

*И.А. Федосова<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Казахская национальная академия хореографии  
(Астана, Казахстан)*

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ХОРЕОГРАФА В РАЗВИТИИ НАПРАВЛЕНИЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО ИСКУССТВА И ХУДОЖЕСТВЕННОГО СПОРТА**

### **Аннотация**

*В статье рассматриваются вопросы профессиональной деятельности хореографа в художественных видах спорта. На основе синтеза хореографического искусства и видов художественного спорта, а также сравнительного анализа, автором определены роль хореографического искусства и его значение в процессе становления и развития будущих спортсменов.*

***Ключевые слова:** художественный вид спорта, хореография, балет, гимнастика, классический танец, гимнастическая платформа, спортсмены.*

*И.А. Федосова<sup>1</sup>*

*<sup>1</sup>Қазақ ұлттық хореография академиясы  
(Астана, Қазақстан)*

## **ХОРЕОГРАФИЯЛЫҚ ӨНЕР МЕН КӨРКЕМ СПОРТ БАҒЫТТАРЫН ДАМУДАҒЫ ХОРЕОГРАФТЫҢ КӘСІБИ МІНДЕТТЕРІ**

### **Аннотация**

*Мақалада хореографтың көркем спорт түрлері саласындағы кәсіби қызметінің мәселелері қарастырылады. Хореографиялық өнер мен көркем спорт түрлерін синтездеу, сондай-ақ салыстырмалы талдау негізінде автор хореографиялық өнердің рөлін және оның болашақ спортшылардың қалыптасуы мен дамуы процесіндегі маңызын анықтайды.*

***Түйін сөздер:** спорттың көркемдік түрі, хореография, балет, гимнастика, классикалық би, гимнастикалық платформа, спортшылар.*

I.A. Fedosova<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Kazakh national academy of choreography  
(Astana, Kazakhstan)*

## PROFESSIONAL GOALS OF THE CHOREOGRAPHER IN THE DEVELOPMENT OF CHOREOGRAPHIC ART AND ARTISTIC SPORTS

### Annotation

*The article discusses the professional activities of the choreographer in the field of artistic sports. On the basis of synthesis of choreographic art and other kinds of artistic sports as well as on the comparative analysis the author defines a role of choreographic art and its value in the development of future sport athletes.*

**Key words:** *artistic sport, choreography, ballet, gymnastics, classical dance, gymnastic platform, athletes.*

Мировые достижения в спорте, а именно в художественных его видах, профессиональные требования постоянно возрастают, совершенствуется динамика исполнения спортивных обязательных программ, появляются новые направления и понятийные категории, такие как гимнастическая платформа, танцевальная гимнастика и др. Все это диктует необходимость разработки новых художественных средств и творческих подходов в подготовке к соревнованиям, а также определяет важность хореографической подготовки во всех художественных видах спорта.

Современные требования к спортсменам заключаются в технике исполнения программы, физической выносливости, развитии профессиональных, психологических и физических качеств исполнителей, основанных на постоянном совершенствовании. Так, в современном спорте специалистам-хореографам отводится непосредственная роль в воспитании и развитии будущего спортсмена. Отсюда следует, что сегодня в развитии художественных видов спорта определенное значение имеет синтез хореографического искусства и видов художественного спорта. Одним из актуальных остается вопрос о соответствии направлений и стилей хореографического искусства художественным видам спорта, о соотношении упражнений и элементов хореографии.

Сегодня мировая школа спортивной и художественной гимнастики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменов, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, которая достигается с помощью хореографической подготовки. В последнее время особое значение в художественных видах спорта приобретает хореографическое искусство, которое по своей природе является синтетическим.

Вопрос о взаимосвязи хореографического искусства и видов художественного спорта является очевидным в современной культуре. Если рассматривать данный факт с углубленного ракурса, то можно привести множество примеров о взаимосвязи хореографического искусства с другими направлениями деятельности. Многие исследователи, такие, как Р.Е. Воронин, И.А. Герасимова, Е.К. Луговая считают, что для осмысления процесса синтеза искусств, который происходит в настоящее время, хореография как пластическое искусство способствует формированию новых культурных явлений на стыке танцевального, изобразительного и музыкального искусств.

Первостепенной задачей тренерского корпуса и педагогов-хореографов, является формирование эстетических основ в воспитании и формировании будущего спортсмена в раннем возрасте.

