

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ
КАФЕДРА ІСТОРІЇ ТА ТЕОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

На здобуття освітнього ступеня магістра
За спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
освітньою програмою «Спортивна підготовка і тренерська діяльність в
олімпійському виді спорту»

На тему: **«ВПЛИВ ХОРЕОГРАФІЇ НА ПЛАСТИКУ РУХІВ В СКЛАДНО
КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня, групи
2М4-ОСЗ
Воронцової Марії Олександрівни

Науковий керівник: Сиваш І. С.,
к. фіз. вих., доцент
Рецензент: Хуртик Д. В.
к. фіз. вих., ст. викладач

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри, протокол № 5 від 05.12.2024.
Завідувач кафедри:
д. фіз. вих., професор Радченко Л.О.

Київ – 2024

Зміст

	Вступ	3
РОЗДІЛ 1	ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ХОРЕОГРАФІЇ НА СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНІ ВИДИ СПОРТУ	7
1.1.	Хореографія як основа складнокоординаційних видів спорту	7
1.2.	Роль хореографії в гімнастиці	16
1.3.	Хореографія в артистичному плаванні	24
1.4.	Хореографічні елементи у фігурному катанні	33
	Висновки по розділу 1	41
РОЗДІЛ 2	Методи і організація дослідження	42
2.1	Методи дослідження	42
2.2.	Організація дослідження	43
РОЗДІЛ 3	ПРОГРАМА ВДОСКОНАЛЕННЯ СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ	
3.1.	Практичне дослідження перша частина	45
3.2	Практичне дослідження друга частина	49
3.3.	Практичне дослідження третя частина	52
3.4	Фінальний тест танцювальних комбінацій	54
РОЗДІЛ 4	АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	61
4.1	Аналіз ефективності впровадження програми модерн-джаз танцю для гімнасток	61
4.2	Аналіз ефективності впровадження хіп-хоп танцю для гімнасток	62
4.3	Аналіз ефективності впровадженої програми з контемпорарі танцю для гімнасток	65
4.6	Загальний аналіз хореографічних тестів двох груп на фінальному тесті в контексті різних	66

танцювальних стилів (хіп-хоп, контемпорарі та фрістайл)

РОЗДІЛ 5	Узагальнення результатів дослідження	70
	Висновки	73
	Рекомендації	76
	Список використаних джерел	
	Додаток А	
	Додаток Б	
	Додаток В	

ВСТУП

Дослідження впливу класичної, народної та сучасної хореографії на пластику спортсменів складно координаційних видів спорту є надзвичайно важливим через інтеграцію багатогранних методів розвитку фізичних та естетичних навичок.

По-перше, хореографічні техніки сприяють удосконаленню гнучкості, витонченості, балансу та координації, що є ключовими елементами для успіху в таких видах спорту, як гімнастика, фігурне катання та артистичне плавання. За даними сучасних досліджень, використання елементів балету та інших танцювальних напрямів дозволяє спортсменам підвищувати рівень виконання складних елементів та знижувати ризик травм. [3, с. 32-36]

По-друге, інтеграція хореографічних технік у тренувальні програми сприяє створенню інноваційних методик. Зокрема, це дає змогу тренерам адаптувати тренувальний процес для досягнення максимальних результатів, що підтверджується результатами роботи науковців у сфері спортивної підготовки.

Окрім фізичних переваг, хореографія забезпечує розвиток естетичної складової спортивних виступів. Завдяки технічності, артистизму та емоційній виразності, які спортсмени набувають через опанування хореографічних технік, значно підвищується привабливість виступів для суддів та глядачів. Це особливо важливо для видів спорту, де оцінка включає суб'єктивні критерії. [2, с. 88]

Ще один важливий аспект полягає у міждисциплінарному підході до тренувань. Хореографія стимулює розвиток універсальних навичок, таких як ритмічність, просторове мислення, здатність до імпровізації та емоційна виразність, які є корисними не лише в спорті, але й у повсякденному житті.

Проте між тренерами, хореографами та науковцями спостерігаються певні протиріччя у підходах до підготовки спортсменів. Наприклад, тренери іноді нехтують естетичною складовою підготовки, вважаючи її другорядною, тоді як дослідження доводять, що інтеграція хореографії здатна підвищити загальний рівень виступів. Водночас хореографи можуть недостатньо враховувати

специфіку спортивних дисциплін, що іноді призводить до дисбалансу в тренувальних програмах.

Таким чином, дослідження ролі хореографії в підготовці спортсменів складно координаційних видів спорту є актуальним і необхідним для подолання існуючих розбіжностей, розвитку комплексних тренувальних методик та підвищення спортивних результатів.

Мета впливу хореографічних технік на пластику руху спортсменів у гімнастиці, фігурному катанні та артистичному плаванні для підвищення спортивних результатів та естетичної виразності виступів.

Основні цілі дослідження включають аналіз теоретичних аспектів класичної, народної та сучасної хореографії, вивчення їх історичного розвитку та застосування у спортивних тренуваннях. Також планується оцінити вплив хореографії на технічні навички спортсменів, такі як гнучкість, рівновага та координація рухів, та провести порівняльний аналіз ефективності різних хореографічних технік. Дослідження передбачає проведення емпіричних досліджень на основі тренувальних програм, що включають елементи хореографії, а також розробку практичних рекомендацій для тренерів щодо інтеграції танцювальних технік у тренувальні процеси для підвищення спортивних результатів. Окрім того, буде вивчено естетичний аспект виступів спортсменів, збагачених хореографічними елементами, та їх вплив на суддівські оцінки і сприйняття глядачів.

Задачі дослідження:

- 1. Вивчити теоретичні основи класичної та сучасної хореографії.**
- 2. Провести огляд літератури, що охоплює основні концепції, техніки та методики класичної та сучасної хореографії.**
- 3. Провести практичне дослідження щодо впливу сучасної хореографії на пластику спортсменок**

Об'єкт дослідження спортивна підготовка спортсменів складно координаційних видів спорту, а саме: гімнастики, фігурного катання та

артистичного плавання, з акцентом на застосування класичних та сучасних хореографічних технік для розвитку їх пластики, гнучкості, координації та естетичної виразності у виступах.

Предмет дослідження є методи і прийоми класичної та сучасної хореографії, їх вплив на розвиток пластики, гнучкості, координації та естетичної виразності спортсменів, які займаються складно координаційними видами спорту, зокрема гімнастикою, фігурним катанням та артистичним плаванням. Дослідження також охоплює аналіз інтеграції хореографічних елементів у тренувальні програми спортсменів для досягнення високих результатів у змаганнях.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, електронних ресурсів, тестування, педагогічний експеримент та статистична обробка даних були використані для вивчення впливу хореографічних технік на фізичні та естетичні показники спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Виконано відповідно плану НДР НУФВСУ на 2021-2025 рр. за темою: «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту».

Очікувані результати:

Використання зазначених методів дослідження дозволить всебічно вивчити роль класичної та сучасної хореографії у розвитку пластики, гнучкості та координації спортсменів в складно координаційних видів спорту, також сформулювати науково обґрунтовані рекомендації для оптимізації тренувального процесу.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні впливу класичної та сучасної хореографії на пластику спортсменів у складно координаційних видах спорту, що є рідкісним напрямком дослідження. Основні аспекти новизни можуть включати:

Комплексний підхід: Врахування взаємодії між різними стилями хореографії і специфікою рухової діяльності у спортивних вправах.

Практична цінність: Визначення конкретних вправ та технік хореографії, які можуть покращити пластичність та координацію у спортсменів.

Теоретичне обґрунтування: Аналіз теоретичних концепцій і підходів до вивчення впливу хореографії на фізичні якості спортсменів.

Інноваційність методів: Використання сучасних методів оцінки та аналізу рухів для вивчення змін у пластичності під впливом хореографії.

Ці аспекти дозволяють роботі зробити вагомий внесок у наукове дослідження спортивної пластичності, забезпечуючи нові дані та рекомендації для практичного застосування в тренувальному процесі.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається з вступу, 5 розділів, висновків, списку літератури..... Загальний обсяг роботи 77 сторінки, з додатками 137 сторінки. Робота містить 77 таблиць і 4 графіки. Список використаної літератури налічує 85 найменувань, серед них 38 зарубіжних джерела.

РОЗДІЛ 1

1. ОБҐРУНТУВАННЯ ВПЛИВУ ХОРЕОГРАФІЇ НА СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНІ ВИДИ СПОРТУ

1.1. Хореографія як основа складно координаційних видів спорту

Хореографія є однією з найбільш універсальних форм мистецтва, яка має багату історію і глибокий вплив на різні культурні, соціальні та фізичні аспекти життя. В останні десятиліття спостерігається зростання інтересу до взаємодії між хореографією та спортом. Це взаємопроникнення виявляється у численних дисциплінах, таких як гімнастика, фігурне катання, акробатика, де хореографічні елементи допомагають покращити загальну техніку, естетичність та координацію рухів спортсменів. [62, 54]

Хореографія як форма мистецтва сягає своїм корінням у ритуали стародавніх цивілізацій. У багатьох культурах танець був частиною релігійних ритуалів, святкувань та військових тренувань. Наприклад, у Давній Греції хореографія була важливою частиною підготовки воїнів та виступала засобом вираження духовності та культури.

Протягом епохи Відродження хореографія отримала значний розвиток у Європі, особливо при королівських дворах, де зародилися бальні танці.

У XVIII-XIX століттях хореографія почала формуватися як окрема професійна діяльність. У цей час народжуються такі напрямки, як класичний балет, який заклав основи для багатьох сучасних стилів танцю.

У XX столітті хореографія почала впливати на спортивні дисципліни, де важлива техніка виконання рухів, естетика та гармонія. Гімнастика та фігурне катання є одними з найяскравіших прикладів цього симбіозу. [74 с. 153-164]. Хореографи допомагають спортсменам розвивати гнучкість, граціозність та координацію, що сприяє підвищенню якості їх виступів. [67, с. 257-268]. Такі елементи, як синхронізація рухів, пластичність і ритмічність, привносять у спорт естетичну складову, що впливає на оцінки суддів і враження глядачів.[83].

Одним з ключових елементів у сучасному спорті є не лише фізична підготовка, але й вміння показати це через гармонійний рух. Успішна робота хореографів у спортивних дисциплінах дозволяє створювати програми, які є водночас складними та вражаючими для глядачів. [71, с. 81-84]. Це видно на прикладі таких спортсменів, як фігуристки Оксана Баюл, де хореографія відіграла значну роль у їх успіхах на міжнародній арені. [79].

Таким чином, хореографія збагачує спортивні дисципліни, надаючи їм естетичного та культурного виміру. Взаємодія між хореографією та спортом розвивається і сьогодні, створюючи нові можливості для спортсменів та мистецтва. Ця синергія дозволяє не лише досягати вищих результатів, але й підвищувати загальний рівень культури фізичного виховання.

Хореографія відіграє важливу роль у розвитку багатьох спортивних дисциплін, таких як гімнастика, фігурне катання та артистичне плавання. [58] Ці види спорту не тільки базуються на техніці й фізичній підготовці, але й значною мірою залежать від естетики руху, що додає спортивним програмам емоційного вираження та гармонії. [65] Останні наукові дослідження підкреслюють, що хореографія не просто прикрашає спортивні виступи, але й впливає на результати спортсменів, сприяє розвитку координації, концентрації та збалансованості рухів.

Аналіз наукових досліджень показує, що хореографія відіграє надзвичайно важливу роль у гімнастиці, фігурному катанні та артистичному плаванні. Вона не лише покращує естетичний аспект цих дисциплін, але й сприяє підвищенню технічних показників, покращенню координації та загальної фізичної підготовки спортсменів. Хореографічна підготовка допомагає створювати гармонійні, синхронні та виразні спортивні виступи, що позитивно впливає на оцінки суддів і враження глядачів.

Складно координаційні види спорту, такі як фігурне катання, гімнастика, акробатика та артистичне плавання, вимагають не лише фізичної витривалості та технічної майстерності, але й інтеграції художньо-естетичних елементів. [59] Хореографія в цих дисциплінах є невід'ємною складовою підготовки

спортсменів і виступає важливим інструментом для гармонійної інтеграції рухів і вираження емоційного змісту. [56]. Існуючі теорії хореографії, розроблені для складно координаційних видів спорту, допомагають формувати тренувальні програми, які сприяють як фізичному розвитку, так і естетичному вдосконаленню.

Теоретичні підходи до хореографії у складно координаційних видах спорту почали розвиватися на межі мистецтва та науки. Одними з перших дослідників, які зосередилися на ролі хореографії у спорті, були французькі та російські балетмейстери, які працювали з фігуристами та гімнастами. [64, с. 651-661]. Наприклад, у 1960-1970-х роках радянська школа гімнастики інтенсивно використовувала методики, запозичені з класичного балету, що сприяло інтеграції естетичних рухів у складні акробатичні елементи.

Згодом розвивалися більш структуровані теорії, що враховують як фізичні аспекти підготовки, так і психологічну компоненту. Наприклад, теорія «хореографічної підготовки спортсмена» стверджувала, що хореографія є ключовим інструментом у розвитку моторної координації, просторової орієнтації та ритмічної організації рухів.

Існуючі теорії хореографії у складнокоординаційних видах спорту базуються на декількох ключових аспектах:

«Теорія інтеграції моторних та художніх елементів» Олександр Романець. Ця теорія передбачає, що успішна хореографія поєднує у собі технічні аспекти рухів із їх художньо-естетичним оформленням. Вона наголошує на важливості синхронізації динамічних і статичних елементів із музикою та загальною темою програми. Спортсмени вчаться контролювати не лише силу та швидкість рухів, але й їхню плавність та виразність.

«Теорія психомоторної підготовки» підкреслює важливість розвитку психомоторних навичок через хореографію. Наукові дослідження свідчать, що елементи танцю та ритмічні вправи сприяють покращенню координації, концентрації та відчуття ритму свого тіла у просторі. Завдяки хореографії формується так звана «тілесна свідомість» – здатність глибоко розуміти й

керувати своїм тілом, що є незамінною у складнокоординаційних видах спорту. [66].

«Теорія креативного руху» Rudolf von Laban: Одна з сучасних теорій, яка підкреслює роль творчості в хореографії, полягає в тому, що спортсмени повинні не тільки виконувати технічно правильні рухи, але й мати можливість творчо підходити до своєї програми. Це дозволяє їм краще виражати себе та підвищує їхню мотивацію до тренувань. Творчість у хореографії може допомогти уникнути монотонності тренувань, додаючи нові елементи і стилі у виступи [84].

«Теорія кінетичної синхронізації» Галина Пустовіт: Ця теорія акцентує увагу на важливості точного виконання рухів і їх синхронізації з музикою та іншими спортсменами у командних видах спорту, таких як артистичне плавання або групова гімнастика. Синхронізація вимагає не лише фізичної підготовки, але й високого рівня колективної координації, що розвивається через хореографічні вправи [70, с. 1591-1596].

Сучасні теорії підтверджують, що хореографія є ключовим елементом підготовки спортсменів у складнокоординаційних видах спорту. Вона дозволяє спортсменам інтегрувати технічні елементи з артистичними, що робить виступи гармонійними, виразними і емоційно насиченими. [74, с. 153-164]. Хореографія також сприяє розвитку просторового мислення, координації рухів та ритмічного сприйняття, що є вирішальними факторами для успіху в таких дисциплінах, як фігурне катання, гімнастика та артистичне плавання. [48, с. 36-53].

Аналіз існуючих теорій хореографії у складнокоординаційних видах спорту свідчить про їхню значущість для підвищення як технічного, так і художнього рівня виконання спортивних програм. Хореографія допомагає не лише поліпшити фізичні навички спортсменів, але й розвиває їхнє естетичне та емоційне вираження, що впливає на успіх на змаганнях. Творчий та аналітичний підходи до хореографії допомагають спортсменам досягати високих результатів, а також розвивати індивідуальність і креативність у виконанні складних програм.

Хореографія відіграє ключову роль у багатьох складнокординаційних видах спорту, таких як гімнастика, фігурне катання, артистичне плавання та акробатика. Однією з найвпливовіших форм хореографії, що служить основою для цих видів спорту, є класичний танець. Класичний танець розвиває контроль над тілом, координацію, гнучкість, силу та ритм, що безпосередньо сприяє успішному виконанню складних технічних елементів у спортивних дисциплінах. [34, с. 210-216].

Класичний танець, також відомий як балет, розвинувся протягом кількох століть і на сьогодні є добре структурованою системою рухів, заснованою на принципах вертикальності тіла, рівноваги, координації та гармонійної роботи з простором. Основи класичного танцю складаються з таких елементів:

Позиції ніг і рук: В балеті існує п'ять основних позицій ніг та декілька позицій рук, які служать базою для виконання рухів. Відповідність цих позицій є критично важливою для створення правильного балетного силуету та контролю над рухами. [74, с. 153-164].

