

УДК 796.912.012.66/792.8

Біленька Ірина Григорівна  
Харківська державна академія фізичної культури  
(Харків, Україна)

## ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ

**Анотація:** на основі аналізу сучасної науково-методичної літератури в статті розкриваються особливості хореографічної підготовки у фігурному катанні на ковзанах, розглянуті основні засоби хореографії та методи їх застосування.

**Ключові слова:** фігурне катання на ковзанах, хореографічна підготовка, засоби хореографії, музичний супровід.

## ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ НА КОНЬКАХ

**Аннотация:** на основе анализа современной научно-методической литературы в статье раскрываются особенности хореографической подготовки в фигурном катании на коньках, рассмотрены основные средства хореографии и методы их применения.

**Ключевые слова:** фигурное катание на коньках, хореографическая подготовка, средства хореографии, музыкальное сопровождение.

Belenkaya Irina  
Kharkiv State Academy of Physical Culture  
(Kharkiv, Ukraine)

## PECULIARITIES OF CHOREOGRAPHIC TRAINING IN FIGURE SKATING

**Annotation:** based on analysis of modern scientific and methodical literature, the article exposes peculiarities of choreographic training in figure skating as well as describes basic means of choreography and the methods of their use.

**Key words:** figure skating, choreographic training, means of choreography, musical accompaniment.

Ефективність підготовки юних спортсменів багато у чому залежить від визначення та планування засобів і методів, які застосовуються у тренувальному процесі. Одним з видів підготовки спортсменів у фігурному катанні на ковзанах є хореографічна підготовка. Її зміст — система вправ і методів впливу, спрямованих на виховання рухової культури спортсменів, а також на розширення арсеналу їх виразних можливостей. Сучасне фігурне катання на ковзанах характеризується напруженістю змагальної діяльності і тренувального процесу, постійно підвищується складність виконуваних елементів, необхідність формування стабільних і надійних технічних вмінь та навичок. У спортивній підготовці фігуристів хореографія є невід'ємною частиною, за допомогою якої розвиваються естетичні якості спортсменів, такі

як виразність рухів, музикальність та артистичність [1]. Раціональне використання різноманітних засобів хореографії сприяє підвищенню рівня спеціальної фізичної підготовки, створює умови для успішної багаторічної діяльності спортсмена у видах спорту естетичної спрямованості в цілому і, зокрема, у фігурному катанні на ковзанах [1, 2, 3].

Поняття «хореографія» охоплює різні види танцювального мистецтва, де художній образ складається за допомогою умовних виразних рухів. Основним виражальним засобом є узгоджене і послідовне поєднання рухів рук, ніг, корпусу, голови, різноманітний гармонійний ритм яких фіксується в танцювальних па, позах, жестах, міміці. Створення пластичного малюнку, конкретизація танцювального образу зумовлюється музикою, пантомімою, драматургією тощо. Логічне поєднання рухів, жестів, поз — шлях до створення хореографічного художнього образу. Усі елементи танцю знаходяться у тісному взаємозв'язку, взаємовпливі та взаємозалежності. Само по собі фігурне катання по формі ближче стоїть до танцювальної мініатюри в балеті, а програму фігуриста можна порівняти з маленькою самостійною виставою. Важливо розпізнати амплуа і темперамент спортсмена, що допоможе скласти для нього такі вправи, в яких він може як найкраще розкрити свої індивідуальні можливості [1, 4].

Головними завданнями хореографічної підготовки у фігурному катанні на ковзанах є: вивчення основ класичного танцю біля опори та на середині залу; вивчення основ народного і сучасного танцю; удосконалення техніки виконання хореографічних елементів; підвищення рівня розвитку фізичних якостей засобами хореографії; підвищення і розширення координаційних можливостей спортсмена; корекція недоліків фізичного розвитку (сутулості, клишоногості, перекосу плечей тощо), зменшення рухової функціональної асиметрії; розвиток танцювальності, пластичності, виразності та культури рухів [2, 4, 5].

Роль хореографії у спортивних програмах фігуристів є досить суттєвою. У певних моментах вона допомагає компенсувати деякі недосконалості спортивної майстерності, помилки у техніці виконання елементів. І навпаки, враження від технічно складної та досконало виконаної програми може зіпсуватися через слабку хореографічну підготовку [1]. Заняття усіма формами хореографії зайняли важливе місце в загальному комплексі підготовки фігуристів — від початківців, які роблять свої перші кроки на льоду, до чемпіонів. Основними формами таких занять є класичний, характерний і народний танці, етюди, виконувані за тематичним планом, вправи на льоду з метою додавання елементам фігурного катання пластичної закінченості (стрибки, обертання, кроки), постановка програм в залі та їх відпрацювання на льоду, тренувальні прокати і виступи перед глядачами для вирішення конкретного хореографічного завдання [1, 2]. Велике значення має ритміка, яка сприяє розвитку почуття ритму, навчає передавати характер музичного твору пластикою рухів [3].