Хореографическое искусство прививает культуру, эстетический вкус, дисциплину, исполнительскую технику спортсменов, что способствует их гармоничному становлению личности. Занятия хореографическим искусством способствуют физическому развитию детей, а также обогащают их духовную культуру.

Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к танцевальному искусству. Под хореографической подготовкой в гимнастике мы понимаем методы и принципы исполнения, а также систему упражнений воздействия, направленных на воспитание опорно-двигательной культуры спортсменов, расширение их арсенала выразительных средств, проявление индивидуального исполнительского стиля и создания на площадке эмоционально-деятельного образа.

Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение элементов народных, исторических танцев приобщает к культуре различных народов, постижению музыкальных, двигательных, эмоциональных национальных характеристик в их совокупности. Именно взаимосвязь этих характеристик является залогом эмоциональной яркости, выразительной неповторимости каждого художественного произведения.

Музыкальное сопровождение на тренировках знакомит юных спортсменов с основами музыкального искусства, произведения различных композиторов также воспитывают музыкальность, что в конечном итоге развивает их интеллектуальные и художественные способности. Практика показывает, что в постановке программ по художественной гимнастике, спортивной аэробике и акробатике, а также в фигурном катании и синхронном плавании очень часто используются народные мелодии.

Однако, в комплексе спортивных упражнений (программах)

не всегда прослеживается полное соответствие хореографического текста музыкальному, тем самым снижается качество композиции, как всей программы, в целом, так и таких отдельных показателей, как спортивное мастерство, музыкальность и артистичность.

Хореографическое искусство является эстетическим средством воспитания, а также развития творческих способностей личности. Именно в процессе занятий хореографией спортсмены соприкасаются с танцевальным искусством. Хореографическое искусство способно воспитать и развить гармоничную личность, духовную культуру и внутреннюю красоту. Танец имеет способность передавать определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания и чувства человека.

Как показывает практика, во время занятий хореографией развивается не только гибкость, координация движений, но и укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается интенсивность тренировки, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости у спортсменов.

Разделение средств на хореографическую и техническую подготовку в гимнастике условно. Это означает, что провести четкую грань между указанными компонентами весьма затруднительно. Ведь прыжки, повороты, равновесия и их сочетания являются «основным «языком» как хореографических балетных спектаклей, так и упражнений художественной и спортивной гимнастики» [1, с.8-9].

Вместе с тем, необходимо отметить, что хореографические элементы в спорте начали применять достаточно давно, как один из методов подготовки спортсменов высокого класса в видах, где достижение результатов связано с высокой культурой движений. Так, под влиянием занятий хореографией у спортсменов воспитывается музыкальность, ритмичность, координация, устойчивость, умение выполнять движения чисто, четко и элегантно. Исследователь В.Ю. Сосина в своих трудах пишет: «Благодаря упражнениям хореографии у спортсменов формируется правильная осанка, приобретает так называемое «чувство позы» [2, с.6].

В рассмотрении проблемы исследования были использованы методы наблюдения и сравнительного анализа, а также научные результаты опытных методистов в области хореографической и спортивной педагогики (В.Ю. Никитин, В.Ю. Сосина, Т.С. Лисицкая, В.А. Столбова и др.).

Хореографическое искусство является одним из видов художественно-творческой деятельности. В профессиональных хореографических образовательных учреждениях обязательными составля-

ющими являются «набор дисциплины, зафиксированных в учебном плане, четкий график посещения занятий, группы подразделяются по возрасту, даются глубокие знания об основах танца, о танцевальной культуре и мире танца в целом» [3, с. 285].

В учебном пособии для студентов «Хореография в гимнастике» В.Ю. Сосина отмечает, что в гимнастике на уроках хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механического характера. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, т. е. способности создавать индивидуальный образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т.д. [2, с.5].

Итак, хореография в спорте – неотъемлемая часть подготовки спортсменов от новичка до мастера высокого класса. Это означает, что применение средств хореографии в видах спорта, связанных с проявлением культуры движений, способствует развитию специфических двигательных качеств и, кроме того, позволяет выполнять технически сложные упражнения легко, непринужденно и выразительно [2, с.4].