Plié і relevé: Пліє (згинання колін) і релеве (підйом на пальці) — це фундаментальні технічні елементи, що розвивають силу та стабільність ніг, що дуже важливо у спорті для виконання стрибків та балансування. [67 с. 257-268].

Баланс і центр ваги: Класичний танець акцентує увагу на підтримці стабільного центру ваги, що необхідно для гармонійного руху та контролю під час виконання складних елементів. [48, с. 36-53]

Тури і піруети: Крутіння навколо осі — це важлива складова балетної техніки, яка допомагає розвивати координацію та відчуття ритму. У спорті ці навички допомагають спортсменам виконувати складні піруети, стрибки та акробатичні елементи з більшою точністю. [69].

Гнучкість і розтяжка: Балет передбачає розвиток надзвичайної гнучкості у всіх частинах тіла. Це дуже важливо для спортсменів у складнокординаційних видах спорту, де гнучкість є необхідною для виконання амплітудних рухів. [71, с. 81-84].

Класичний танець розвиває не лише фізичні здібності спортсменів, але й дисципліну, артистизм і витривалість. Він вчить спортсменів правильно розподіляти вагу тіла, тримати правильну осанку, що сприяє профілактиці травм. Класичні танцювальні тренування допомагають спортсменам досягати гармонії у рухах, що підвищує їхні шанси на успіх у змаганнях. [48, с. 36-53].

Класичний танець є не тільки мистецтвом, але й потужним інструментом для розвитку спортсменів у складнокординаційних видах спорту. Завдяки своїм технічним і естетичним основам, класичний танець сприяє покращенню гнучкості, координації, витривалості та артистизму спортсменів, що робить їхні виступи більш гармонійними та професійними. [74, с. 153-164].

Сучасна хореографія стала важливою складовою складнокординаційних видів спорту, таких як фігурне катання, художня гімнастика, артистичне плавання та акробатика. Спортсмени у цих дисциплінах демонструють не лише високу технічну майстерність, але й здатність виразно передавати емоції через рух. Сучасна хореографія відкрила нові можливості для адаптації різних танцювальних стилів, дозволяючи спортсменам розширити свої рухові арсенали, покращити координацію та естетику виконання. [74, с. 153-164].

Сучасна хореографія, на відміну від класичного танцю, базується на більш вільних формах руху та активному використанні індивідуального стилю. Вона включає різноманітні напрямки, такі як джаз, сучасний танець (контемпорарі), хіп-хоп, модерн та інші, які дозволяють спортсменам вільніше виражати себе і поєднувати рухи з музикою в нових і оригінальних комбінаціях. [71, с. 81-84].

Основні принципи сучасної хореографії включають:

- Експресивність і вільний рух: Спортсмени навчаються передавати емоції через рух і працювати з більш органічними, природними формами тіла.
- Імпровізація: У сучасній хореографії часто використовується імпровізація, що дозволяє спортсменам адаптуватися до несподіваних змін у виступах і створювати унікальні програми.
- Контраст і динаміка: Використання змін у темпі, силі і формі рухів сприяє креативному підходу до побудови програм у спорті.

- Адаптація сучасних танцювальних стилів для складнокординаційних видів спорту.

Адаптація сучасних хореографічних стилів у спорті дозволяє спортсменам розвивати як фізичні, так і психологічні навички. Сучасна хореографія підвищує гнучкість, покращує відчуття ритму і динаміки, а також розвиває креативність. Завдяки різноманіттю стилів, спортсмени можуть експериментувати з рухами, виражати себе по-новому і, що важливо, адаптуватися до різних музичних жанрів та тем. [40 с. 51].

Крім того, робота з сучасною хореографією сприяє розвитку групової динаміки у командних видах спорту, таких як артистичне плавання та групова гімнастика, де синхронізація і координація рухів є вирішальними для успішного виконання програми. [3, с. 32-36].

Сучасна хореографія значно збагатила складнокординаційні види спорту, адаптувавши танцювальні стилі для створення більш динамічних, виразних і технічно складних програм. Спортсмени тепер можуть експериментувати з рухами, синхронізувати їх із музикою та створювати унікальні виступи, які поєднують технічну майстерність з емоційною глибиною. Ця інтеграція хореографічних технік і танцювальних стилів відкриває нові горизонти для спорту і сприяє розвитку індивідуальності спортсменів. [21, с. 179-183]

Хіп-хоп – це стиль, що базується на ритмі та биті. Рухи повинні відповідати музиці, тому важливо відчувати кожен такт і підкреслювати акценти. Для цього слухайте музику уважно, синхронізуйте кожен крок, рух плечей або стегон з ритмом.

Розслабленість і природність:

У хіп-хопі важлива легкість у виконанні. Рухи повинні бути плавними, без напруження. Залишайте корпус трохи розслабленим, щоб танець виглядав природно і вільно. Не бійтеся трохи «розхитуватися» – це додає стильності.

Чіткість рухів:

Кожен рух, навіть найменший, має бути виконаний чітко. Це стосується особливо таких елементів, як «слайд», «грув-чест», або «кік-бол-чейндж».

Слідкуйте за тим, щоб кожен рух був добре розпізнаваним, без зайвих пауз або зупинок.

Амплітуда і динаміка:

Грайте з амплітудою рухів – наприклад, чергуйте маленькі, більш стримані рухи з великими та динамічними. Це допоможе підкреслити стиль хіп-хопу, який поєднує в собі різноманітність рухів і контрасти.

Фокус та напрямок:

Під час руху очі та голова мають «вести» тіло. Наприклад, якщо ви рухаєтесь вправо, фокусуйтеся на цьому напрямку. Це надає рухам більше виразності.

Хіп-хоп заохочує до імпровізації та додавання власного стилю. Навіть у рамках однієї комбінації можна трохи змінювати рухи або додавати свої елементи. Фрістайл дозволяє виражати себе, тому використовуйте його, щоб додати унікальності своїм рухам.

Контроль та ізоляція:

У хіп-хопі важливо вміти контролювати окремі частини тіла, виконуючи ізольовані рухи. Наприклад, робити хвилю руками, при цьому тримати корпус стабільним. Це розвиває техніку і додає рухам більше виразності.

Впевненість і емоції:

Виконуйте кожен рух з упевненістю та вкладайте в нього емоції. Відчувайте музику, висловлюйте через рух свої відчуття – це робить виступ яскравішим і більш захопливим для глядачів.

Народна хореографія є важливою складовою світової культури, яка формувалася під впливом національних традицій, обрядів та ритуалів. Її унікальні естетичні елементи, такі як ритм, характерні позиції та комбінації рухів, мають великий вплив на розвиток різних видів мистецтва і спорту. У складнокординаційних видах спорту, таких як фігурне катання, художня гімнастика, артистичне плавання та акробатика, народна хореографія сприяє урізноманітненню програм, додаючи їм естетичної насиченості та культурної автентичності.

Народна хореографія різних культур має свої специфічні риси, які впливають на рухові патерни та естетику танцю. Вона відрізняється чіткою ритмічністю, динамікою, і часто відображає культурні аспекти певного народу чи регіону. Наприклад, енергійні стрибки і бурхливі рухи в українському гопаку, плавні і граціозні рухи в індійському танці, або витонченість і точність у японському танці но. [26, с 63-65].

Основні характеристики народної хореографії:

Ритмічна структура: Народні танці часто мають виразну ритмічну основу, яка визначає стиль і характер рухів.

Символізм і традиції: Багато рухів у народних танцях є символічними, відображаючи важливі культурні або ритуальні аспекти.

Колективність: Народні танці часто виконуються в групах, що підкреслює синхронність і спільність у рухах.

Емоційна виразність: Кожен народний танець має свою емоційну насиченість, яка виражає радість, свято або навіть боротьбу.

Переваги використання народної хореографії у спорті

Культурна різноманітність: Народна хореографія дозволяє спортсменам відображати багатство різних культур, що додає виступам особливої індивідуальності та колориту.

Розвиток артистизму: Завдяки емоційній насиченості народних танців спортсмени краще розвивають здатність до вираження емоцій через рух, що підвищує якість виконання.

Синхронізація та координація: Народні танці, які часто виконуються у групах, сприяють розвитку командної роботи, синхронізації та координації, що є важливим для командних видів спорту.

Ритм та динаміка: Ритмічна структура народних танців покращує відчуття ритму у спортсменів, що дозволяє їм краще адаптуватися до музичних темпів і стилів.

Народна хореографія має значний вплив на естетику рухів у складнокординаційних видах спорту. Вона не тільки додає культурної

різноманітності і унікальності спортивним програмам, але й допомагає спортсменам розвивати ритмічність, координацію і артистичні здібності. Використання елементів народних танців дозволяє створювати більш виразні та емоційно насичені виступи, що робить спортивні програми особливими та незабутніми.

1.2. Роль хореографії в гімнастиці

Гімнастика, зокрема художня і спортивна, є дисципліною, яка значно залежить від інтеграції хореографії у тренувальні програми. Художня гімнастика надає особливого значення музичному супроводу і постановці рухів, що мають бути синхронізованими з музичним ритмом та стилем. [49]. За даними досліджень, хореографічна підготовка гімнасток покращує їхні показники в гнучкості, рівновазі та динаміці рухів [11, с. 70-72].

У спортивній гімнастиці хореографія використовується для створення плавних переходів між складними акробатичними елементами, що допомагає не лише покращити оцінки за виконання, але й зменшити ризик травм за рахунок кращої координації тіла. [10, с. 32].

Гімнастика: Як художня, так і спортивна гімнастика значною мірою запозичують технічні елементи з класичного танцю. Художні гімнастки, наприклад, використовують такі класичні елементи, як тури, стрибки та балетні позиції для створення гармонійних і естетичних виступів. Спортивні гімнасти також користуються хореографією для виконання складних акробатичних комбінацій, де важлива плавність і точність рухів. [10, с. 32].

Хореографія відіграє фундаментальну роль у підготовці гімнастів, особливо у художній гімнастиці, а також у деяких аспектах спортивної гімнастики. Класичний танець, зокрема балет, став важливою основою для розвитку техніки гімнастів, оскільки він сприяє розвитку правильної постави, координації, рівноваги, гнучкості та естетичної складової рухів. [45, с. 324]. Вплив класичного танцю на гімнастику добре помітний у техніці виконання елементів, плавності переходів та гармонійній композиції виступів

Класичний танець розвивається на основі п'яти основних позицій ніг і рук, які служать фундаментом для контролю над тілом та його рівновагою. Ці позиції допомагають гімнастам формувати чітку структуру рухів і контролювати розташування тіла в просторі. Наприклад, класичні позиції ніг допомагають гімнастам краще виконувати стрибки, піруети та акробатичні елементи з точною технікою

У класичному танці велика увага приділяється правильній поставі та центру ваги. Гімнасти, які тренуються за допомогою балетних технік, вчать підтримувати вертикальну ось тіла, що допомагає їм ефективно контролювати рухи. Це особливо важливо при виконанні складних акробатичних елементів, де втрата рівноваги може призвести до помилок або навіть травм.

Класичний танець вимагає високого рівня розтяжки і гнучкості. Гімнасти, які практикують балет, розвивають свої м'язи і суглоби до максимальної амплітуди рухів, що дозволяє їм виконувати складні акробатичні та художні елементи з більшою легкістю і естетикою. Гнучкість, отримана через танцювальні тренування, допомагає гімнастам створювати ефектні пози та рухи з високою точністю. Плавність і перехід між елементами.

Класичний танець відомий своєю плавністю та безперервністю рухів. У гімнастиці плавні переходи між акробатичними елементами є важливою частиною композиції програми. Гімнасти, які опановують балетні техніки, вчать об'єднувати окремі елементи у єдине ціле, роблячи виступи більш гармонійними і витонченими.

Багато елементів класичного танцю, таких як піруети та *relevé* (підйом на пальці ніг), сприяють розвитку рівноваги і стабільності, що є важливими як у спортивній, так і художній гімнастиці. Це допомагає гімнастам покращити свої виступи, утримуючи складні позиції та виконуючи елементи з високою точністю.

Художня гімнастика найтісніше пов'язана з хореографією, оскільки вона поєднує в собі танцювальні елементи з акробатикою та роботою з предметами (стрічка, обруч, м'яч, булава, скакалка). Вплив класичного танцю на цей вид спорту очевидний у багатьох аспектах:

Гнучкість і естетика: Балетна техніка допомагає гімнастам досягти високої естетики виконання завдяки плавним, витонченим рухам і позам, які характерні для художньої гімнастики.

Рухова культура: Класичний танець навчає гімнасток мистецтву руху під музику, створюючи гармонійні композиції, де кожен рух підкреслюється музичним ритмом.

Танцювальні композиції: Виступи художніх гімнасток нерідко включають елементи класичного танцю, такі як арабески, атитюди, пліє та інші, що робить їхні програми більш гармонійними та виразними. Вплив класичного танцю на спортивну гімнастику

Хоча спортивна гімнастика більше зосереджена на виконанні акробатичних і силових елементів, хореографія, і зокрема класичний танець, також грає важливу роль:

Плавність переходів: У вільних вправах спортсменів важливою складовою є не тільки виконання акробатичних трюків, але й плавні переходи між ними. Балетні техніки допомагають гімнастам покращити ці переходи, роблячи їх природними і гармонійними.

Контроль тіла: Спортивні гімнасти, які мають досвід у класичному танці, демонструють кращий контроль над своїм тілом під час виконання стрибків і комбінацій, що сприяє їхньому успіху в змаганнях.

Розвиток рівноваги: Балетна техніка допомагає спортсменам розвивати кращу рівновагу, що є критично важливим у виконанні елементів на брусах, колоді та під час акробатичних комбінацій.

Фізична підготовка: Балет допомагає гімнастам розвивати основні фізичні характеристики, такі як гнучкість, сила, витривалість та координація.

Виразність рухів: Класичний танець вчить гімнастів виразності рухів, що допомагає їм краще передавати емоції та робити свої виступи більш естетичними. [45, с. 324].

Постановка програм: Хореографи, працюючи з гімнастами, часто використовують елементи балету для створення оригінальних та гармонійних композицій, які відповідають темі і ритму музики. [45, с. 324].

Класичний танець суттєво впливає на формування техніки гімнастів, допомагаючи їм досягти високого рівня естетичності, гнучкості, рівноваги та гармонії у виступах. Ці навички є ключовими не тільки для художньої гімнастики, де естетика і танцювальні елементи відіграють центральну роль, але й для спортивної гімнастики, де плавність і контроль рухів підвищують рівень технічного виконання. Інтеграція елементів класичного танцю в підготовку гімнастів допомагає їм вдосконалюватися та досягати високих результатів у змаганнях.

У гімнастиці, особливо в художній, хореографія відіграє критичну роль у розвитку спортсмена як фізично, так і емоційно. Високий рівень технічної підготовки є важливим, але хореографія допомагає спортсменам стати більш артистичними та пластичними, що значно впливає на загальний результат виступу. Сучасна хореографія, завдяки своїй свободі та експресивності, сприяє розвитку цих ключових якостей. [28, с. 88-96].

Артистизм у гімнастиці є важливою складовою загального виступу. Він відображає здатність спортсмена передавати емоції через рухи, створювати унікальну настрій і вражати суддів та глядачів не лише технічною складністю, але й естетичністю виконання. Саме тут сучасна хореографія вносить великий вклад:

Експресивність рухів: Сучасна хореографія дозволяє гімнастам вільніше використовувати свої рухи для вираження емоцій. Її техніки підкреслюють природні лінії тіла, допомагають створювати органічні та плавні переходи між рухами, що надає виступу естетичну цінність. [72, с. 55-60].

Творчий підхід: Завдяки сучасній хореографії спортсмени можуть інтегрувати різні стилі та прийоми, що робить їх виступи більш оригінальними та незабутніми. Важливо те, що такий підхід сприяє прояву індивідуальності кожного гімнаста.

Пластичність – це здатність тіла до плавних, гнучких рухів. У гімнастиці це необхідна характеристика, що дозволяє виконувати складні елементи з легкістю та природністю. Сучасна хореографія сприяє розвитку пластики завдяки специфічним методам тренування:

Робота з гнучкістю та мобільністю: Сучасна хореографія містить вправи, спрямовані на підвищення гнучкості, які є основою для виконання складних гімнастичних елементів. Ці вправи допомагають покращити діапазон рухів, забезпечуючи більшу амплітуду та еластичність м'язів. [72, с. 55-60].