В усіх видах занять необхідно враховувати технічні особливості фігурного катання. Специфіка занять хореографією в залі диктується особливостями техніки фігуриста. Опорна нога у спортсменів у силу специфіки ковзання не може бути розгорнута, як у балеті. Вільна ж нога повинна бути розгорнута, що визначає своєрідне становище спортсмена при відпрацюванні

біля верстата деяких рухів. Положення на півпальцях у фігурному катанні немає, але під час тренувань у залі фігуристи використовують рухи на півпальцях для зміцнення гомілковостопного суглоба. Вивчаючи особливості уроку хореографії, слід зазначити, що рухи класичного танцю вивчають першій, другій, четвертій і п'ятій позиціях, причому друга і четверта позиції найчастіше використовуються у фігурному катанні, і найбільшого ефекту виконання потрібно жадати від спортсмена саме в цих позиціях. У даному виді спорту є багато рухів (кораблик, моухок, чоктау та інші), які вимагають великої виворотності ніг. В іншому випадку ми «почуємо» ці рухи, а безшумність ковзання є одним із головних критеріїв оцінки майстерності фігуриста. Саме тому під час проведення занять слід звертати увагу на відпрацювання виворотності та розвитку гнучкості м'язів ніг (м'язи стоп, під колінами, внутрішньої поверхні стегна) [1, 2].

У процесі хореографічної підготовки до довільного катання використовують різні вправи, що удосконалюють пластику, виразність рухів, необхідні пози. При цьому виконуються комбінації кроків у різних ритмах, розучуються різні пози при обертаннях і проводиться тренування в обертаннях з використанням імітаційних вправ. Велика увага приділяється танцювальним вправам, що складаються з різноманітних рухів характерних і сучасних танців. Саме ці вправи сприяють плавності, широті і пластичності жесту, ритмічності у рухах ніг, розвивають виразність. Бажання створювати на льоду сучасні образи підвищило інтерес до пластики. Для її розвитку використовують різні форми уроків: диско-розминка, джаз-клас, аеробіка, сучасні бальні танці тощо [3, 5, 6].

На думку фахівців, для підвищення ефективності вивчення обов'язкових хореографічних елементів рекомендується виконувати вправи на підлозі і тренуватися в утриманні найпростіших поз, які використовуються під час ковзання по дугам. Удосконалювати вміння фігуриста готуватися до різних поворотів, правильно і вчасно міняти положення стопи допомагає стійка на одній нозі і різні зміни положень, що виконуються в умовах спортивного залу. Велика увага приділяється відпрацюванню стрибків і вмінню групуватися. Окремо відпрацьовується правильна і красива постановка ніг [1, 4].

Хореографія в спортивних танцях і парному фігурному катанні спрямована на усунення недоліків у роботі партнера і партнерки. Парам, які досягли високого рівня майстерності, хореографічна підготовка допомагає закріпити навички виконання складних парних елементів і виправити всі індивідуальні помилки, характерні для того чи іншого танцювального елемента. У процесі занять важливо вдосконалювати синхронність рухів. Особливе місце в хореографічній підготовці дуетів займає розучування обводок, обертань, спіралей та інших специфічних елементів парного катання. Виховання частоти рухів під час занять хореографією проводиться двома способами: виконанням з максимально можливою швидкістю руху в цілому та удосконаленням швидкості окремих елементів руху (відштовхування, мах ногою та ін.) [4, 7].

При оцінюванні виступів на змаганнях у видах спорту естетичної спрямованості значну роль відіграє музичний супровід. Вибір і компонування музики — один з найважливіших, важких і відповідальних розділів у композиційній підготовці спортсменів. Музичний супровід зазвичай оцінюється