Следовательно, хореограф и тренер совместно закладывают элементарную основу представления о красоте, об эстетике, без которой в дальнейшем не может крепнуть и развиваться мастерство будущего спортсмена. Давно замечено, что спортсмены, регулярно занимающиеся хореографией, отличаются яркой индивидуальностью исполнения, грациозностью, амплитудой движений и красотой линий.

Необходимо отметить, что в настоящее время содержание хореографической подготовки в гимнастике значительно расширилось, и кроме элементарных танцевальных движений, включает в себя цепь движений свободной пластики, среди которых волны, взмахи, расслабления, пружинные движения, а также специфические, «не балетные» элементы, прыжки, повороты, элементы джаз-гимнастики.

Так, развитие видов спорта, связанных с проявлением культуры движений (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание, спортивная аэробика, синхронное плавание, прыжки в воду, прыжки на батуте и другие), значительно обогатило арсенал средств хореографической подготовки и, тем самым, позволило несколько отойти от строгих канонов классического танца.

Вместе с тем, само понятие хореографии в гимнастике, прежде всего, подразумевает классический экзерсис – школу балетного искусства, созданную несколькими столетиями, школу, в которой нет

ничего лишнего, случайного, ненужного. Вся система классического экзерсиса построена на целесообразно подобранных, систематически повторяемых и постепенно усложняющихся упражнениях, в результате выполнения которых тело становится легким, гибким, послушным, а движения приобретают грациозность, пластичность и эстетическую законченность [2, с.6].

Основной базой хореографической подготовки в гимнастике является классический танец, по существующей и традиционной методике разработанной в балете. Однако, существует необходимость соблюдения ряда характерных особенностей, которые, прежде всего, определяются различными целями и задачами для спортсменов и артистов балета. А именно, хореографическая подготовка в гимнастике служит лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна учитывать специфику обучения и быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток.

Следует учитывать и тот факт, что к 18-ти годам будущий артист балета после восьмилетнего обучения только приступает к профессиональной деятельности в театре, а спортсмен-гимнаст в этом возрасте уже находится в расцвете спортивных достижений. Специфической особенностью является и то, что очень короткий промежуток времени подготовки гимнастов, а также большой объем разноплановых комплексов обязательной спортивной программы (на снарядах в спортивной гимнастике или с различными реквизитами в художественной гимнастике) предъявляют особые требования к методике проведения занятий хореографии и подбору средств, методов профессиональной подготовки [1, с.10].

Урок хореографии в гимнастике должен, в первую очередь, иметь практическую целесообразность каждого задания-упражнения. Так, увлечение внешним эффектом упражнений, общим впечатлением, введение большого количества «украшательств» является крайне нецелесообразным. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную целевую нагрузку (физическую, техническую, воспитательную и др.).

Следует также отметить, что в условиях синтеза хореографии и спорта в гимнастике подбор и сложность прыжков, поворотов и равновесий приближены к мужской (силовой) хореографии. Однако в исполнении все же сохраняются пластические характеристики и закономерности женского танца.

Автор учебного пособия «Хореография в гимнастике» Т.С. Ли-сицкая отмечает: «так как гимнастки занимаются в обычной спортивной обуви (тапочках), то выполнение элементов классического танца на пальцах имеет лишь вспомогательное значение, как средство

совершенствования равновесий, поворотов, укрепления икроножной мышцы и мышц стопы и применяется, главным образом, в переходном и обще-подготовительном периодах спортивной тренировки. Несмотря на то, что состав упражнений на пуантах крайне ограничен, они дают возможность гимнасткам почувствовать «вкус» классического танца: его строгие, пластически завершенные формы, безукоризненно отточенную исполнительскую технику, выразительность движений» [2, с.10].

Обязательным условием выполнения классического экзерсиса у артистов балета является выполнение упражнений из первой, второй, четвертой, пятой позиций ног (третья позиция считается вспомогательной и уже в начальных классах хореографического училища, по мере освоения пятой, не применяется). Добиваться такой выворотности в гимнастике не только нецелесообразно, но и вредно, так как многие движения в гимнастике, например, опорные прыжки, акробатические элементы и соединения, требуют параллельной постановки стоп.