Координація та баланс: Вправи з сучасної хореографії допомагають спортсменам краще контролювати своє тіло в просторі, що є важливим для виконання складних стрибків, поворотів та інших елементів. Це покращує координацію, що необхідна для точної техніки та плавних переходів між рухами. [28 с. 88-96].

Контемпорарі, з його плавними та органічними рухами, дозволяє спортсменам поєднувати складні технічні елементи з виразністю. У художній гімнастиці цей стиль допомагає гімнасткам підкреслювати гнучкість і пластику, додаючи артистичну складову до технічного виконання.

Джазовий танець, із його енергійними та ритмічними рухами, знаходить своє місце в багатьох спортивних дисциплінах, особливо у групових виступах. Модерн, зі своєю увагою до динаміки рухів, допомагає спортсменам розвивати витривалість, координацію та різноманітність у рухах. Ці стилі активно використовуються у групових композиціях художньої гімнастики, де синхронність та ритм мають ключове значення [54].

Сучасна хореографія не тільки розвиває артистизм і пластику, але й допомагає спортсменам досягати вищих результатів на змаганнях. Чим більш виразним і гармонійним буде виступ, тим більше шансів отримати високі оцінки від суддів у таких компонентах, як артистизм і презентація.

Також важливий аспект — це інтеграція хореографічних елементів у тренувальний процес. Постійне включення сучасної хореографії в тренування дозволяє гімнастам виробити міцну технічну базу, розвивати силу, гнучкість і

координацію. Це допомагає краще виконувати складні акробатичні елементи і уникати травм. [72, с. 55-60].

Таким чином, використання сучасної хореографії у тренувальному процесі гімнастів є ефективним засобом для розвитку їх артистизму і пластики. Сучасна хореографія допомагає спортсменам стати більш гармонійними, гнучкими і виразними, що значно підвищує рівень їхнього виконання на змаганнях. Це не лише покращує технічну складову, але й сприяє створенню незабутніх і яскравих виступів.

Народна хореографія є важливим джерелом натхнення для багатьох видів мистецтва та спорту, і гімнастика не є винятком. У гімнастичних програмах традиційні елементи народних танців надають композиціям особливого культурного забарвлення та підкреслюють індивідуальність кожного спортсмена. Народна хореографія часто включається до гімнастичних виступів з метою збагачення рухового арсеналу, розвитку ритміки та зміцнення національної ідентичності. [28, с. 88-96].

У художній гімнастиці використання елементів народної хореографії стало популярним завдяки можливості виражати різноманітні емоції та культури через рухи. Гімнастки використовують народні танцювальні елементи для створення унікальних композицій, які підкреслюють їхню індивідуальність і артистичність. Наприклад, вплив народної хореографії можна побачити в постановках з українськими, російськими, іспанськими чи східними мотивами, де спортсмени використовують характерні рухи, ритми і музичні елементи цих танців. Такі програми стають більш виразними і дозволяють гімнасткам продемонструвати не тільки технічну майстерність, але й емоційну глибину.

Культурне збагачення програм: Інтеграція народної хореографії у гімнастичні виступи дозволяє відтворити культурну спадщину конкретної країни чи регіону. Включення рухів з національних танців допомагає спортсменам і тренерам створювати унікальні композиції, які відрізняються яскравістю і самобутністю. Наприклад, використання елементів українського гопака чи

російського народного танцю додає енергійності та оригінальності до виступів. [36, с. 53-60].

Ритміка та музичність: Народні танці, як правило, мають чітко виражений ритмічний малюнок, що допомагає гімнастам розвивати музичність і відчуття темпу. Гімнастика, особливо художня, передбачає точне поєднання рухів з музикою, а народна хореографія допомагає краще розуміти та відчувати ритм. Це дозволяє спортсменам виконувати складні елементи під музику з гармонійною та природною динамікою.

Рухова різноманітність: Народні танці пропонують величезний арсенал рухів, які можуть бути адаптовані до гімнастичних програм. Наприклад, рухи з народних танців часто включають специфічні повороти, стрибки, роботу з руками і ногами, що можуть бути корисними для розвитку координації та гнучкості у гімнастів. Крім того, народні танці містять різноманітні акценти на пластичність тіла, які можуть збагачувати виконання гімнастичних елементів. [27, с. 68-72].

Розвиток витривалості та фізичної підготовки: Традиційні народні танці часто включають інтенсивні фізичні навантаження, такі як тривалі стрибки або швидкі обертання, які можуть сприяти розвитку витривалості та фізичної сили у спортсменів. Ці елементи зміцнюють м'язи, підвищують гнучкість та сприяють загальному фізичному розвитку, що є важливим для гімнастів. [36, с. 53-60].

Конкретні приклади народної хореографії в гімнастиці
Українські мотиви в художній гімнастиці: Часто на міжнародних змаганнях можна зустріти програми з елементами українського народного танцю. Вони підкреслюють динамічність та експресію виступу, роблячи його більш емоційно насиченим. Наприклад, використовуються рухи з гопака – високі стрибки, швидкі повороти, що підкреслюють силу і спритність спортсмена.

Російські народні танці у спортивній гімнастиці: Російські народні танці, такі як хоровод або кадрили, часто стають основою для гімнастичних композицій. Їхні плавні рухи рук, виразна міміка та характерні позиції тіла сприяють розвитку пластичності та емоційної виразності у спортсменів. [27, с. 68-72].

Іспанські та циганські танці у фігурному катанні: У фігурному катанні можна часто побачити впливи іспанської народної хореографії – фламенко або циганських танців. Їхній яскравий характер і драматичність додають виступам інтенсивності та енергії, що допомагає спортсменам виразити свою індивідуальність та зробити програму більш запам'ятовуваною. [36, с. 53-60].

Інтеграція традицій народної хореографії в гімнастичні програми сприяє розвитку багатогранності спортсменів, підкреслює їхню індивідуальність та культурну приналежність. Використання таких елементів дозволяє не лише покращити технічні навички, а й створити емоційно насичені та естетично привабливі композиції. Народна хореографія відкриває нові можливості для розвитку гімнастичних програм, збагачуючи їх культурними та ритмічними елементами.

1.3 Хореографія в артистичному плаванні.

Артистичне плавання (раніше відоме як синхронне плавання) поєднує техніку плавання з елементами танцю у воді. Хореографія відіграє ключову роль у створенні програм для команд та індивідуальних спортсменів, оскільки рухи повинні бути синхронізовані між учасниками та відповідати музичному супроводу. [82]. За даними наукових досліджень, хореографічна підготовка сприяє підвищенню витривалості, координації рухів та точності виконання у воді [59].

Артистичне плавання вимагає не тільки фізичної підготовки, але й творчого підходу до розробки програм, де хореографи створюють унікальні композиції, що поєднують артистичність і складні спортивні елементи. [76]. Дослідження свідчать про позитивний вплив хореографії на психологічну підготовку спортсменок, оскільки вона допомагає краще передавати емоції та контролювати рухи під водою. [34, с. 210-216].

Специфіка використання танцювальних елементів у водному середовищі
Артистичне плавання (раніше відоме як синхронне плавання) поєднує в собі елементи гімнастики, танцю та плавання, виконувані в воді під музику. Однією з ключових складових цього виду спорту є хореографія, яка відіграє центральну

роль у створенні вражаючих і гармонійних виступів. Оскільки артистичне плавання вимагає синхронності та високої координації, специфіка виконання танцювальних елементів у воді надає цьому виду спорту унікальності. [77].

Основні особливості хореографії в артистичному плаванні.

Адаптація танцювальних елементів до водного середовища: На відміну від традиційного танцю на суші, у воді змінюються принципи гравітації та опору. Спортсмени повинні не тільки утримувати своє тіло на поверхні води, але й виконувати танцювальні елементи в умовах водного середовища, де всі рухи мають бути плавними і контрольованими. Це робить необхідним розвиток спеціальних технік, таких як витримка дихання, обертання та підйоми, що відрізняються від традиційних танцювальних технік. [67, с. 257-268]

Синхронність і координація: Однією з найважливіших складових артистичного плавання є синхронність між учасниками. Хореографія в цьому виді спорту потребує чіткого взаєморозуміння та синхронної роботи команди. Кожен рух повинен бути точно злагодженим, тому тренування приділяється особлива увага не тільки індивідуальним навичкам спортсменів, але й командній взаємодії. [75].

Робота з музикою: Як і в танцювальних жанрах, музика в артистичному плаванні є важливою складовою. Хореографія повинна підкреслювати ритмічні та мелодійні особливості композиції. Спортсмени працюють не лише над виконанням технічних елементів, але й над емоційною виразністю, створюючи через рухи у воді візуальні образи, які відповідають настрою музики. [40, с. 51].

Використання специфічних рухів: У водному середовищі часто застосовуються специфічні рухи, характерні для артистичного плавання:

Фігури: це технічні елементи, такі як шпагати, обертання, хвилеподібні рухи ногами, які виконуються в різних положеннях тіла – горизонтально, вертикально або під кутом. [67, с. 257-268].

Ліфти та підтримки: учасники команд використовують силу та координацію для підняття партнерів над водою, що надає виступам додаткової видовищності. [75].

Плавні переходи: перехідні рухи між фігурами повинні бути безперервними та природними, що вимагає високої майстерності в контролі свого тіла у воді. [77].

Пластичність і гнучкість: Як і в багатьох танцювальних жанрах, пластичність є однією з ключових характеристик у артистичному плаванні. Спортсмени повинні демонструвати елегантні, плавні рухи, при цьому зберігаючи баланс та контроль над своїм тілом. Гнучкість тіла допомагає виконувати складні позиції та фігури, які гармонійно інтегруються в загальну хореографію. [67, с. 257-268]

Опір води: Вода значно ускладнює виконання танцювальних елементів, оскільки вона створює опір, який впливає на швидкість і точність рухів. Це вимагає від спортсменів потужності та витривалості для подолання цього опору і водночас зберігання граціозності. [67, с. 257-268]

Тримання дихання: Виконання багатьох елементів хореографії в артистичному плаванні вимагає тривалого занурення під воду. Спортсмени повинні розвивати здатність затримувати дихання, при цьому продовжуючи виконувати складні фігури і синхронізувати рухи з командою. [77].

Обмежена видимість і орієнтація: Під час виконання рухів під водою спортсмени не можуть постійно стежити за іншими учасниками команди або орієнтуватися на зовнішні сигнали. Це ускладнює синхронізацію, вимагаючи від спортсменів високого рівня концентрації та чіткого відчуття простору. [75].

В артистичному плаванні застосовуються різні танцювальні стилі, адаптовані до водного середовища. Наприклад, можна зустріти елементи балету, джазу, сучасного танцю або навіть народних танців. Ці стилі впливають на характер виступу, роблячи його більш емоційно забарвленим та динамічним.

Вплив класичного танцю на артистичне плавання: У артистичному плаванні класичний танець використовується для розвитку контролю рухів у воді, синхронізації та пластичності. Спортсменки виконують танцювальні рухи у воді під музику, що вимагає від них одночасного контролю дихання, гнучкості та ритмічності, чого навчаються через класичний танець. [71, с. 81-84].

Балет: Оскільки артистичне плавання вимагає витонченості та плавності рухів, балет є одним із найбільш популярних стилів, що використовуються в хореографії. Такі елементи, як арабески, піруети та інші класичні рухи, адаптуються для виконання у воді. [67, с. 257-268].

Сучасний танець: Сучасний танець дозволяє створювати більш вільні, експресивні композиції, що додає виступам емоційної глибини та драматизму. [40, с. 51]

Фьюжн стилі у артистичному плаванні: У артистичному плаванні особливо важливо зберігати синхронність та контроль у воді, але сучасна хореографія дозволяє спортсменам використовувати різні фьюжн-стилі, поєднуючи елементи балету, джазу і контемпорарі. Ця адаптація стилів створює нові форми виразності під водою, де рухи стають більш плавними і пов'язаними з музикою. [56].

Хореографія в артистичному плаванні — це складний і багатогранний процес, що поєднує в собі технічну складність і художню виразність. Адаптація танцювальних елементів до водного середовища вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки, координації та артистизму. Завдяки цьому артистичне плавання є однією з найвидовищніших спортивних дисциплін, яка поєднує спорт і мистецтво в єдине ціле. [77].

Артистичне плавання (синхронне плавання) — це унікальний вид спорту, який поєднує у собі елементи плавання, гімнастики, танцю і музики. Одним із головних завдань спортсменів є досягнення гармонії між технічною досконалістю та художньою виразністю. Хореографія відіграє ключову роль у цьому процесі, оскільки вона дозволяє збалансувати складні технічні елементи з емоційною та естетичною складовими виступу. [75].

Технічні елементи: У артистичному плаванні спортсмени виконують складні елементи, такі як стрибки, піруети, шпагати, підйоми та обертання. Ці рухи вимагають від спортсменів високого рівня сили, гнучкості та витривалості. Технічна досконалість визначається точністю виконання кожного елементу, його швидкістю, симетрією та синхронністю з іншими учасниками команди.

Синхронність: Однією з найважливіших характеристик технічної складової є синхронність. Спортсмени повинні не лише ідеально відтворювати рухи, але й робити це одночасно з іншими учасниками команди, навіть у складних умовах під водою, що вимагає високої координації та концентрації. [77].

Фізична підготовка: Для успішного виконання технічних елементів необхідна серйозна фізична підготовка. Це включає витривалість, силу, контроль дихання та розвиток м'язової пам'яті, що дозволяє виконувати складні комбінації рухів з мінімальними зусиллями. [75].

Емоційна виразність: Художня складова артистичного плавання передбачає передачу емоцій через рухи. Спортсмени не просто виконують технічні елементи, але й створюють настрій та атмосферу через вираз обличчя, жести, плавність та динамічність рухів. Це робить виступ живим і впливає на глядача на глибшому емоційному рівні. [40, с. 51].

Інтерпретація музики: Успішний виступ вимагає не тільки технічного виконання під музику, але й інтерпретації музичного твору через рухи. Хореографія повинна відображати ритм, мелодію та емоційний настрій музики, що підсилює візуальну та естетичну привабливість програми..

Візуальна композиція: Художня складова також включає створення гармонійної візуальної композиції. Це досягається через використання різних фігур, синхронних групових рухів, плавних переходів між елементами та ефектних позицій, які створюють унікальну картину на воді. [75].

Хореографія в артистичному плаванні — це основний інструмент, який дозволяє об'єднати технічну та художню складові в єдине ціле. Для гармонізації цих компонентів необхідно враховувати кілька ключових аспектів:

Баланс між технічністю і артистизмом: Важливо, щоб технічні елементи не переважали над художньою складовою виступу. Хореограф повинен забезпечити баланс між складністю рухів та їх виразністю, щоб виступ виглядав не лише технічно досконалим, але й естетично привабливим. Це досягається шляхом плавних переходів між технічними елементами, які гармонійно вписуються у загальну композицію. [77].

Інтеграція танцювальних елементів: Використання танцювальних елементів у воді допомагає додати пластичності та виразності виступу. Хореографія повинна включати елементи з різних танцювальних стилів (балет, сучасний танець, народні танці), адаптованих до специфіки водного середовища. Ці елементи надають програмі емоційної глибини та різноманітності.

Синхронізація рухів з музикою: Один із ключових елементів гармонізації техніки та артистизму — це точна синхронізація рухів з музикою. Хореографія повинна підкреслювати ритмічні акценти музичного супроводу, що додає динаміки та допомагає створити цілісну картину. Технічні елементи повинні бути логічно пов'язані з музикою, що робить програму гармонійною та цілісною. [40, с. 51].

Використання простору і композиції: Оскільки виступ проходить у воді, важливо ефективно використовувати простір басейну. Хореографія має враховувати можливості для зміни рівнів (під водою та над водою), створення візуально ефектних групових композицій та геометричних фігур. Це додає виступу багатшаровості і робить його більш динамічним та захоплюючим. [75].

Постійна взаємодія з командою: У артистичному плаванні успіх виступу значною мірою залежить від командної взаємодії. Хореографія повинна бути розроблена таким чином, щоб забезпечити максимальну синхронізацію між спортсменами, навіть у складних елементах. Це вимагає чіткого планування рухів, узгодження дихання та безперервного контакту між учасниками команди.

Гармонізація технічної та художньої складової через хореографію в артистичному плаванні є ключовим елементом успіху виступу. Хореографія дозволяє об'єднати складні технічні елементи з виразною емоційною складовою, створюючи унікальні виступи, які захоплюють глядачів своєю витонченістю та динамічністю. Чітко спланована хореографія не лише забезпечує технічну досконалість, але й додає виступам глибини, артистизму та естетичної цінності.