в комплексі зі сприйняттям і відображенням спортсменами характеру музики, тому він повинен бути ідеальним за якістю запису, відповідати вимогам виду спорту. Але головне — музика повинна відповідати індивідуальним особливостям спортсменів: їх іміджу, віку, технічній підготовленості та емоційним можливостям [8]. Музика — це органічна складова частина тієї композиції, яку спортсмени-фігуристи і тренери вносять на суд глядачів і суддів. Побудова, характер, темперамент спортивної програми укладені в музиці і визначаються нею. Від того, наскільки музика образна і виразна, багато в чому залежить рівень і зміст програми. У гармонійному поєднанні музики, драматургії, хореографії з мистецтвом володіння ковзанами і якістю виконання спортивних елементів криється успіх майбутньої програми. Музичні програми, складені з одного або різних творів, повинні самі по собі мати закінчену форму і сприйматися як окремі музичні твори, а не як додатки до спортивних програм. Коло музичних жанрів, використовуваних у сучасному фігурному катанні дуже велике і з кожним роком розширюється. Це симфонічна, оперна, балетна і танцювальна музика, музика з кінофільмів та вистав, камерна, естрадна та джазова музика, композиції різного роду електронної музики, поп- і рок-музика; для показових виступів використовують і вокальні музичні твори. Знання історії створення обраного музичного твору, специфіки жанру, особистості композитора допомагає досягти максимального результату в постановці програми. Катання фігуристів є природним виразом музики, тих настроїв, станів, почуттів, які вона несе в собі, що демонструє рідкісне вміння танцювати не під музику, а танцювати музику, втілюючи таким чином основну ідею художнього синтезу льодової хореографії та музики [8, 9].

Найбільш вагома роль приділяється заняттям хореографією у підготовчому періоді річного циклу підготовки. Головні завдання цього періоду спрямовані на навчання новим елементам, оволодіння новими вправами, складання змагальних композицій, розвиток фізичних якостей. У змагальному періоді спортсмени вдосконалюють вивчені рухи, добиваючись чистоти, стабільності, виразності. Безпосередньо у період змагань хореографічні навантаження зменшуються. Однак вправи біля опори, хореографічні розминки, повторення хореографічних елементів зі змагальних вправ лишаються обов'язковими і у цей період. У перехідному періоді хореографічна підготовка лишається важливою складовою частиною системи підготовки спортсменів, вона спрямована на розвиток фізичних якостей засобами хореографії, корекцію недоліків у їх розвитку, а також на розвиток музикальності, виразності рухів та артистизму. У цей період тренер-хореограф багато часу приділяє складанню нових хореографічних композицій, які складають основу змагальних вправ спортсменів, підбору музики та виразних засобів композицій [10].

Таким чином, процес хореографічної підготовки у фігурному катанні на ковзанах обумовлюється, насамперед, своєрідністю техніки виконання специфічних елементів, а тому потребує пильної уваги спеціалістів у галузі хореографії. Для досягнення високих показників у змаганнях важливе значення має рівень рухової підготовки спортсменів, якого можна досягти, використовуючи різноманітні засоби хореографії.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Мишин А.Н. Фигурное катание на коньках: Учеб. Для ин-тов физ. культ. — М. Физкультура и спорт, 2005. — 271 с.
2. Медведева И. М. Система подготовки спортсменов в фигурном катании на коньках.— К.: Изд-во "Олимп. лит." при Нац. ун-те физ. воспитания и спорта Украины, 2002. — 408 с.
3. Шипилина И. А. Хореография в спорте: учебник для студ. образовательных учреждений среднего проф.образования. — Ростов на Дону: Феникс, 2004. — 224 с.
4. Матвеева Е.М. Хореографическая подготовка фигуристов: методические рекомендации. — М.: отдел исследований орг.-метод. Проблем НИД ВНИИФК, 1990. — 16 с.
5. Тугунова Я.П. Повышение эффективности процесса обучения юных фигуристов с использованием специально подобранных средств: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — Вып. 4 (110), 2014. — С. 171.
6. Сосина В. Ю. Хореография в гимнастике: учебное пособие для студентов высших учебных заведений.— Киев: Олимпийская литература, 2009. — 136 с.
7. Дунаева Н.С., Топоркова Т.Л. Хореография в фигурном катании на коньках. Физическая культура и здоровье нации в XXI веке: материалы 3-й региональной практической конференции, посвященной 50-летию Зимних Беломорских игр. — Архангельск, 2012. — С. 37-38.
8. Irina Belenkaya. Musical training of coaches in aesthetic-oriented sports. Slobzhanskyi herald of science and sport. — 2016, №3. — С. 5-8.
9. Біленька І. Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. — 126 с.
10. Методика проведення уроків хореографії на різних етапах підготовки спортсменів у різних видах спорту / за ред. В.Ю. Сосіної: [Електронний ресурс] — Режим доступу:  
<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/7454/1/2.pdf>