Без сомнения, красиво выглядит гимнастка, выходящая на помост с хорошей осанкой, со слегка развернутыми стопами. Но чтобы добиться этого, совсем необязательно все движения классического танца выполнять в выворотном положении. Выворотность, как считает Т.С. Лисицкая, необходима лишь при выполнении *plié* или *grand plié*. Большинство же движений классического танца у опоры и тем более на середине выполняются в свободных позициях. Наряду с ними в гимнастике применяются и прямые позиции, которые используются в ряде общеразвивающих упражнений, элементах народного и балетного танцев.

Большое влияние на систему хореографической подготовки в спортивной гимнастике оказывает техническая подготовка на бревне. Еще 10-15 лет назад гимнастки передвигались по этому снаряду в довольно медленном темпе, разворачивая стопы, захватывая пальцами стоп края бревна. Описание такой техники можно встретить в учебных пособиях. Сегодня современные композиции, для которых характерны динамичность, большое количество прыжковых акробатических элементов и соединений, требуют пересмотра техники выполнения элементов, а также всей системы подготовки на этом снаряде, что, в свою очередь, привело к возникновению хореографии на гимнастическом бревне. Решение профессиональных задач хореографической подготовки способствует эффективности специальной двигательной подготовки гимнасток к данному виду гимнастического многоборья. Такие замечательные исполнительницы упражнений на бревне, как Э. Саади (род. 2 января

1952, Ташкент, Узбекская ССР, СССР), С. Гроздова (29 января 1959 г. Ростов-на-Дону, СССР), в тренировочный период систематически выполняли урок хореографии на бревне.

В зависимости от основной цели в художественной гимнастике, а это подготовка программ с различными реквизитами, выстраивается урок хореографии. Прежде всего сама цель, снаряд и реквизит диктуют необходимость вводить специфические задания. Так, особенность техники владения мячом, заключающаяся в мягкости и плавности движений, предполагает, что в содержание урока хореографии будут введены движения и упражнения свободной пластики: волны, полуволны и т. д. Броски предметов, сопровождающиеся пружинными движениями ног, взмахами рук, работа корпуса в сложной координации рук или одной руки, требуют введения в урок различного рода пружинных, пластических движений и взмахов.

Кроме того, на уроках хореографии обращается внимание на развитие гибкости не только крупных суставов тела (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника), но и мелких (особенно лучезапястного, плюсны). Все это необходимо для успешного освоения техники владения предметами. В гимнастических композициях важным является не только освоение и владение рациональной техникой выполнения элементов (прыжки со взмахом рук), но и высокой техникой взаимодействия гимнаста с предметом – реквизитом.

Подготовка гимнастов к групповым упражнениям также имеет специфику и должна систематизироваться в рамках хореографической подготовки. Здесь важно привить умения и навыки синхронного исполнения в парах, тройках, четверках и в различных построениях (в колонне, шеренге, «стайкой» и т. д.); при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям, дугам [2, с.10-11].

Гимнастика как один из видов из физического воспитания и культуры имеет многовековую историю. Гимнастические упражнения были известны еще за 3000 лет до н. э. в древнем Китае и древней Индии, где они имели лечебные и профилактические цели. Афинская система воспитания ставила своей целью гармоничное развитие ребенка. «Вся жизнь человека нуждается в гармонии и ритме», – писал Платон [4].

Древнегреческий философ Сократ (469 – 399 г.) считал, что «образ жизни свободного человека» немислим без занятий гимнастикой. «Было бы безобразием, – писал он, – по собственному незнанию состариться так, чтобы даже не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте своей красоты и силы» [4]. Большое внимание уделял гармоническому развитию ребенка другой



философ античного мира – Аристотель. Он утверждал, что у человека имеется три вида души – растительная, животная и разумная, и развитию их соответствует физическое, нравственное и умственное воспитание в гармоническом единстве.

Родоначальники немецкой системы физического воспитания Г. Фит (1763-1836 гг.) и И.Х. Гутс-Мутс (1759-1839 гг.) своими трудами создали базу для ее дальнейшего развития. Заслуга Г. Фита заключается в том, что он подверг теоретическому анализу все физические упражнения. В свою очередь, И.Х. Гус-Мутс большое внимание уделял форме движения. Так, он разработал технику многих гимнастических упражнений, в том числе упражнений на снарядах. Особенностью немецкой системы было то, что в ней не придавалось большого значения так называемой чистоте выполнения упражнений на снарядах, то есть гимнасты не следили за правильным положением рук, ног, головы. Комбинации не применялись. Тем не менее, немецкая снарядовая гимнастика положила начало спортивным видам гимнастики.