Артистичне плавання, як вид спорту, де рухи відбуваються у воді під музику, також запозичує багато елементів народної хореографії. У цьому спорті спортсмени адаптують танцювальні рухи для виконання під водою, що дозволяє

створювати синхронні композиції з виразною ритмічною та естетичною складовою. Наприклад, у змаганнях часто зустрічаються програми, натхненні східними, африканськими або європейськими народними танцями. Ці стилі дозволяють створювати оригінальні композиції, які виділяються на фоні класичних постановок. [4, с. 83].

Артистичне планування — це вид спорту, який включає в себе елементи танцю, гімнастики та музичного супроводу, а також вимагає високого рівня артистизму та виразності. У створенні програм для артистичного планування важливу роль відіграють народні мотиви, які допомагають додати культурної ідентичності, оригінальності та емоційної глибини виступам. Інтеграція традиційних елементів народних танців дозволяє спортсменам створювати унікальні програми, що вирізняються на фоні інших, а також зберігати національні традиції через спорт.

Культурна ідентичність та автентичність: Народні мотиви додають виступам особливої культурної автентичності та глибини. Використання елементів традиційних танців певного народу не лише надає унікальності програмі, але й дозволяє спортсменам представляти свою національну ідентичність на міжнародних аренах. Наприклад, включення в програму українських народних танців, таких як гопак, або елементів іспанського фламенко надає виступу національного колориту, роблячи його більш емоційним та виразним. [4, с. 83]

Музичний супровід: Музика є невід'ємною частиною будь-якого виступу в артистичному плануванні, і народні мотиви часто використовуються як основа для музичного супроводу. Традиційні мелодії мають характерний ритм та стиль, який легко інтегрується в хореографію. Завдяки своїй автентичності, народна музика допомагає підсилити емоційний настрій програми та зробити її більш запам'ятовуванню для глядачів і суддів.

Різноманітність рухів та стилів: Народні танці мають широкий арсенал характерних рухів, які можна адаптувати до артистичного планування. Наприклад, характерні для ірландських танців швидкі рухи ніг можуть

використовуватися для динамічних секцій програми, тоді як плавні рухи рук і тулуба з індійських танців додають грації та виразності. Таке поєднання стилів надає програмам багатогранності та допомагає спортсменам демонструвати різноманітні технічні навички.

Пластичність та координація: Народні танці часто включають елементи, що вимагають високої пластичності та координації. Наприклад, у російських народних танцях можна зустріти високоенергетичні стрибки, складні обертання та роботу з ногами, що відмінно підходить для демонстрації технічної майстерності в артистичному плануванні. Інші народні танці можуть включати плавні, хвилеподібні рухи, які підкреслюють гнучкість та контроль спортсмена.

Емоційна виразність: Народні танці часто відображають певні емоції чи історії, які можна передати через хореографію. Наприклад, фламенко з його емоційними акцентами на гордості, силі та драмі допомагає створити вражаючий виступ, а танці африканських народів можуть передавати радість, силу та енергію. Ці елементи дозволяють спортсменам краще взаємодіяти з глядачами та суддями, залучаючи їх у світ емоцій і рухів.

Іспанські мотиви: Включення елементів фламенко в програму артистичного планування надає виступу енергійності та експресії. Характерні для фламенко різкі рухи рук, притупування та драматичні повороти чудово підходять для створення драматичних композицій. Музика фламенко також допомагає передати глибину емоцій, особливо в поєднанні з енергійними і виразними рухами спортсменів.

Східноєвропейські мотиви: Танці народів Східної Європи, такі як полька чи гопак, часто використовуються для створення динамічних і життєрадісних програм. Ці танці характеризуються швидкими темпами, стрибками та акробатичними елементами, які роблять програму захоплюючою та видовищною. Наприклад, український гопак часто використовується для вираження сили та енергії, а також включає в себе високі стрибки та акробатичні рухи, що додає виступам оригінальності.

Африканські танці: Африканські народні танці з їхньою ритмічністю та енергійними рухами додають виступам неймовірної життєвої сили та динаміки. Ці танці можуть бути використані для передачі позитивної енергії та емоцій, включаючи радість, святкування чи навіть протест. Хореографія африканських танців часто базується на рухах, що підкреслюють роботу ніг, гнучкість спини і сильні обертання, що дозволяє створювати технічно складні та візуально ефектні програми.

Азійські народні танці: Традиційні азійські танці, наприклад, індійські класичні танці або китайські народні танці, характеризуються делікатними та витонченими рухами, що підкреслюють пластику і граціозність. Такі танці ідеально підходять для створення елегантних та плавних програм в артистичному плануванні, де важливо не лише технічне виконання, але й емоційна складова виступу.

Народні мотиви в хореографії артистичного планування дозволяють спортсменам створювати унікальні та емоційно насичені програми, що відображають культурну спадщину різних народів. Використання характерних елементів народних танців збагачує виступи, робить їх більш різноманітними та автентичними, а також допомагає спортсменам проявити свою індивідуальність і технічну майстерність. Такий підхід до хореографії дозволяє досягти гармонії між технічними та артистичними аспектами, що робить виступи яскравими та незабутніми.

1.4. Хореографічні елементи у фігурному катанні

Фігурне катання є однією з тих спортивних дисциплін, де хореографія виступає ключовим елементом програми спортсмена. Тут, окрім виконання технічно складних стрибків і піруетів, надзвичайно важливими є плавність, емоційність та музичність виконання. [62]. Дослідження показують, що робота з хореографами допомагає фігуристам покращити не лише виразність рухів, але й

технічне виконання елементів, підвищуючи їхню конкурентоспроможність на міжнародній арені. [69].

У фігурному катанні хореографія створює основу для інтерпретації музичних творів через рух, що дозволяє спортсменам краще передати задум програми, підвищуючи емоційний вплив на суддів та глядачів. [81]. Хореографи також допомагають фігуристам гармонізувати складні технічні елементи з музикою та створювати унікальний стиль катання. [63, с. 12-13].

Фігурне катання — це синтез спорту і мистецтва, де технічна складність елементів поєднується з артистичністю та естетичною виразністю. Одним із основних джерел натхнення для хореографії у фігурному катанні є класичний балет. Техніка балету надає виступам витонченості, плавності і контрольованості рухів, що є важливим для створення гармонійної програми. [22, с.164]

Постава та вирівнювання тіла: Одним із ключових елементів техніки балету є правильна постава, що передбачає пряму спину, підтягнуті плечі та розгорнуті стегна. Ці аспекти є важливими також і для фігуристів, оскільки вони допомагають контролювати центр ваги, підтримувати баланс під час виконання складних стрибків, обертів і переходів. Балетна техніка допомагає фігуристам досягти максимальної витонченості та гармонії у всіх рухах, що сприяє створенню візуально привабливої програми.

Гнучкість та витривалість: Балетні вправи сприяють розвитку гнучкості, особливо у суглобах і м'язах ніг, спини і плечей. Ця гнучкість є критично важливою для виконання фігуристами складних елементів, таких як високі шпагати, нахили, піруети та глибокі дуги. Розвинена гнучкість не тільки робить виконання елементів естетично привабливим, але й дозволяє уникнути травм. [4, с. 83].

Піруети та обертання: Техніка обертання у балеті — піруети — надзвичайно важлива для фігурного катання, де обертання є одним із ключових технічних елементів. Балетні піруети вчать спортсменів тримати центр ваги, фокусувати погляд та контролювати кожен момент обертання, що допомагає в правильному виконанні таких елементів, як обертання на одній нозі або у повітрі під час

стрибків. Багато технік піруетів з балету адаптовані для ковзанів, що підвищує рівень артистизму і технічної майстерності у програмі фігуриста.

Артистизм та виразність: Балет навчає спортсменів передавати емоції через рухи. Використання технік з класичного балету, таких як арки рук, виразні позиції ніг, драматичні жести і плавні переходи, дозволяють фігуристам виразити свій внутрішній стан і емоційний настрій програми. Артистизм є важливою частиною суддівської оцінки, оскільки він створює настрій і допомагає захопити увагу глядачів. [36, с. 53-60].

Стрибки: Балетна техніка значно впливає на виконання стрибків у фігурному катанні. Висота і точність стрибків, які є вирішальними для отримання високих оцінок, значною мірою залежать від техніки відштовхування і контролю під час польоту. Балетна техніка допомагає спортсменам краще координувати свої рухи під час злету і польоту, зберігаючи при цьому витонченість і легкість.

Гармонія рухів та ліній: У балеті велика увага приділяється створенню красивих ліній тіла — розтягнутих ніг, витончених рук, плавних вигинів спини. Ці лінії є ключовими і в фігурному катанні. Балетні вправи допомагають фігуристам працювати над розтягненням тіла, формуючи гармонійні лінії, які підкреслюють елегантність і красу рухів на льоду. Такі лінії роблять програму більш естетичною та вражаючою.

Балетний стиль у коротких і довільних програмах: Багато відомих фігуристів використовують елементи балетної хореографії у своїх програмах. Наприклад, такі фігуристи як Юдзуру Ханю і Оксана Баюл, інтегрували класичні балетні рухи у свої виступи, що надає їх програмам відчуття плавності та грації. Їхні програми часто вважаються шедеврами, де техніка балету допомагає підкреслити кожен рух.

Балетні постановки на льоду: Деякі фігуристи виконують програми, побудовані повністю на основі класичних балетних творів. Наприклад, «Лебедине озеро» Чайковського або «Лускунчик» є популярними композиціями для фігурного катання. У таких постановках використовуються характерні балетні рухи, такі як

арабески, гранд батмани, пор де бра, що допомагає створити автентичний балетний стиль на льоду.

Використання балетних елементів у парному катанні: Балетна техніка також відіграє важливу роль у парному фігурному катанні. Витонченість рухів і гармонія парних елементів, таких як підйоми, обертання і підтримки, значно покращується завдяки використанню балетних елементів. Наприклад, балетні підтримки, де партнерка тримається у високих елегантних позиціях, додають витонченості парним програмам.

Балетна техніка є невід'ємною частиною хореографії у фігурному катанні, оскільки вона дозволяє досягти високого рівня артистизму, витонченості та технічної досконалості. Використання балетних елементів допомагає фігуристам удосконалити свою поставу, контроль рухів, гнучкість і артистичну виразність, що робить їх виступи гармонійними і незабутніми. Інтеграція балетної хореографії не лише збагачує фігурне катання, але й підкреслює красу цього виду спорту як мистецтва.

Багато елементів класичного танцю у фігурному катанні мають прямий зв'язок з техніками класичного танцю. Катання на льоду вимагає чудової рівноваги, контролю тіла та точних рухів — навичок, що розвиваються завдяки класичній хореографії. Виконання складних стрибків і піруетів у фігурному катанні вимагає чіткого контролю над центром ваги, що є характерною рисою балету. [69].

Фігурне катання еволюціонувало від класичних форм до більш динамічного та різноманітного вираження завдяки впливу сучасних танцювальних стилів. Сучасні танцювальні напрями, такі як контемпорарі, хіп-хоп, джаз, латиноамериканські танці, та інші урбаністичні і вуличні стилі, внесли новий дихання у фігурне катання, розширивши його хореографічні можливості та зробивши цей вид спорту ще більш артистичним і видовищним.

Вплив сучасних танцювальних стилів на хореографію фігурного катання

Контемпорарі (Contemporary Dance): Емоційність та свобода рухів: Контемпорарі — це стиль танцю, який вирізняється своєю гнучкістю, пластичністю та виразністю. Включення елементів контемпорарі у фігурне

катання дозволяє спортсменам створювати більш емоційно насичені програми, де рухи мають вільнішу форму і глибший смисловий зміст. Контемпорарі надає фігуристам можливість використовувати нестандартні рухи, підкреслюючи внутрішній стан і атмосферу виступу.

Плавність та імпровізація: Сучасний танець наголошує на плавності переходів між рухами, що дозволяє фігуристам інтегрувати більше нестандартних рухів у свої програми. Імпровізаційний аспект контемпорарі допомагає розвивати у спортсменів здатність адаптуватися до музики та створювати унікальні композиції.

Хіп-хоп та урбан-стилі: Динаміка та енергійність: Хіп-хоп і інші вуличні танці відрізняються своєю енергією, різкими рухами, характерною ритмікою та урбаністичною естетикою. Ці стилі внесли новий рівень динаміки у фігурне катання, де фігуристи використовують швидкі та різкі рухи, інтегруючи такі елементи, як ізоляція частин тіла, акцентовані рухи та незвичні комбінації. [79]

Інноваційні трюки: Урбаністичні танці часто включають акробатичні трюки та оберти, що надихає фігуристів на створення оригінальних акробатичних елементів на льоду. Хореографи почали експериментувати з асиметричними рухами, енергійними кроками і новими формами синхронізації, що робить програми більш сучасними та захопливими для глядачів.

Джаз: Технічна складність та експресивність: Джазовий танець вносить у фігурне катання характерну експресію та технічну складність, з акцентом на ритмічні кроки, сильні лінії та витончені рухи. Джазові елементи дозволяють створювати стильні і ритмічно насичені композиції, які виділяються на фоні класичних програм. [71]

Ритміка та імпровізація: Джазовий стиль заохочує імпровізацію та розвиток індивідуального стилю, що надає програмам фігуристів більше динамічності та емоційного забарвлення. [48] Латиноамериканські танці:

Чуттєвість і ритміка: Латиноамериканські танці, такі як самба, румба, ча-ча-ча, сальса, внесли у фігурне катання елементи чуттєвості, ритмічності та яскравого

настрою. Використання характерних рухів стегон, вільних і енергійних рухів тіла робить виступи більш жвавими та привабливими. [16]

Взаємодія у парному катанні: Особливо у парному катанні, латиноамериканські танці сприяють більш інтенсивній взаємодії між партнерами, додаючи чуттєвості та динаміки їхнім виступам. Вони вчать фігуристів працювати з ритмом та створювати енергійні та гармонійні постановки. [16]

Брейкданс та інші акробатичні танці: Акробатика і інновації: Брейкданс та інші акробатичні танці стали джерелом натхнення для створення нових технічних елементів у фігурному катанні, особливо в сольних виступах. Фігуристи інтегрують складні акробатичні рухи, які додають елемент несподіванки та підвищують технічну складність програм. [79]

Контемпорарі (сучасний танець) у фігурному катанні: Контемпорарі використовується для побудови програм, які мають більш драматичний та емоційний характер, де спортсмен вільно пересувається льодом, створюючи унікальні образи. [62]

Інтеграція сучасних танцювальних стилів підвищує артистизм виступів і додає фігурному катанню новий рівень емоційної та естетичної привабливості. Це також дозволяє фігуристам проявляти свою індивідуальність та розширювати можливості хореографії, створюючи більш оригінальні та сміливі постановки. [15, с. 110].

Завдяки популярності сучасних танцювальних елементів, система суддівства також почала адаптуватися. Артистичні компоненти стали більш важливими у загальній оцінці програми, де враховується не лише технічна складність, але й виразність, хореографічні інновації та оригінальність. Це заохочує фігуристів та їхніх хореографів експериментувати з новими стилями і підходами. [81]

Сучасні танцювальні стилі роблять фігурне катання більш доступним і привабливим для молодшої аудиторії. Інтеграція популярних стилів, таких як хіп-

хоп або брейкданс, дозволяє залучити нових глядачів, які можуть бути зацікавлені в урбаністичних танцях та інших актуальних напрямках. [81]

Вплив сучасних танцювальних стилів на фігурне катання значно збагатив цей вид спорту, розширивши його межі і додавши нових елементів динаміки, експресії та інновацій. Хореографія в фігурному катанні стала більш різноманітною, гнучкою і емоційно насиченою завдяки інтеграції таких стилів, як контемпорарі, хіп-хоп, джаз, латиноамериканські танці та брейкданс. Це перетворило фігурне катання на більш універсальне і привабливе видовище, яке поєднує спорт і мистецтво у нових, захоплюючих формах.

Використання народних танців у фігурному катанні додає виступам унікальності, культурної глибини та самобутнього характеру. Інтеграція народних елементів допомагає спортсменам підкреслити національні мотиви та зробити програми більш емоційно насиченими і виразними. Народні танці відрізняються своїми специфічними рухами, ритмікою та традиційними мотивами, які органічно вписуються в хореографічні рішення фігуристів.

У фігурному катанні народні танці використовуються для підкреслення національного колориту програм. Танцювальні пари та одиночні фігуристи можуть включати елементи фламенко, ірландського степу, російських та східноєвропейських танців у свої виступи. Це не лише робить програми унікальними, але й надає їм додаткової культурної глибини. Народна хореографія допомагає фігуристам краще синхронізувати рухи з музикою, створюючи виразні композиції, які відображають характер певного танцювального стилю. [3, с. 32-36].

