – Т. 2. – С. 42–45.

9. Перова, Г. О. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на розвиток технічних якостей хореографа / Г. О. Перова // Культура і сучасність. – 2018. – № 2. – С. 141–147.
10. Ситченко, К. В. Роль хореографії у системі підготовки спортсменів технікоестетичних видів спорту / К. В. Ситченко // Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури. – 2018. – С. 217–223.
11. Ситченко, К. Хореографія як культурно-естетичний компонент розробки змагальних програм техніко-естетичних видів спорту / К. Ситченко // Танцювальні студії / Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. – 2020. – № 3(1). – С. 80–91.
12. Сосіна, В. Ю. Шляхи інтеграції хореографічного мистецтва та техніко-естетичних видів спорту / В. Ю. Сосіна // Танцювальні студії / Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. – 2018. – С. 81–90.
13. Сосіна, В. Ю. Хореографія в спорті : навч. посібник / В. Ю. Сосіна. – Київ : Олімпійська література, 2021. – 280 с.
14. Соронович, І., Ді, Х., Хом, О., Дяченко, А. Специфічні характеристики стійкості функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів-танцівників / І. Соронович, Х. Ді, О. Хом, А. Дяченко // Спортивна наука та здоров'я людини. – 2022. – № 1(7).
15. Тараненко, Ю. П., Глазкова, Т. В. Інтеграція хореографії та спорту в змісті професійної підготовки здобувачів першого рівня вищої освіти хореографічного напрямку / Ю. П. Тараненко, Т. В. Глазкова // Особливості роботи хореографа в сучасному соціокультурному просторі. – 2023. – С. 125.
16. Ціпов'яз, А. Т., Стогній, А. О. Технічні професійні компетенції фахівців хореографії : дис... д-ра / А. Т. Ціпов'яз, А. О. Стогній. – Полтава : НУ «Полтавська політехніка ім. Ю. Кондратюка», 2024.

17. Чайковський, Є. Гендерні відмінності функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів-танцюристів / Є. Чайковський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 77–81.
18. Хом'яченко, О. О. Конверсія фізичної підготовки з урахуванням функціональних можливостей спортсменів у спортивних танцях / О. Хом'яченко. – 2023.
19. Хом'яченко, О. Шляхи вдосконалення координаційних здібностей спортсменів-танцюристів на етапі підготовки до вищих досягнень з урахуванням виду обраної спеціалізації / О. Хом'яченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 4. – С. 36–40. DOI: 10.32652/tmfvs.2018.4.36-40
20. Хуан, Ш. Вдосконалення координаційної витривалості танцівника в процесі підготовки до концертної діяльності / Ш. Хуан. – 2023.
21. Matveev, L. P. Теорія і методика фізичної культури / Л. П. Matveev. – М. : Фізкультура і спорт, 1991. – 543 с.
22. Quin, E., Rafferty, S., Tomlinson, C. Safe Dance Practice / E. Quin, S. Rafferty, C. Tomlinson. – Lower Mitcham : Human Kinetics, 2015. – 328 p.
23. Redding, E., Wyon, M. A. Strengths and weaknesses of current methods for evaluating the aerobic power of the dancers / E. Redding, M. A. Wyon // Journal of Dance Medicine and Science. – 2003. – № 17(1). – P. 10–16.
24. Thomas, K. Functional cleave performance as it applies cool heel-rises in performance-level collegiate dancers / K. Thomas // Journal of Dance Medicine and Science. – 2003. – № 7(4). – P. 120–131.
25. Winkelhuis, M. Dance to your maximum / M. Winkelhuis. – Leiden : Karstens, druk met communicate, 2001. – 336 p.
26. Yin, A. X., Geminiani, E., Quinn, B., et al. The Evaluation of Strength, Flexibility, and Functional Performance in the Adolescent Ballet Dancer

During Intensive Dance Training / A. X. Yin, E. Geminiani, B. Quinn et al. // Pediatrics Sports Medicine. – 2019. – № 11(7). – P. 722–730.