

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Харківська державна академія культури

ТЕНДЕНЦІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА У КОНТЕКСТІ КУЛЬТУРНО-ОСВІТНІХ ПРОЦЕСІВ

Збірник матеріалів
II Всеукраїнської науково-практичної конференції
22-24 травня 2025 року



Полтава 2025

3. Бережна Ж. Оцінка досягнень юних спортсменів: стан і перспективи / Ж. Бережна // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, т. 3. – С. 11–14.
4. Заплатинська О.Б., Сосіна В.Ю., Окопний А.М Розвиток вестибулярної стійкості у гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України. Львів, 2012. Вип. 16, т. 1. С. 294–300.

Рудь Є.С.

студент *Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Горголь П.С.

заслужений працівник культури України, доцент,
завідувач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту
*Національного університету «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

ВИКОРИСТАННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ТРЕНУВАННЯХ СПОРТСМЕНІВ

У сучасному спорті зростає потреба в інтеграції різних методик для досягнення високих результатів. Хореографічна підготовка, як складова тренувального процесу, сприяє розвитку координації, гнучкості та естетичної виразності спортсменів. Особливо це актуально для техніко-естетичних видів спорту, де важливими є не лише фізичні, а й артистичні якості.

Питання хореографічної підготовки в спорті досліджувалися багатьма науковцями. Зокрема, Валентина Тодорова у своїй монографії «Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту розглядає хореографію як самостійну систему з власними функціями та принципами. Валентина Сосіна акцентує увагу на особливостях роботи тренера-хореографа в спорті та необхідності розробки навчальної літератури зі спортивної хореографії. Також

дослідження Сосіної, Мазур та Пугач аналізують синтез хореографічного мистецтва та спорту, підкреслюючи вплив хореографії на технічну та фізичну підготовленість спортсменів. Хореографічна підготовка в спорті включає розвиток рухових здібностей, пластичності та культури рухів. За словами Тодорової, вона базується на елементах класичного, народного та характерного танців, що сприяє досягненню високого рівня технічної майстерності [1].

У спортивній аеробіці хореографічна підготовка є невід'ємною частиною тренувального процесу. Дослідження Атаманюк, Кириченка та Голевої показують, що систематичне використання хореографічних вправ підвищує рівень рухової підготовленості гімнастів, сприяє освоєнню технічно складних елементів та зменшує ризик травматизму. Хореографія впливає на психологічну підготовку спортсменів, розвиваючи артистизм та емоційну виразність. Це особливо важливо в змагальних видах спорту, де оцінюється не лише техніка, а й загальне враження від виступу [2].

Крім досліджень вітчизняних науковців, варто звернути увагу на міжнародний досвід інтеграції хореографії в спортивну підготовку. Так, за даними дослідження Мелісси Вільямс у праці "Dance Training as a Component of Athletic Development" (Journal of Sports Sciences, 2020), хореографічна підготовка позитивно впливає на здатність спортсменів до утримання рівноваги, точності рухів і запобігання травмам. Вільямс наголошує, що включення елементів сучасного та класичного танцю до загальної фізичної підготовки спортсменів сприяє покращенню моторного контролю, збільшенню амплітуди рухів та розвитку просторового орієнтування. Такий підхід стає дедалі популярнішим у підготовці представників ігрових видів спорту, легкої атлетики та бойових мистецтв [3].

Окремо слід відзначити роль спеціалізованих хореографічних занять у запобіганні спортивним травмам. Дослідження Джеймса Картера "Injury Prevention through Dance-Based Training in Athletes" (International Journal of Sports Physical Therapy, 2019) показало, що використання елементів танцю у

тренуваннях сприяє розвитку стійкості суглобів, підвищенню еластичності м'язів і поліпшенню постави спортсменів. За результатами експериментів, спортсмени, які проходили хореографічну підготовку, мали на 25% менший ризик отримати травми опорно-рухового апарату у порівнянні з тими, хто тренувався за традиційною схемою. Це свідчить про необхідність інтеграції танцювальних методик у спортивні програми на всіх етапах підготовки [4].

Інтеграція хореографічної підготовки у тренувальний процес спортсменів є ефективним засобом підвищення їхньої технічної, фізичної та психологічної підготовленості. Дослідження українських науковців підтверджують важливість хореографії в спорті та необхідність її систематичного використання під час підготовки до змагань. Подальші наукові розробки в цій галузі сприятимуть удосконаленню методик підготовки спортсменів та підвищенню їхніх досягнень на міжнародному рівні.

Список використаних джерел:

1. Тодорова В. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту (на матеріалі спортивної аеробіки): монографія. Львів: ЛДУФК, 2018.
2. Атаманюк С. І., Кириченко О. В., Голева Н. П. Комплексна хореографічна підготовка гімнастів у спортивній аеробіці. Фізичне виховання та спорт. 2021. №3.
3. Williams M. Dance Training as a Component of Athletic Development. *Journal of Sports Sciences*. 2020; 38(15):1750–1757.
4. Carter J. Injury Prevention through Dance-Based Training in Athletes. *International Journal of Sports Physical Therapy*. 2019; 14(3):350–358.