Культурна самобутність та автентичність: Інтеграція народних танців дозволяє фігуристам представляти свої національні культури на міжнародних змаганнях, додаючи програмам унікальності. Використання елементів традиційних танців — таких як українські, іспанські, ірландські чи китайські народні танці — не тільки збагачує програму, але й підкреслює культурну ідентичність спортсмена. [8, с. 96-100]

Музичність та ритміка: Народні танці часто супроводжуються характерною музикою, яка задає темп і настрій виступу. Ці ритми та мелодії допомагають фігуристам органічно вписати рухи в музичний супровід, створюючи гармонійний зв'язок між рухами на льоду та народною музикою. Музичні традиції народів, як правило, багаті на ритмічні акценти, що допомагає спортсменам краще працювати з ритмікою та акцентованими рухами [74] .

Іспанські танці: Елементи фламенко, з його різкими рухами рук, чіткими позиціями ніг та драматичною виразністю, часто використовуються для створення більш експресивних і емоційних виступів. Фігуристи інтегрують в свої програми характерні ритмічні кроки та плавні лінії, що надають їм пристрасного характеру. [79]

Українські танці, такі як гопак, включають у себе високоенергетичні стрибки, оберти та роботу з ногами, що додає виступам динамічності та акробатичного характеру. Наприклад, стрибки з широкими ногами та швидкі обертання можуть адаптуватися на лід, роблячи програму фігуристів видовищною. [44, с. 44]

Кавказькі танці: Кавказькі танці відомі своїми сильними, акцентованими рухами і складними стрибками, що також можуть знайти своє відображення у фігурному катанні. Включення цих елементів додає програмам сили та відчуття майстерності. [20, с. 349-350]

Пластичність і виразність: Народні танці зазвичай базуються на яскравих та пластичних рухах, які допомагають фігуристам підвищити свою артистичність. Ці танці часто підкреслюють виразність рухів рук, позиції тулуба, жести та міміку, що дозволяє спортсменам більш яскраво проявити емоції на льоду. Наприклад, плавні рухи рук з народних танців можуть органічно вписуватися у переходи між технічними елементами програми, роблячи їх більш гармонійними [4].

Взаємодія у парному катанні: У парному фігурному катанні народні танці можуть служити основою для створення тісної взаємодії між партнерами. Латиноамериканські народні танці, наприклад, відомі своєю чуттєвістю і тісним контактом між партнерами, що може додати виступу особливого емоційного

забарвлення. Партнерські рухи, характерні для таких танців, як танго або румба, часто використовуються для передачі емоційних зв'язків між партнерами на льоду. [41, с. 53-60]

Іспанський фламенко у сольних та парних програмах: Фламенко використовується багатьма фігуристами для підкреслення експресії та драми. Характерні «пальці» (ритмічне клацання пальцями) та вражаючі позиції рук і тулуба роблять програму фігуристів більш театралізованою та емоційно насиченою. Такий підхід допомагає не лише виразити настрій музики, але й створити особливий емоційний зв'язок з глядачем. [79]

Китайські народні танці: Китайські фігуристи часто використовують елементи традиційних танців своєї культури. Характерні плавні рухи рук, чіткі позиції та увага до деталей в китайських танцях допомагають створити елегантні та гармонійні композиції. Фігуристи можуть включати витончені рухи з традиційних китайських вистав, що надає програмі більше витонченості та культурного контексту. [66]

Українські народні мотиви: українські фігуристи, такі як Оксана Баюл, неодноразово використовували мотиви народних танців для створення яскравих та динамічних виступів. Включення таких елементів, як стрибки та швидкі оберти, які характерні для українського танцю, надають програмам додаткової енергії та акробатичної майстерності. [81]

Інтеграція елементів народних танців у хореографію фігурного катання робить виступи спортсменів унікальними та культурно насиченими. Народні танці додають програмам характерних національних рис, виразності, ритміки та пластичності. Вони сприяють розвитку артистизму і допомагають фігуристам створювати яскраві, динамічні та запам'ятовувані композиції на льоду, демонструючи при цьому глибокий зв'язок з культурними традиціями різних народів. [81]

Висновки до розділу 1.

Дослідження ролі хореографії в складно координаційних видах спорту, таких як художнє та спортивне плавання, фігурне катання та гімнастика, підкреслює важливість інтеграції танцювальних елементів у тренувальний процес. Хореографія, зокрема балет, сучасні танці та народні мотиви, значно збагачують технічні й артистичні складові виступів, сприяючи розвитку фізичних здібностей спортсменів, таких як гнучкість, координація, пластичність і сила. Вона також дозволяє виразити емоційність і індивідуальність спортсменів, що є важливим для досягнення успіху на змаганнях, де оцінюються не лише технічні, але й артистичні компоненти.

Актуальність цих досліджень полягає в тому, що вони дозволяють покращити методика підготовки спортсменів, розвивати інноваційні підходи до створення унікальних виступів і вдосконалювати систему оцінки артистичної складової на змаганнях. Дослідження впливу хореографії на різні дисципліни спорту відкриває нові можливості для інтеграції танцювальних стилів і народних елементів, що підвищує культурну глибину виступів і робить їх більш привабливими для широкої аудиторії, зокрема для молоді.

Подальші дослідження в цій сфері мають на меті глибше вивчити, як конкретні танцювальні стилі впливають на технічні досягнення спортсменів і на загальну естетику виступів. Це дозволить розробити більш комплексні і ефективні тренувальні програми, а також оптимізувати систему суддівства, вводячи нові критерії оцінки артистичних та емоційних аспектів виступів. Вивчення цього напрямку також сприятиме розвитку індивідуальності спортсменів, їх творчого потенціалу та забезпеченню кращих результатів на міжнародних змаганнях, що допоможе популяризувати спорт і культуру у широких колах глядачів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

З ціллю визначення впливів додаткових занять сучасною хореографією на танцювальні навички гімнасток віком 12–14 років використовувались:

- Аналіз науково-методичної літератури та даних з інтернету.

Вивчення існуючих наукових праць, статей та методичних посібників, присвячених класичній та сучасній хореографії, а також їхньому впливу на фізичну підготовку спортсменів.

Аналіз електронних ресурсів, баз даних, наукових журналів та статей в інтернеті для збагачення теоретичної бази дослідження.

- Тестування:

Визначення фізичних показників спортсменів (пластичність, координація, рівновага) до впровадження та після , хореографічних елементів у тренування.

Проведення спеціалізованих тестів для оцінки змін у пластиці та координації рухів спортсменів.

- Педагогічний експеримент:

Розробка та проведення експериментальних тренувальних програм, які включають елементи класичної та сучасної хореографії.

Вимірювання та порівняння результатів експериментальної групи(з використанням хореографії) та контрольної групи (Без хореографії).

- Методи статистичної обробки отриманих результатів:

Використання статистичних методів для аналізу та інтерпретації зібраних даних.

Проведення кореляційного аналізу для визначення зв'язків між використанням хореографічних технік і покращенням фізичних та естетичних показників спортсменів.

Використання програмного забезпечення для обробки статистичних даних (наприклад, SPSS) для забезпечення точності та достовірності результатів.

2.2. Організація дослідження

У дослідженні брали участь 24 гімнастки віком 12–14 років, які розподілені на дві групи по 12 осіб:

Експериментальна група 2: художні гімнастки, які додатково займаються сучасною хореографією (3 години на тиждень) та контрольна група 1: художні гімнастки, що займаються за стандартною програмою ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ яка написана та затверджена 1999 року без додаткових занять хореографією.

Характеристика експерименту: Додаткові заняття в експериментальній групі включають сучасну хореографію, зокрема стиль хіп-хоп , контемпорарі, модерн-джаз танець (3 години на тиждень). Протягом експерименту проводиться три тестування: два проміжних (кожні два місяці) та одне фінальне.

Тривалість експерименту – 6 місяців (24 тижні). З 4 березня 2024 р. по 3 серпня 2024р.

Після кожного етапу гімнастки отримують однакову танцювальну комбінацію в стилі хіп-хоп (8 вісімок), за виконання якої будуть оцінюватись такі параметри:

- Тривалість вивчення – час, який потрібен для запам'ятовування та відтворення комбінації.
- Точність виконання – відповідність виконання кожного руху комбінації.
- Пластичність виконання – плавність та м'якість рухів.
- Харизматичність – емоційна виразність, артистичність та залучення під час виконання.

Оцінювання проводиться комісією з тренерів і суддів.

Експеримент проходив в Спортивно-хореографічному ансамблї Візінова.

Кожен із параметрів оцінюється за п'ятибальною шкалою, де 1 – мінімальний рівень, а 5 – максимальний. Результати тестів зберігаються та аналізуються для подальшого порівняння між групами.

Далі проводилось порівняння середніх значень оцінок за всіма параметрами: (техніка виконання, пластика руху, відчуття стилю, артистизм, творчість, імпровізація, використання простору) між двома групами (експериментальною та контрольною), потім проходив статистичний аналіз для виявлення значущих відмінностей між групами на кожному з етапів тестування.

Задачами проведення дослідження були:

- залучення спортсменів для участі у тренувальних програмах, що включають елементи класичної та сучасної хореографії.
- Виміряли та порівнювали результати фізичних тестів до та після впровадження хореографічних елементів у тренувальний процес.
- Оцінили вплив хореографії на технічні аспекти виступів.
- проаналізували відеозаписи спортивних виступів, щоб оцінити технічну майстерність, плавність рухів та загальну координацію.
- Порівняти виступи спортсменів, які використовують хореографічні техніки, з тими, хто не використовує.
- Оцінити естетичну складову виступів спортсменів, збагачених хореографічними елементами.

На основі проведеного аналізу були запропоновані практичні поради щодо поєднання елементів класичної та сучасної хореографії у тренувальних програмах.

Були розроблено конкретні вправи для розвитку пластики, координації та гнучкості спортсменів.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ВДОСКОНАЛЕННЯ СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ

Було зроблений аналіз результатів спортсменів, які використовують класичні хореографічні техніки, з тими, хто використовує сучасні техніки. Визначили найбільш ефективні підходи для розвитку пластики у різних видах спорту, які потребують додаткового вивчення та аналізу.

Було зроблено припущення що гімнастки з експериментальної групи продемонструють кращі результати за показниками точності, пластичності та харизматичності виконання танцювальної комбінації, та у них можливе зменшення часу, необхідного для вивчення комбінації ніж у інших гімнасток.

Запропонована програма включала, у першій частині табл.3.1., табл.3.2. табл.3.3., табл.3.4., табл.3.5., табл.3.6., табл.3.7., табл.3.8.

3.1. Практичне дослідження перша частина(2 місяці).

Таблиця 3.1.

Перший тиждень

Хіп-хоп	Урок 1	60 хв
Контемпорарі	Урок 1	60 хв.
Хіп-хоп	Урок 2	60хв

[Додаток А1]

[Додаток Б1]

[Додаток А2]

Таблиця 3.2.

Другий тиждень

Контемпорарі	Урок 2	60хв
Хіп-хоп	Урок 3	60хв.
Модерн-джаз танець	Урок 1	60хв.

[Додаток Б2]

[Додаток А3]

[Додаток В1]

Таблиця 3.3.

Третій тиждень

Хіп-хоп	Урок 4	60хв.
Контемпорарі	Урок 3	60хв.
Хіп-хоп	Урок 5	60хв

[Додаток А4]

[Додаток Б3]

[Додаток А5]

Таблиця 3.4.

Четвертий тиждень

Контемпорарі	Урок 4	60хв.
Хіп-хоп	Урок 6	60хв.
Модерн-джаз танець	Урок 2	60хв.

[Додаток Б4]

[Додаток А6]

[Додаток В2]

Таблиця 3.5.

Другий місяць

5 тиждень

Хіп-хоп	Урок 7	60хв.
Контемпорарі	Урок 5	60хв.
Хіп-хоп	Урок 8	60хв.

[Додаток А7]

[Додаток Б5]

[Додаток А8]

Таблиця 3.6.

Шостий тиждень

Контемпорарі	Урок 6	60.хв
Хіп-хоп	Урок 9	60хв.
Модерн джаз танець	Урок 3	60хв.

[Додаток Б6]

[Додаток А9]

[Додаток А3]

Таблиця 3.7.

Сьомий тиждень

Хіп-хоп	Урок 10	60хв.
Контемпорарі	Урок 7	60хв.
Хіп-хоп	Урок 11	60хв.

[Додаток А10]

[Додаток Б7]

[Додаток А11]

Таблиця 3.8.

Восьмий тиждень

Контемпорарі	Урок 8	60.хв.
Хіп-хоп	Урок 12	60.хв
Модерн-джаз танець	Урок 4	60.хв

[Додаток Б8]

[Додаток А12]

[Додаток В4]

Проміжний тест був після 1 частини дослідження, та туб наступним:

комбінація на 8-вісімок в стилі хіп-хоп під музичний супровід Jagvar Twin- Bad Feeling, комбінація в стилі хіп-хоп для початкового рівня на 8 вісімок.

1-а Вісімка - Степ-тач: правою ногою крок вправо, торкання лівою ногою біля правої ноги. Потім повтор у лівий бік. Повторити: знову крок правою ногою вправо і лівою – торкання. Фрістайл руки: під час степ-тач додати вільний рух руками, що підкреслить ритм.

2-а Вісімка - Слайд: права нога робить ковзний рух вправо, ліва залишається на місці. Степ-тач назад: ліва нога крокує назад, права – торкання біля лівої ноги.

Слайд лівою ногою вліво: те саме, що й на початку вісімки, але в протилежний бік.

3-я Вісімка - Грув-чест: рух корпусом вперед і назад під музику. Бокс степ: правою ногою крок вперед, лівою – на місце, правою – назад, лівою – на місце. Руки: додати легкі махи руками для ритмічності.

4-а Вісімка Ролл-даун: невеликий нахил корпусу вперед з обертанням плечей і спини. Хіп-ролл: круговий рух стегнами, акцентуючи ритм.

5-а Вісімка - Кік-бол-чейндж: правий кік (удар), потім крок на праву ногу, ліву на місце. Кік-бол-чейндж лівою ногою.

6-а Вісімка - Тап з переходом: торкання ногою під різні кути – вперед, назад, вбік. Плечі: синхронно рухати плечима в такт.

7-а Вісімка - Вейв рук: плавний рух руками у формі хвилі знизу вверх. Ролл голова: обертання головою.

8-а Вісімка - Фрістайл: вільне завершення комбінації з використанням будь-яких рухів.

Основні комбінації (Рухи корпусу: нахили, кругові рухи тулубом. Руки: хвилі, легкі махи, обертання. Ноги: кроки вперед-назад, степ-тач, ковзання,

Особливості виконання комбінації в стилі хіп-хоп).

Критерії оцінювання комбінації в стилі хіп-хоп (5-бальна система).

Ритмічність і попадання в такт:

5 балів – Усі рухи повністю синхронізовані з музикою, танцівник відчуває ритм і підкреслює музичні акценти.

4 бали – Переважно потрапляє в такт, незначні відхилення.

бали – Відчуває ритм, але трапляються помітні неточності у синхронізації.

бали – Часто не потрапляє в такт, ритм відчувається слабо.

1 бал – Повністю відсутнє відчуття ритму.

Чіткість і техніка рухів:

5 балів – Рухи виконуються чітко, ізоляції добре контрольовані, техніка відповідає стилю.

4 бали – Добра техніка, незначні помилки в чіткості рухів.

3 бали – Техніка задовільна, помітні неточності.

2 бали – Часті помилки, слабкий контроль рухів.

1 бал – Недостатня техніка, рухи нечіткі.

Розслабленість і природність виконання:

5 балів – Танцівник виглядає природно та розслаблено, стиль хіп-хопу передано повністю.

4 бали – В цілому виглядає природно, але іноді видно напруження.

3 бали – Декілька моментів напруженості, загальна природність страждає.

2 бали – Відчувається сильне напруження, стиль виглядає вимушеним.

1 бал – Повна відсутність природності, рухи виконуються жорстко.

Впевненість і емоційність:

5 балів – Рухи впевнені, танцівник виражає емоції, відчуває музику.

4 бали – Загалом впевнений, але злегка бракує емоцій.

3 бали – Впевненість є, але виразності та емоцій майже немає.

2 бали – Невпевненість, мало емоційного вираження.

1 бал – Сильно виражена непевненість, відсутність емоцій.

Індивідуальність і фрістайл:

5 балів – Танцівник додає власний стиль, фрістайл виконано гармонійно і цікаво.

4 бали – Присутні елементи індивідуальності, фрістайл є, але трохи скутий.

3 бали – Мінімальні прояви індивідуальності, фрістайл є, але обмежений.

2 бали – Майже повна відсутність індивідуальності, фрістайл невиразний.

1 бал – Фрістайл і індивідуальність повністю відсутні.