Основателями шведской системы явились П. Линг (1776-1839 гг.), а затем его сын Я. Линг (1820-1886 гг.). По мнению П. Линга, единственной задачей гимнастики являются оздоровление и укрепление организма. В основу классификации физических упражнений он положил анатомический признак, то есть каждое упражнение предназначалось для какой-нибудь части тела: рук, ног, брюшного пресса, спины, плеч. Применялись упражнения для улучшения сердечной деятельности и дыхания, а также успокаивающие упражнения, главным образом «на равновесие». Все виды гимнастики П. Линг разбил на четыре группы: военную, педагогическую, лечебную и эстетическую.

Большая заслуга в зарождении французской и испанской системы физического воспитания принадлежала испанскому военному деятелю и педагогу, инициатору и организатору физического воспитания в Испании Ф. Аморосу (1767 – 1848 гг.) и его последователям. Ими была составлена система гимнастических упражнений военно-прикладного характера. Они считали, что лучшие гимнастические упражнения – это те, которые образуют навыки, необходимые в жизни, особенно в военных условиях. Ф. Аморос включал также в свою гимнастику подготовительные упражнения, танцы и ручной труд, но при этом они не рассматривались как основные [4].

В России гимнастика как средство физического воспитания утвердилась лишь в конце XVIII века и только к середине XIX века получила широкое признание. Так, анализируя физическое воспитание Древней Греции, русский ученый-анатом и педагог П.Ф. Лесгафт (1837–1909 гг.) ссылаясь на Аристотеля и его современников,

утверждавших, что под влиянием физических упражнений, кроме улучшения жизнедеятельности организма, тело человека становится симметричнее и красивее, движения изящнее и грациознее. Создавая свою систему физического образования, он подверг критическому анализу системы физического воспитания в других странах и в то же время не умалял значения гимнастики, а работал над созданием научно-обоснованной системы физического образования с широким применением гимнастических упражнений.

В конце XIX века стали создаваться и развиваться международные спортивные федерации (МСФ). С самого начала в их функции входило и по-прежнему входит развитие не только спорта высших достижений, но и «спорта для всех». В числе первых в 1881 году была образована Международная федерация гимнастики (ФИЖ). Современная структура ФИЖ состоит из олимпийских, неолимпийских и массовых видов гимнастики в рамках программы «гимнастика для всех». Олимпийские виды гимнастики включают в себя следующие спортивные дисциплины: мужская и женская спортивная гимнастика, прыжки на батуте, художественная гимнастика. К неолимпийским видам гимнастики относятся спортивная аэробика, прыжки на акробатической дорожке и спортивная акробатика [4].

Исследователь и автор многочисленных трудов, посвященных теории и методике физического воспитания, В.Ю. Сосина наглядно на основе научного анализа и многолетней практики рассматривает и конкретизирует синтез хореографического искусства и спорта. Она отмечает, что «спортсмены, регулярно занимающиеся хореографией, отличаются яркой индивидуальностью исполнения, грациозностью, амплитудой движений и красотой линий» [2, с.5]. Научной позицией автора является обобщение уже сложившихся традиций хореографической подготовки в спорте.

В учебном пособии «Хореография в гимнастике» автора-методиста, ученого, мастера спорта СССР по художественной гимнастике Т.С. Лисицкой, исходя из целей спортивной тренировки, специфики двигательных действий на основе личного практического опыта, рассматриваются профессиональные задачи адаптации методов подготовки к потребностям художественной и спортивной гимнастики [2, с.6].