Підсумкова оцінка є середнім значенням усіх критеріїв. Танець на найвищий бал (5) демонструє гармонійне поєднання ритму, техніки, природності, впевненості та індивідуальності., табл. 3.8п.

Таблиця 3.8п.

	Група 1 (Група гімнасток яка продовжує займатися за стандартною програмою для ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ, яка написана та затверджена 1999 року.)	Група 2 (Група гімнасток яким було додано до тренувальної програми уроки сучасної хореографії)
Середня тривалість вивчення комбінації	48хв.	37хв.
Ритмічність і попадання в такт	3	4
Чіткість і техніка рухів	1	3
Розслабленість і природність виконання	2	3
Впевненість і емоційність	1	3
Індивідуальність і фрістайл	1	2

1.2. Практичне дослідження друга частина (два місяці)

Запропонована програма включала, у другий частині табл.3.9., табл.3.10.,табл.3.11., табл.3.12., табл.3.13., табл.3.14., табл.3.15., табл.3.16.

Таблиця 3.9.

Дев'ятий тиждень

Хіп-хоп	Урок 13	60.ха
Контемпорарі	Урок 9	60хв.
Хіп-хоп	Урок 14	60хв.

[Додаток А13]

[Додаток Б9]

[Додаток А14]

Таблиця 3.10.

Десятий тиждень

Контемпорарі	Урок 10	60хв
Хіп-хоп	Урок 15	60хв.
Модерн-джаз танець	Урок 5	60хв

[Додаток Б10]

[Додаток А15]

[Додаток В5]

Таблиця 3.11.

Одинадцятий тиждень

Хіп-хоп	Урок 16	60хв.
Контемпорарі	Урок 11	60хв.
Хіп-хоп	Урок 17	60хв.

[Додаток А16]

[Додаток Б 11]

[Додаток А17]

Таблиця 3.12.

Дванадцятий тиждень

Контемпорарі	Урок 12	60хв.
Хіп-хоп	Урок 18	60хв.
Модерн-джаз танець	Урок 6	60хв.

[Додаток Б12]

[Додаток А18]

[Додаток В6]

Таблиця 3.13.

Тринадцятий тиждень

Хіп-хоп	Урок 19	60хв.
Контемпорарі	Урок 13	60хв.
Хіп-хоп	Урок 20	60хв.

[Додаток А19]

[Додаток Б13]

[Додаток А20]

Таблиця 3.14.

Чотирнадцятий тиждень

Контемпорарі	Урок 14	60хв
Хіп-хоп	Урок 21	60хв.
Модерн-джаз танець	Урок 7	60хв.

[Додаток Б14]

[Додаток А21]

[Додаток В7]

Таблиця 3.15.

П'ятнадцятий тиждень

Хіп-хоп	Урок 22	60хв.
Контемпорарі	Урок 15	60хв.
Хіп-хоп	Урок 23	60хв.

[Додаток А22]

[Додаток Б15]

[Додаток А23]

Таблиця 3.16.

Шістнадцятий тиждень

Контемпорарі	Урок 16	60хв.
Хіп-хоп	Урок 24	60хв.
Модерн-джаз танець	Урок 8	60хв.

[Додаток Б16]

[Додаток А24]

[Додаток В8]

Другий проміжний тест комбінація у стилі контемпорарі на вісім вісімок, середнього рівня складності, під емоційну, ритмічну музику Ólafur Arnalds – Saman

1-а вісімка - (1-2) Початкове положення: стоячи, ноги на ширині стегон. Повільний нахил вперед із круговим рухом руками (руки йдуть вперед і вниз, утворюючи дугу).

(3-4) Руки повертаються до грудей, коліна згинаються, корпус ніби стискається.

(5-6) Розкриття: різкий підйом корпусу, руки в сторони (як крила).

(7-8) Крок вперед правою ногою, ліва рука тягнеться вперед, права позаду.

2-а вісімка - (1-2) Стрибок із підняттям правого коліна до грудей, руки тягнуться вгору.

(3-4) М'яке приземлення на ліву ногу, права ковзає назад.

(5-6) Рука робить «хвилю» через голову, корпус нахилиється в бік (ліворуч).

(7-8) Поворот на 180° через ліве плече, закінчуючи обличчям назад.

3-я вісімка - (1-2) Повільне опускання на коліно (права нога).

(3-4) Ліва рука робить широкий круговий рух над головою.

(5-6) Підйом з коліна, баланс на пальцях ніг, руки піднімаються вгору.

(7-8) Різкий випад правою ногою вперед, руки утворюють діагональ (права вгору, ліва вниз).

4-а вісімка - (1-2) Плавний переكات на підлозі через лівий бік (переكات від стегна до спини).

(3-4) Вихід із перекаату, сидячи на підлозі, руки опираються позаду.

(5-6) Підтягування ніг до грудей, різкий підйом у положення навпочіпки.

(7-8) Стрибок із розведенням ніг у повітрі, приземлення.

5-а вісімка -(1-2) Руки повільно тягнуться вгору, корпус витягується за ними.

(3-4) Нахил вправо, права рука продовжує рух вниз.

(5-6) Різкий поштовх правою рукою вперед, крок правою ногою вперед.

(7-8) Поворот на 360° на лівій нозі, руки тягнуться за рухом.

6-а вісімка - (1-2) Повільний глибокий випад вперед лівою ногою, руки тягнуться до підлоги.

(3-4) Плавне підняття корпусу, руки роблять «хвилю» вгору.

(5-6) Поворот корпусу вбік, права рука витягується вперед.

(7-8) Крок назад правою ногою, руки утворюють круг над головою.

7-а вісімка - (1-2) Відштовхування від підлоги ногами, стрибок із витягнутими руками вперед.

(3-4) Приземлення в положення «навпочіпки», руки торкаються підлоги.

(5-6) Різкий підйом, руки розкидаються в сторони.

(7-8) Крок правою ногою вбік, ліва рука через голову в діагональ.

8-а вісімка- (1-2) М'який переكات на підлозі через правий бік.

(3-4) Підйом на коліно, руки витягуються вгору.

(5-6) Стрибок на дві ноги, закінчуючи з руками в позиції «в серце».

(7-8) Завершення: повільний нахил вперед із опусканням рук на підлогу.

Критерії оцінювання цієї комбінації за 5-бальною системою:

Техніка виконання:

5 Балів - Рухи виконані чітко, з правильною технікою, без помилок.

4 бали - Техніка хороша, але є незначні похибки (наприклад, втрачений баланс або недопрацьовані рухи).

3 бали - Видимі технічні недоліки, нечіткі рухи, нестача контролю.

2 бали - Значні помилки в техніці виконання, слабкий контроль тіла.

1 Бал - Виконання не відповідає технічним вимогам, немає базових навичок.

Виразність та емоційність:

5 балів - Емоційний посил сильний і зрозумілий, танцюрист взаємодіє з музикою і виразно передає її атмосферу.

4 Бали : Емоційність присутня, але в деяких моментах рухи виглядають стриманими або недопрацьованими.

3 бали - Емоційність часткова, рухи механічні або невиразні.

2 бали - Слабке розкриття емоцій, відсутність індивідуальності.

1 бал - Танцюрист не передає емоцій, виконання виглядає «порожнім».

Музикальність:

5 балів - Повна синхронізація з музикою, акценти рухів відповідають ритму та динаміці.

4 бали - Хороше відчуття музики, але не всі акценти співпадають.

3 бали - Рухи виконуються із запізненням або випередженням, часткова невідповідність музичній структурі.

2 бали - Музикальність слабка, танець виглядає незалежним від музики.

1 бал - Танцюрист зовсім не враховує ритм і динаміку музичного супроводу.

Пластичність та гнучкість:

5 балів - Всі рухи плавні, амплітудні, злагоджені; гнучкість відповідає стилю контемпорарі.

4 бали - Хороша пластичність, але є моменти з недостатньою амплітудою чи різкістю.

3 бали - Пластичність середня, рухи виглядають обмежено або «жорстко».

2 бали - Брак гнучкості, рухи виглядають важкими.

1 бал - Відсутність пластичності, рухи незграбні або неконтрольовані.

Загальне враження:

5 балів - Виконання гармонійне, цілісне, залишає сильне враження.

4 бали - Хороше виконання, але не вистачає виразного фінального акценту чи повного занурення.

3 бали - Виконання середнє, бракує динаміки чи завершеності.

2 бали - Слабке враження, є суттєві недоліки.

1 бал - Танцювальна комбінація не справляє враження через численні помилки.
Сумарна оцінка 2 проміжний тест, табл. 3.16п

Таблиця 3.16п.

	Група 1 (Група гімнасток яка продовжує займатися за стандартною програмою для ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ, яка написана та затверджена 1999 року.)	Група 2 (Група гімнасток яким було додано до тренувальної програми уроки сучасної хореографії)
Середня тривалість вивчення комбінації	41хв.	38хв.
Техніка виконання	3	4
Виразність та емоційність	3	3
Музикальність виконання	4	4
Пластичність та гнучкість	4	5
Загальні враження	3	4

1.3. Практичне дослідження третя частина (два місяці)

Запропонована програма включала, у другий частині табл.3.17., табл.3.18.,табл.3.19., табл.3.20., табл.3.21., табл.3.22., табл.3.23., табл.3.24.

Таблиця 3.17.

Сімнадцятий тиждень

Хіп-хоп	Урок 25	60хв.
Контемпорарі	Урок 17	60хв.
Хіп-хоп	Урок 26	60хв.

[Додаток А25]

[Додаток Б17]

[Додаток А26]

Таблиця 3.18.

Вісімнадцятий тиждень

Контемпорарі	Урок 18	60.хв.
Хіп-хоп	Урок 27	60хв.
Модерн-джаз танець	Урок 9	60хв.

[Додаток Б18]

[Додаток А27]

[Додаток В9]

Таблиця 3.19.

Дев'ятнадцятий тиждень

Хіп-хоп	Урок 28	60хв.
Контемпорарі	Урок 19	60хв.
Хіп-хоп	Урок 29	60хв.

[Додаток А28]

[Додаток Б19]

[Додаток А29]

Таблиця 3.20.

Двадцятий тиждень

Контемпорарі	Урок 20	60хв.
Хіп-хоп	Урок 30	60хв.
Модерн-джаз танець	Урок 10	60хв.

[Додаток Б20]

[Додаток А30]

[Додаток В10]

Таблиця 3.21.

Двадцять перший тиждень

Хіп-хоп	Урок 31	60хв.
Контемпорарі	Урок 21	60хв.
Хіп-хоп	Урок 33	60хв.

[Додаток А31]

[Додаток Б21]

[Додаток А32]

Таблиця 3.22.

Двадцять другий тиждень

Контемпорарі	Урок 22	60хв
Хіп-хоп	Урок 33	60хв.
Модерн-джаз танець	Урок 11	60хв.

[Додаток Б22]

[Додаток А33]

[Додаток В11]

Таблиця 3.23.

Двадцять третій тиждень

Хіп-хоп	Урок 34	60хв.
Контемпорарі	Урок 23	60хв.
Хіп-хоп	Урок 35	60хв.

[Додаток А34]

[Додаток Б23]
[Додаток А35]

Таблиця 3.24.

Двадцять четвертий тиждень

Контемпорарі	Урок 24	60хв.
Хіп-хоп	Урок 36	60хв.
Модерн-джаз танець	Урок 12	60хв.

[Додаток Б24]
[Додаток А36]
[Додаток В12]

1.4. Фінальний тест танцювальних комбінацій.

Фінальний тест складається з двох танцювальних комбінацій складного рівня з дисципліни контемпорарі танець, та хіп-хоп , і фрістайлу під музику різного характеру Хореографія складного рівня у стилі хіп-хоп. На 8- 8-мок. Кожна вісімка містить детальні рухи та підходить для музичного супроводу Jay-Z – "Dirt Off Your Shoulder"

1-ша вісімка (Розігрів та акцент на ритмі):

1-2: Швидкий крок правою ногою вбік, одночасно виконати «біт-хіт» правою рукою вниз.

3-4: Крок лівою вбік, хіт лівою рукою вниз.

5-6: Стрибок обома ногами разом вперед, руки розводяться в сторони.

7-8: «Брейк» - корпус нахилений вправо, ліва рука притиснута до талії, права робить різкий рух вгору.

2-га вісімка (Динамічний перехід):

1-2: Поворот корпусу вправо, виконуючи «вейв» руками від правого плеча до лівого.

3-4: Вистрибування на праву ногу, ліва відведена назад, права рука попереду.

5-6: Зміна на ліву ногу, права нога позаду. Руки роблять перехресний удар перед собою.

7-8: Коротке присідання з поштовхом обох рук вперед.

3-тя вісімка (Агресивний блок):

1-2: Підскок на обох ногах, корпус повернутий вправо, руки роблять різкий удар вперед.

3-4: Плавний «віп» назад із підняттям правої руки.

5-6: Крок вперед лівою ногою, різкий рух лівим плечем вгору.

7-8: Два швидких удари руками перед собою, ноги лишаються на місці.

4-та вісімка (Робота з рівнями):

1-2: Присідання на ліву ногу, права рука витягнута вбік.

3-4: Швидкий стрибок із переведенням корпусу вправо, права нога вперед.

5-6: Нахил корпусу вниз, руки перехрещені над головою.

7-8: Підйом із «ізоляцією» плечей (спочатку праве, потім ліве).

5-та вісімка (Футворк):

1-2: «Топрок» - швидкі перехресні кроки вперед (права-ліва).

3-4: Крок назад із підйомом коліна, корпус розгорнутий вліво.

5-6: Зміна ніг зі стрибком, права рука тягнеться вниз.

7-8: Кругове обертання корпусу з виходом у центр.

6-та вісімка (Швидкі руки):

1-2: Два швидкі удари кулаками вниз.

3-4: «Робо-мув» - повільне проведення правою рукою вперед із фіксацією.

5-6: Різкий розворот корпусу вправо, ноги лишаються на місці.

7-8: Випрямлення, руки роблять «лок» над головою.

7-ма вісімка (Кульмінація):

1-2: Вистрибування в розвороті, права рука малює півколо.

3-4: Приземлення на обидві ноги, руки різко вниз.

5-6: Плавний «вейт» вліво, права нога витягується в сторону.

7-8: Фінальний удар руками вперед із нахилом корпусу.

8-ма вісімка (Фінал):

1-2: Повільний крок правою ногою назад, руки малюють хвилю перед собою.

3-4: Різкий рух руками до грудей, корпус нахилений вперед.

5-6: Плавне випрямлення, «ізоляція» голови вправо.

7-8: Закриття позиції — стійка із легким нахилом корпусу вперед.

Критерії оцінювання хореографії за 5-бальною системою:

Технічне виконання :

5 балів: Рухи виконані чітко, з повним контролем тіла, без помилок, ідеальна синхронізація з музикою.

4 бали: Невеликі недоліки у чіткості чи балансі, але загальне виконання на високому рівні.

3 бали: Помітні технічні помилки, недостатня синхронізація з музикою.

2 бали: Суттєві недоліки у техніці, рухи виконані неакуратно.

1 бал: Виконання без контролю, відсутність технічної основи.

Виконання стилю

5 балів: Ідеальна відповідність стилю хіп-хоп, рухи виглядають органічно і відповідають духу танцю.

4 бали: Легке відхилення від стилю, деякі рухи виглядають не зовсім природно.

3 бали: Загальний стиль слабкий, відсутня плавність і «вайб» хіп-хопу.

2 бали: Більшість рухів не відповідають стилю, виглядають механічно.

1 бал: Виконання повністю позбавлене характеру хіп-хопу.

Виразність і артистизм

5 балів: Емоції, енергетика і індивідуальність повністю передаються глядачам, є сильний контакт із музикою.

4 бали: Хороша виразність, але є моменти, де бракує емоцій або індивідуальності.

3 бали: Емоції недостатньо розкриті, рухи виглядають механічно.

2 бали: Виразність слабка, виконавець не передає енергії або настрої танцю.

1 бал: Відсутність артистизму, танець виглядає байдужим.

Розслабленість і природність виконання:

5 балів – Танцівник виглядає природно та розслаблено, стиль хіп-хопу передано повністю.

4 бали – В цілому виглядає природно, але іноді видно напруження.

3 бали – Декілька моментів напруженості, загальна природність страждає.

2 бали – Відчувається сильне напруження, стиль виглядає вимушеним.

1 бал – Повна відсутність природності, рухи виконуються жорстко.

Сумарна оцінка табл. 3.25.

Таблиця 3.25

	Група 1 (Група гімнасток яка продовжує займатися за стандартною програмою для ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ, яка написана та затверджена 1999 року.)	Група 2 (Група гімнасток яким було додано до тренувальної програми уроків сучасної хореографії)
Середня тривалість вивчення комбінації	53хв.	39хв.
Техніка виконання	2	4+
Виконання стилю	1	5
Виразність та артистизм	3	5
Розслабленість та природність виконання	1	4

Хореографія складного рівня в стилі контемпорарі, розписаний на вісім вісімок. Танцювальні рухи відображають пластичність, динаміку, емоції та різноманітність рівнів тіла. Під Музичний супровід Max Richter – «On the Nature of Daylight»

1-ша вісімка (Плавний початок, акцент на пластичності)

1-2: Початкове положення — стоячи, голова нахилена вперед, руки розслаблені.

Плавний рух руками вперед через хвилю.

3-4: Крок лівою ногою вбік, витягування правої руки вгору із поворотом корпусу вліво.

5-6: Опускання корпусу вниз, руки торкаються підлоги, ліва нога витягується назад.

7-8: Повільний підйом через хвилю корпусу, розкидання рук у сторони.

2-га вісімка (Динамічний перехід)

1-2: Швидкий крок правою ногою вперед, руки витягнуті вперед.

3-4: Різкий оберт корпусу вправо, ліва рука плавно слідує за рухом.

5-6: Випад правою ногою вперед, руки малюють коло над головою.

7-8: Стрибок із поштовхом обох ніг, приземлення в низьку позицію (коліна майже торкаються підлоги).

3-тя вісімка (Робота з рівнями)

1-2: Повільний перехід на коліна, руки м'яко витягуються вперед.

3-4: Підйом на ноги через переكات корпуса вправо.

5-6: Плавний нахил назад, руки торкаються підлоги за спиною.

7-8: Швидкий поштовх вверх корпусом, руки піднімаються через сторони.

4-та вісімка (Ізоляція та акценти)

1-2: Різкий акцент корпусом вперед, голова залишається на місці.

3-4: «Хвиля» від грудної клітки до кінчиків пальців.

5-6: Плавний розворот на 360° на правій нозі.

7-8: Закріплення руху на зігнутих колінах, руки створюють емоційний акцент (обіймають простір перед собою).

5-та вісімка (Складна техніка)

1-2: Швидкий випад правою ногою вперед, стрибок із переходом у шпагат у повітрі.

3-4: Приземлення на ліву ногу, руки роблять енергійний рух униз.

5-6: Плавний перехід у позу «птах» (корпус нахилений уперед, одна нога витягнута назад).

7-8: Різкий акцент рукою вниз, підйом через хвилю корпуса.

6-та вісімка (Розвиток емоційного навантаження)

1-2: Крок лівою назад, розкидання рук у сторони.

3-4: Глибокий нахил корпусу вперед, руки торкаються підлоги.

5-6: Різкий підйом із ривком правої руки вперед.

7-8: Випад уліво, корпус повертається, утворюючи діагональ із руками.

7-ма вісімка (Емоційна кульмінація)

1-2: Вистрибування на дві ноги з розкиданням рук у сторони.

3-4: Короткий переكات на підлозі через ліве плече.

5-6: Плавний підйом із торканням грудей руками, акцент на емоції.

7-8: Обертання корпусу на 360°, руки малюють коло перед собою.

8-ма вісімка (Фінал)

1-2: Повільний випад правою ногою вперед, руки витягуються назад.

3-4: Плавний нахил корпусу вниз із підйомом лівої ноги назад.

5-6: Різкий акцент руками вперед, емоційний фінальний рух.

7-8: Завмирання у статичній позі — ліва рука витягнута вперед, права лежить на серці.

Критерії оцінювання комбінації з контемпорарі

Комбінація оцінюється за кількома аспектами, що відображають рівень технічної підготовки, артистизму та здатності передати характер стилю.

Технічне виконання (до 5 балів)

Оцінюється якість виконання технічних елементів, чистота рухів і контроль тіла:

5 балів: Ідеальне виконання всіх рухів, чіткість ліній, контроль балансу, плавність переходів.

4 бали: Виконання на високому рівні, але є незначні недоліки (наприклад, слабкі точки в балансі або неточність у русі).

3 бали: Часткове виконання техніки, помітні недоліки в переходах або стабільності.

2 бали: Значні технічні помилки, рухи виглядають незавершеними.

бал: Відсутність базових технічних навичок, виконання хаотичне.

Виразність і артистизм (до 5 балів)

Важливо, щоб танцівник не лише виконував рухи, але й передавав емоції:

5 балів: Танцівник повністю занурює глядача у свій виступ, емоції виражені у кожному русі.

4 бали: Висока емоційна залученість, але є моменти слабкої виразності.

3 бали: Емоції передаються частково, рухи виглядають трохи механічними.

2 бали: Відчувається слабка емоційність, більша частина рухів виконується без виразності.

1 бал: Повна відсутність емоційного залучення, рухи виглядають байдужими.

Відповідність стилю (до 5 балів).

Контемпорарі має свої особливості: пластичність, динаміка, робота з рівнями:

5 балів : Рухи повністю відповідають характеру контемпорарі, відчувається глибоке розуміння стилю.

4 бали: Більша частина рухів відповідає стилю, але є дрібні відхилення.

3 бали: Деякі рухи не характерні для контемпорарі, стиль відчувається частково.

2 бали: Виконання стилю слабке, рухи виглядають невідповідними.

1 бал: Рухи не відповідають стилю, виступ не має ознак контемпорарі.

Використання простору (до 5 балів).

Оцінюється, як танцівник працює з простором сцени або майданчика:

5 балів: Ефективне використання всього простору, плавний перехід між рівнями (високий, середній, низький).

4 бали: Добре використання простору, але не вистачає різноманітності рівнів.

3 бали: Обмежена робота з простором, рухи виконуються в одній площині.

2 бали: Простір використовується частково, багато статичних моментів.

1 бал: Простір практично не використовується, рухи виглядають обмеженими.

Середня оцінка табл. 3.26

Таблиця 3.26

	Група 1 (Група гімнасток яка продовжує займатися за стандартною програмою для ДЮСШ, СДЮСШОР та ШВСМ, яка написана та затверджена 1999 року.)	Група 2 (Група гімнасток яким було додано до тренувальної програми уроків сучасної хореографії)
Середня тривалість вивчення комбінації	45хв	37хв
Техніка виконання	4	5
Виразність та артистизм	3	4
Відповідність стилю	2	4
Використання простору	4	5

РОЗДІЛ 4

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

4.1. Аналіз ефективності впровадження програми модерн-джаз танцю для гімнасток

Проведений аналіз ефективності впровадженної програми модерн-джаз танцю для гімнасток, говорить об ефективності, рис.4.1

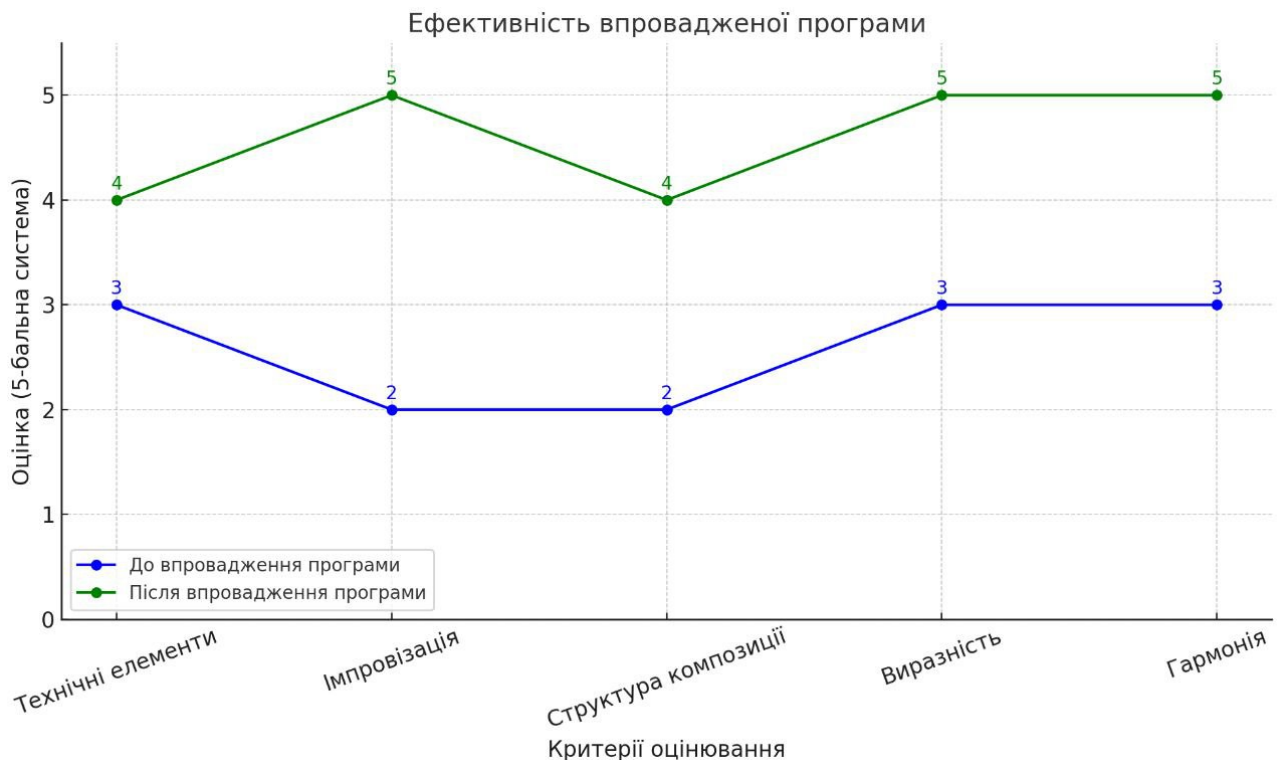


Рис. 4.1 Ефективність впровадженної програми модерн-джаз танцю.

Графік демонструє динаміку розвитку за критеріями оцінювання за 5-бальною системою. Видно, що запроваджена програма значно покращила всі аспекти діяльності спортсменок, особливо в імпровізації, виразності та гармонії.

На початку програми гімнастки швидко освоїли нові позиції, демонструючи сильні лінії та натягнуті м'язи (заняття 1). Однак спостерігалися проблеми з утриманням рівних ліній у позиціях (заняття 4). У процесі навчання гімнастки почали краще контролювати стрибки та оберти, але спочатку виконували їх у класичному стилі, не враховуючи джазові позиції (заняття 5, 8).

Наприкінці курсу спортсменки добре опанували технічні елементи та джазові позиції, що додало їхнім виступам легкості та виразності (заняття 9, 12). Спортсменки намагалися на початку експериментувати з емоціями та музичними ритмами, але відчували труднощі з розслабленням і вільним самовираженням (заняття 3, 6). З кожним заняттям гімнастики все впевненіше висловлювали свої емоції через танець, адаптуючи техніку до музики та власного стилю (заняття 7, 10). До кінця програми вони вільно імпровізували, додаючи технічні елементи та передаючи емоційний стан через рухи (заняття 11, 12).

Від початку спортсменки мали середній рівень відчуття ритму, але поступово навчилися експериментувати з динамікою та акцентами (заняття 1, 2). Успішно інтегрували технічні елементи у джазовому стилі, що дозволило досягти гармонії між технікою та музикою (заняття 10, 11). На початкових етапах були труднощі з гармонізацією позицій та динамікою рухів (заняття 4). Поступово гімнастки почали використовувати простір ефективніше, урізноманітнюючи рухи та додаючи амплітудні переходи (заняття 10, 12). У результаті навчилися створювати цілісні композиції, з'явилося чітке відчуття джазового стилю, гармонійно поєднуючи техніку та пластику (заняття 12). Загалом, програма модерн-джаз танцю дозволила гімнасткам суттєво підвищити технічний і творчий рівень. Рекомендовано продовжити вдосконалення технічних і стилістичних аспектів для досягнення ще більшої виразності.

Графік відображає ефективність впровадження програми модерн-джаз танцю за ключовими категоріями: техніка рухів, імпровізація, виразність, відчуття стилю та робота з простором.

4.2 Аналіз ефективності впровадження хіп-хоп танцю для гімнасток

Впровадження занять визначили ключові етапи розвитку навичок, що сприяють їхній адаптації до нового стилю. Особливу увагу приділено технічним аспектам, ізоляції частин тіла, імпровізації та розвитку особистого стилю за етапами.

Етап 1 (Заняття 1-6): На початковому етапі гімнастики стикнулися з труднощами в адаптації до хіп-хоп стилю. Основні виклики: зажатість у рухах, відсутність ізоляції окремих частин тіла, скованість під час виконання плавних рухів. Спортсменки демонстрували невпевненість у собі, виконували лише завчені комбінації без індивідуального підходу. Хоча базові рухи були вивчені, часто спостерігалось збиття з ритму. Перший етап виявив потребу у роботі над ізоляцією частин тіла та зниженні напруженості.

Етап 2 (Заняття 7-12): Формування базових навичок. Спостерігалось поступове покращення ізоляції та техніки: покращення ритму та «кач»: базові рухи стали більш чіткими, відчувалася гармонія з музикою, плавні рухи вдосконалилися, проте різкі рухи залишалися напруженими, з'явилися спроби експериментувати, хоча імпровізація залишалася поверховою. Висновок: Гімнастики почали краще відчувати базові рухи, однак потребували подальшого розвитку ізоляції та креативності.

Етап 3 (Заняття 13-18): Цей етап характеризувався значним прогресом: техніка виконання: з'явилася чіткість у фіксації рухів, хоча швидкість виконання ускладнених комбінацій залишалася недостатньою, покращилась ізоляція окремих частин тіла, особливо голови, гімнастики почали адаптуватися до складних музичних синкоп.

Етап 4 (Заняття 19-24): Відпрацювання складних комбінацій та імпровізації. Гімнастики почали проявляти особисті елементи в танці, зросла креативність, хоча ще спостерігалася певна сором'язливість, покращилась плавність переходів між рухами. Висновок: Гімнастики стали більш впевненими, краще відчували стиль, хоча самовираження потребувало подальшого вдосконалення.

Етап 5 (Заняття 25-30): Розвиток впевненості та стилю. На цьому етапі спортсменки досягли значного прогресу, рухи стали чіткими, з правильною амплітудою, значно покращилась імпровізація, гімнастики почали додавати власні елементи, з'явилася гармонійність у заповненні простору.

Етап 6 (Заняття 31-36): Фінальний етап характеризувався максимальною впевненістю та технічністю, рухи стали розслабленими, відповідали стилю,

кожна гімнастка демонструвала свій стиль, креативність та експресивність, гімнастки вільно експериментували, підкреслювали музичні акценти.

Як висновок. Ізоляція частин тіла та чіткість рухів значно покращилися, що дозволило гімнасткам адаптуватися до стилю хіп-хоп.

Гімнастки поступово виробили індивідуальний стиль та навчилися імпровізувати.

Фінальні заняття продемонстрували впевненість у власних рухах та здатність до креативного самовираження.

Спортсменки вдосконалили відчуття ритму, що сприяло гармонійності виконання, рис. 4.2.

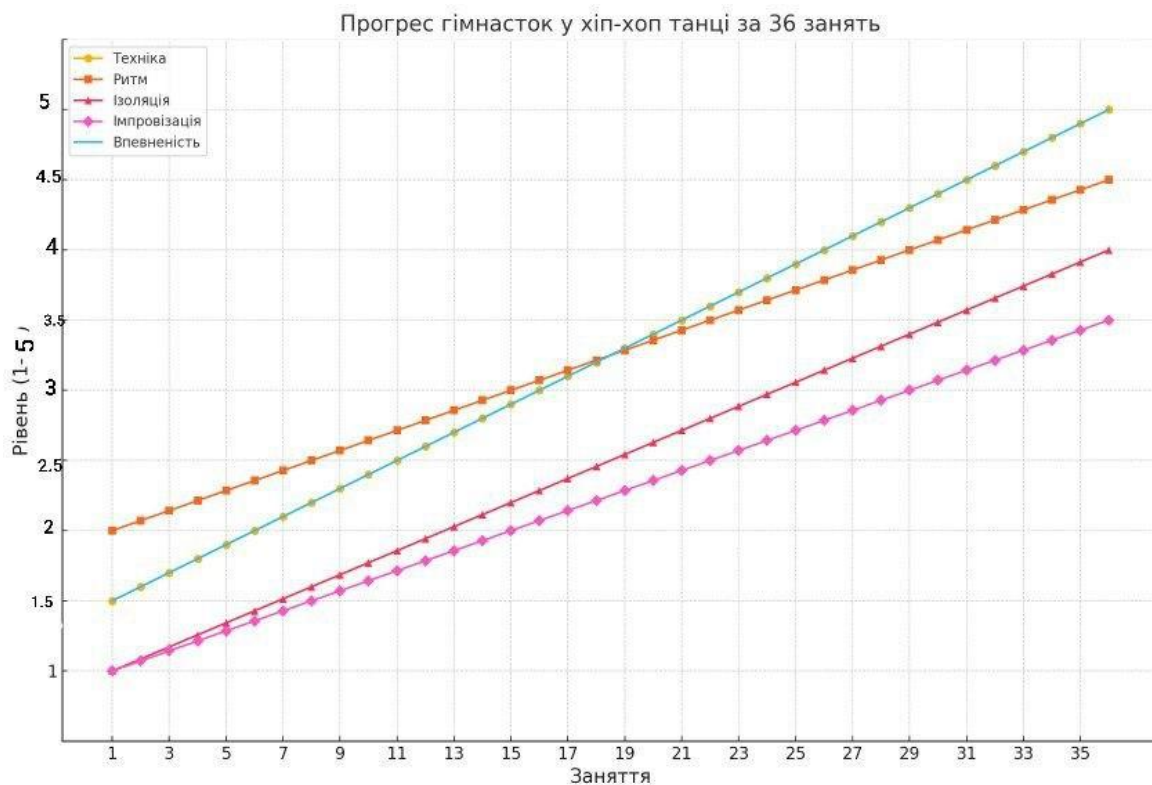


Рис. 4.2. Динаміка занять з хіп-хопу у гімнасток.