Итак, анализ исследований ведущих специалистов по художественной гимнастике, авторов методических материалов, таких как Н.В. Ефименко Т.С. Лисицкая [1; 5], а также углубленное изучение теоретических основ и специфики хореографической подготовки в художественных видах спорта позволяет сделать следующие заключения:

1. Хореографическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса спортсменов.
2. Хореография полифункциональна. Это означает, что ее воздействие многогранно, оно выражается в специально-технической, специально-физической, эстетической направленности.
3. Хореография в спорте направлена на решение комплекса задач в процессе профессиональной подготовки спортсменов:
  - всестороннее и гармоничное развитие спортсменов;
  - совершенствование их технической готовности;
  - совершенствование качественного уровня физической подготовки: координационных способностей, гибкости, техники исполнения, силы, выносливости, эмоциональности;
  - формирование осанки;
  - воспитание эстетических и творческих способностей;
  - развитие индивидуальности, танцевальности, пластичности, выразительности и культуры движений; артистичность исполнения спортивных программ.
4. При проведении занятий по хореографической подготовке необходимо учитывать специфические особенности избранного вида спорта.
5. Конкретное использование средств различных видов танцевального искусства и их соотношение в тренировочном занятии будет зависеть от поставленных задач:
  - задач тренировочного занятия (микро- и мезо-циклов, периодов, этапов и т.д.);
  - возраста спортсменов;
  - уровня их подготовленности;
  - вида программы, в которой выступают спортсмены;
  - индивидуальных особенностей спортсменов;
  - задач, стоящих перед данным занятием.

Результаты исследования подтверждают, что занятия хореографией в художественных видах спорта способствуют формированию и развитию профессиональной личности будущих спортсменов. Классический, народный, исторический танцы и современная хореография расширяют рамки и объем двигательных умений и навыков. Занятия хореографией создают благоприятные условия для совершенствования таких профессиональных спортивных показателей, как гибкость, координация движений, выносливость,

скоростно-силовые качества, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Хореографические упражнения направлены на гармоничное развитие танцевальных вариаций (композиций), высокое эстетическое качество исполнения соревновательных программ.

Логично выстроенная методика хореографической подготовки спортсменов гарантирует высокий результат в решение профессиональных задач спорта и его дальнейшего совершенствования:

1. Занятия партерной хореографией (балетная гимнастика) рекомендуются самыми различными авторами, особенно на этапе начальной подготовки. Так, упражнения на полу или партерный экзерсис позволяют с наименьшими затратами энергии решить сразу три постановочные задачи: развитие подвижности суставов, эластичности мышц и связок и силы мышц. Эти упражнения также способствуют исправлению имеющихся недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног и эластичность стоп. Кроме того, при использовании упражнений данной группы активно развивается гибкость и опора.

2. Во время занятий классическим экзерсисом вырабатывается правильная постановка корпуса, обеспечивающая надежную опору и артистическую основу. Именно такая постановка корпуса необходима, прежде всего, в художественном спорте, следовательно, движения классической хореографии являются неотъемлемой частью хореографической подготовки спортсменов.

3. Включение в содержание занятий-тренировок движений классического экзерсиса с подъемом на полупальцы (*releve*). Во время занятий хореографией важно включать упражнения, способствующие укреплению мышц ног, «отвечающих» за развитие эластичности стоп голеностопного сустава. Для решения данной задачи движения классического экзерсиса, такие, как *demi plie* и *grand plie*, *battement tendu*, *battement tendu jete*, *battement fondu*, следует сочетать с *releve*.

4. Выполнение 6-ти форм *port de bras*. В исполнительской технике спортсменов важной составляющей является формирование красивых линий тела и выразительной пластики верхней его части, прежде всего, рук и общей координации.

5. Должное внимание следует уделять изучению и совершенствованию приемов выполнения различных вращений.

6. Движения группы *Allegro* – прыжковая техника, где уступающий режим работы сочетается с преодолевающим, способствует воспитанию силы мышц, направленных на работу голеностопного сустава и ахилловых мышц. Кроме того, выполнение упражнений данной группы повторным методом с ординарными или кратковременными интервалами отдыха направлено на тренировку

физической выносливости и дыхательного аппарата спортсмена.

7. Для совершенствования уровня хореографической готовности спортсменов необходимо использовать разнообразные элементы современного танца, способствующие развитию выразительности, что особенно актуально для спортсменов, выступающих в номинации «Aerobic Dance» (танцевальная гимнастика). Так движения танца-модерн учат «красноречивому» жесту, его свободе и раскрепощенности всего тела. При выполнении движений данной группы, как показывает практика, развивается равновесие.

Спортсмены, применяющие в процессе подготовки элементы танца-модерн, обладают яркой индивидуальностью исполнения и отвечают потребностям восприятия современных общественных требований. Выполнение движений джаз-танца учит спортсмена «прислушиваться» к своему телу и точно управлять им в зависимости от поставленных задач, что положительно отражается на решении задач технической готовности. Кроме того, упражнения данного раздела хореографии позволяют активно воспитывать такое многоструктурное физическое качество, как координационные способности.

Художественными средствами хореографической подготовки в видах спорта являются движения народного танца. Национальный колорит интересен тем, что позволяет выделить черты, формирующие различные этностили. В художественных видах спорта создание ярких, оригинальных спортивных композиций, достижение максимальной музыкальности, выразительности и насыщенности в исполнении, проявляется в использовании элементов национальной хореографии. Занятия хореографией прививают умения и навыки точной передачи манеры исполнения танцев различных направлений.

В художественных видах спорта приступать к занятиям хореографией необходимо сразу и параллельно с основными спортивными тренировками.

Проводя занятия со старшими спортсменами, необходимо требовать от них точной передачи манеры исполнения танцев различных направлений [5].

Искусство хореографии играет определенную роль в развитии и воспитании будущего спортсмена. Синтез хореографического искусства с видами спорта есть новый пласт в совершенствовании спортивных направлений, а также способствует высоким достижениям спортсменов в формате эстетического, сценического и художественного развития.

Дисциплинированность, трудолюбие и терпение – это свойства личности, которые необходимы как в хореографическом классе, так и в художественных видах спорта, более того, они необходимы и в

жизни вне спорта и хореографического искусства. Эти качества годами воспитываются тренерами и хореографами, что во многом определяет профессиональную траекторию и карьеру спортсменов.

Занятия хореографией развивают эмоциональную и волевую сферу личности, способствуют привлечению к национально-культурным ценностям, ориентируют человека на здоровый образ жизни, повышают работоспособность, что обеспечивает целенаправленное развитие жизненно важных духовных, интеллектуальных и физических качеств будущего поколения [3, с.284].

### Список использованных источников:

1. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. Учеб. пособие для СПО. 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Юрайт, 2017. –163 с.
2. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. Учеб. пособие для студентов вузов. – К.: Олимп. л-ра, 2009. –135 с.
3. Никитин В.Ю. Хореографическое образование и обучение: тенденции // Вестник МГУКИ. Народное образование. Педагогика. – 2014. – № 2(58). – С. 284-287
4. Столбова В.А. История гимнастики и перспективы ее дальнейшего развития // Интернет ресурс: <http://открытыйурок.рф/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/585137/> (Дата обращения 16.08.18, время 14:44)
5. Ефименко Н.В. Особенности хореографической подготовки в спортивной аэробике // Вестник Центра ДПО «АНЭКС». Электронный журнал Экстернат. РФ. Серия Дополнительное образование. – Санкт-Петербург. Интернет ресурс: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/118-additional-education/7082-2015-02-01-20-23-13.html> (Дата обращения 07.08.18, время 20:19).

### References:

1. Lisickaja T.S. *Horeografija v gimnastike*. Ucheb. posobie dlja SPO. 2-e izd., ispr. i dop. – Moskva: Jurajt, **2017**. –163 s. (*In Russ.*)
2. Sosina V.Ju. *Horeografija v gimnastike*. Ucheb. posobie dlja studentov vuzov. – K.: Olimp. l-ra, **2009**. –135 s. (*In Russ.*)
3. Nikitin V.Ju. *Horeograficheskoe obrazovanie i obuchenie: tendencii* // Vestnik MGUKI. Narodnoe obrazovanie. Pedagogika. – **2014**. – № 2(58). – S. 284-287 (*In Russ.*)
4. Stolbova V.A. *Istorija gimnastiki i perspektivy ee dal'nejshego razvitija* // Internet resurs: <http://otkrytyjurok.rf/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/585137/> (Data obrashhenija 16.08.18, vremja 14:44) (*In Russ.*)
5. Efimenko N.V. *Osobennosti horeograficheskoj podgotovki v sportivnoj ajerobike* // Vestnik Centra DPO «ANJeKS». Jelektronnyj zhurnal Jeksternat. RF. Serija Dopolnitel'noe obrazovanie. – Sankt-Peterburg. Internet resurs: <http://ext.spb.ru/2011-03-29-09-03-14/118-additional-education/7082-2015-02-01-20-23-13.html> (Data obrashhenija 07.08.18, vremja 20:19) (*In Russ.*)