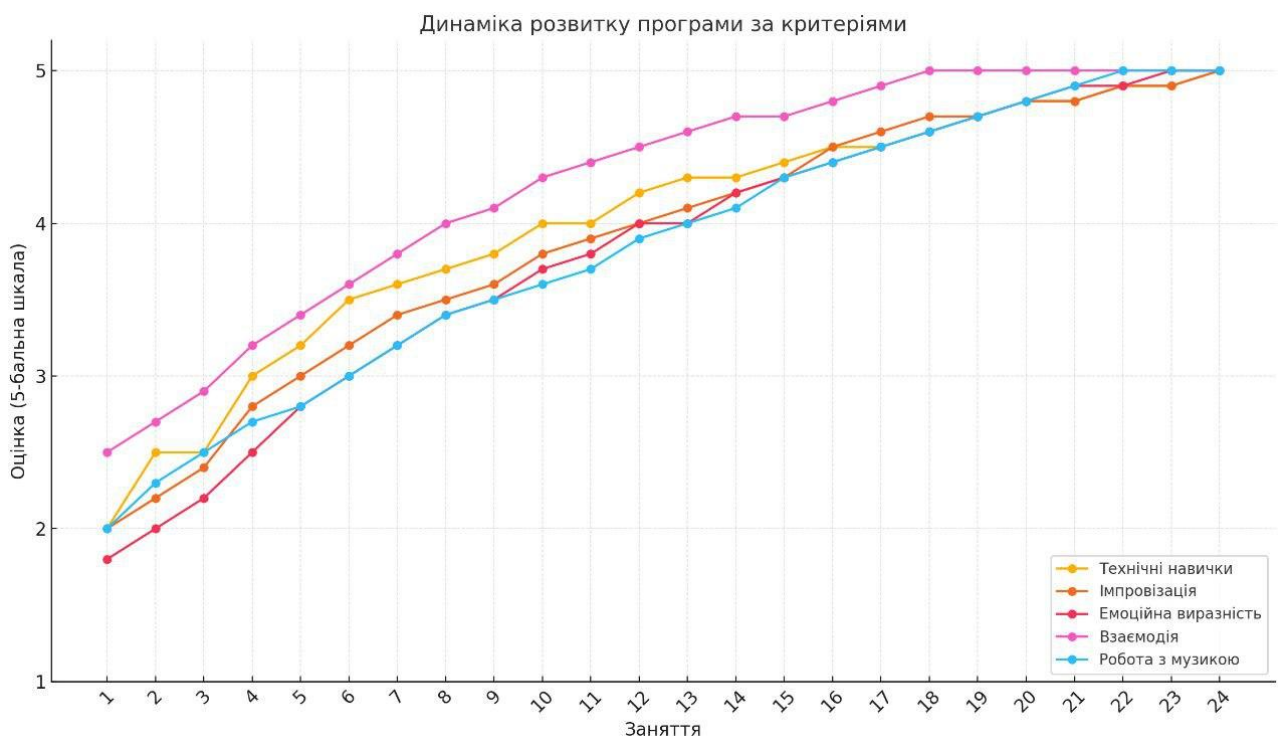
Загальний висновок: Програма хіп-хоп танцю значно вплинула на технічний та творчий розвиток гімнасток, сприяла формуванню впевненості та креативності в їх виконанні.

Цей графік демонструє поступове покращення ключових аспектів навчання гімнасток у хіп-хоп танці протягом 36 занять. Видно, що за всіма критеріями спостерігається стабільний прогрес, особливо у техніці та впевненості.

Імпровізація та ізоляція теж значно покращилися, хоча все ще мають простір для вдосконалення.

3.3 Аналіз ефективності впроваджені програми з контемпорарі танцю для гімнасток.

Динаміку розвитку програми за п'ятьма основними критеріями: технічні навички, імпровізація, емоційна виразність, взаємодія та робота з музикою. Видно, що всі показники поступово зростають, демонструючи стабільний прогрес, рис. 4.3.



Мал.4.3. Динаміка розвитку програми з контемпорарі.

Цей графік відображає поступовий прогрес у таких ключових аспектах:

Контроль рухів і техніка: На початкових етапах було складно контролювати динаміку та темп рухів (заняття 2, 3), проте з часом спортсменки покращили контроль над тілом і баланс у складних комбінаціях (заняття 4, 6).

Спортсменки поступово впевненіше експериментують з рухами та простором. Вдалося інтегрувати технічні елементи в імпровізацію (заняття 5, 10). На пізніх етапах імпровізація стала більш виразною та гармонійною з музикою (заняття 19,

20). Спочатку були складнощі з відчуттям ритму та акцентів (заняття 3, 9). Наприкінці курсу гімнастики почали ефективно передавати музичні акценти та адаптувати рухи до різних стилів музики (заняття 19, 23).

Спостерігався значний прогрес у груповій взаємодії: Парні та групові вправи: З самого початку було відзначено хороший рівень взаємодії в парах (заняття 1), а до кінця курсу гімнастики демонстрували гармонійні спільні композиції з підтримками та складними переходами (заняття 22, 24). Поліпшилися навички роботи з партнерами та групою, що сприяє командній взаємодії (заняття 11, 21). На початку курсу спортсменки не могли передати емоційний настрій через танець (заняття 3). Протягом курсу поступово вдосконалювали вираження емоцій через рухи (заняття 16, 21).

До кінця програми гімнастики змогли передати образи, використовуючи виразні форми та акценти, що значно підвищило емоційний вплив танцю (заняття 20, 24). Спортсменки навчилися ефективно використовувати простір для імпровізації (заняття 2, 8) та створювати цікаві композиційні рішення (заняття 13, 24). Вдалося інтегрувати технічні елементи в композиції та працювати над гармонією рухів у просторі (заняття 17, 22).

4.4. Загальний аналіз хореографічних тестів двох груп на фінальному тесті в контексті різних танцювальних стилів (хіп-хоп, контемпорарі та фрістайл).

У групі 1 (Гімнастики за старою програмою): для хіп-хопу: у групі спостерігаються технічні помилки та недоліки у синхронізації з музикою. Виконання рухів є менш чітким, і часто відсутній повний контроль тіла. Технічна основа дещо слабка, що знижує загальну оцінку. Для контемпорарі: техніка виконання знаходиться на помірному рівні. Існують незначні недоліки у переходах, але рухи виконуються на досить високому рівні загалом. Проте, технічні помилки знижують відчуття плавності.

Для хіп-хопу: група не зовсім передає характер стилю хіп-хопу. Рухи виглядають механічно і дещо штучно, без справжньої природності та органічності.

Для контемпорарі: виконання стилю виглядає слабким, оскільки рухи не повністю відповідають характеру контемпорарі. Пластичність і динаміка стилю не завжди знаходять відображення.

Група 2 (Гімнастки із сучасною хореографією):

Для хіп-хопу: технічне виконання на високому рівні, з високою точністю у виконанні рухів та синхронізації з музикою. Виконання чітке та контролюється, що підтверджує високий рівень підготовки.

Для контемпорарі: висока якість технічного виконання, рухи плавні та чіткі, що демонструє відмінне розуміння техніки і хорошу стабільність у переходах.

Для виразності і артистизму:

Група 1: Для хіп-хопу: виразність дещо слабка. Рухи не мають достатнього емоційного навантаження, виглядають механічно, що знижує загальну оцінку.

Для контемпорарі: виразність не достатньо розкрита. Танцівниці недостатньо передають емоції через рухи, що знижує рівень артистизму.

Група 2: Для хіп-хопу: висока виразність і енергетика, танцівниці здатні передати емоції через рухи, що позитивно впливає на оцінку.

Для контемпорарі: танцівниці передають сильну емоційну атмосферу та енергетику, що робить виступи дуже виразними та артистичними.

Розслабленість та природність виконання:

Група 1: Для хіп-хопу: в роботі з розслабленістю є значні труднощі. Видно напруження, що знижує природність виконання та загальний ефект.

Для контемпорарі: напруження відчувається в деяких моментах, що впливає на плавність виконання.

Група 2: Для хіп-хопу: стиль виглядає природно та розслаблено, що робить виконання більш органічним і відповідним стилю.

Для контемпорарі: природність виконання зберігається, і танцівниці виглядають розслабленими, що підвищує якість виступу.

Фрістайл під музику різного характеру:

Група 1: У фрістайлі група має труднощі з імпровізацією, часто рухи не відповідають музиці, що позначається на оцінках.

Група 2: Гімнастки демонструють гарну імпровізацію, чітко реагують на музику і створюють унікальні комбінації рухів, що робить їх виступи більш емоційними та виразними.

Основні висновки:

Група 1 має певні труднощі з технічним виконанням і передачею стилю хіп-хопу, а також виразністю і природністю в контемпорарі.

Група 2 демонструє високу технічну майстерність і чітке виконання стилів, де рухи органічно передають характер хіп-хопу та контемпорарі. Їхній виступ також відзначається чудовою виразністю, артистизмом і творчістю, що робить їх виступи більш вражаючими та емоційними.

Загалом, група 2 показала високий рівень підготовки і виконання в обох стилях, в той час як група 1 ще потребує вдосконалення техніки, виразності і розслабленості у виконанні. На графіку порівнюються результати тестування для групи 1 та групи 2 за п'ятьма ключовими показниками. Видно, що група 2 показала вищі результати за всіма параметрами, що свідчить про кращу ефективність впровадженої програми, рис. 4.3.

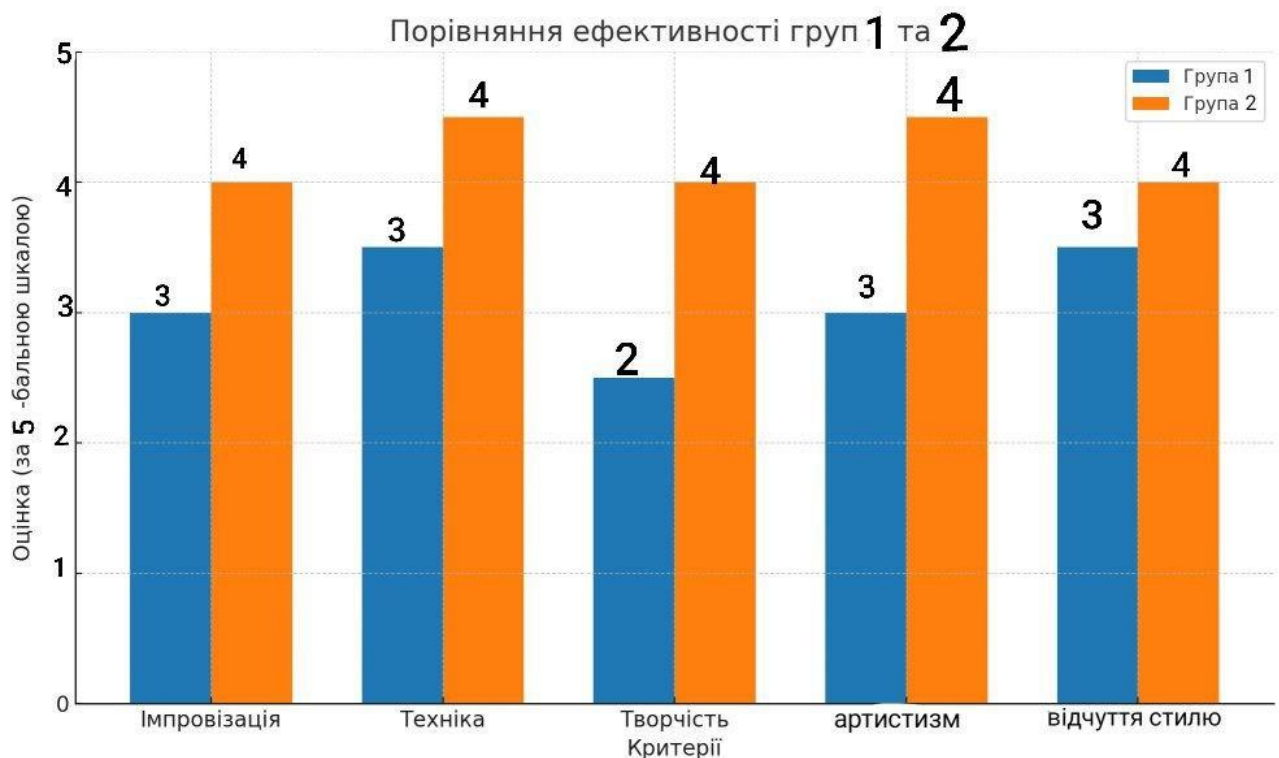


Рис. 4.3 Порівняння ефективності груп 1 та 2

Найбільша різниця між групами спостерігається у категорії «Імпровізація» та «Технічне виконання». Група 2 демонструє стабільно високі результати, що свідчить про ефективність до тренування.

Роль хореографії у спорті має велике значення для розвитку як технічних навичок, так і артистичної виразності спортсменів. Вона дозволяє гармонійно поєднувати рухи з музикою, створюючи завершений художній образ виступу. Особливо це актуально для таких складнокоординаційних видів спорту, як гімнастика, фігурне катання та артистичне плавання, де важлива не лише технічна точність, а й естетика рухів.

Класична хореографія забезпечує основу для правильної постави, рівноваги та граціозності, що необхідні для досягнення високих результатів. Народна хореографія додає виступам національного колориту та виразності, роблячи їх унікальними. Сучасна хореографія, у свою чергу, відкриває простір для креативності, дозволяючи адаптувати виступи до нових тенденцій і робити їх більш динамічними.

Інтеграція хореографії позитивно впливає на загальні результати спортсменів, оскільки допомагає створити емоційно насичені та технічно довершені виступи. У таких дисциплінах, як артистичне плавання, вона забезпечує синхронність рухів, формуючи цілісний і гармонійний образ. У гімнастиці та фігурному катанні хореографія сприяє підвищенню оцінок за артистичність, що є важливим компонентом успіху.

РОЗДІЛ 5.

Узагальнення результатів дослідження.

Аналіз різних аспектів хореографічної підготовки гімнасток, зокрема у контексті хіп-хопу, контемпорарі та фрістайлу, підтвердив важливу роль хореографії у розвитку як технічних, так і артистичних навичок у гімнасток. Кожен із стилів має свої особливості, які допомагають спортсменам досягати високого рівня майстерності та виразності в виконанні.

У технічному виконанні експериментальна група продемонструвала значний прогрес у точності та чіткості рухів, що дозволило їй ефективно передати стиль та емоційність у хіп-хопі та контемпорарі. Водночас, група 1 потребує покращення технічної підготовки, зокрема в синхронізації та контролі рухів.

У виконанні стилю експериментальна група вдало відтворила характерні риси хіп-хопу та контемпорарі, в той час як група 1 мала труднощі з точним виконанням стилів, що вплинуло на загальне враження від виступу.

Виразність і артистизм: Група 2 продемонструвала високу емоційну виразність, що зробило їх виступи більш привабливими та глибокими. Група 1 потребує подальшої роботи над емоційним забарвленням своїх рухів, щоб покращити загальну виразність. Експериментальна група виконувала рухи з легкістю і розслабленістю, що сприяло більш органічному виконанню. Група 1 виглядала напруженою, що негативно впливало на плавність їхніх рухів.

У фрістайлі експериментальна група продемонструвала чудову здатність до імпровізації та адаптації до музики, створюючи унікальні комбінації рухів. Група 1 мала труднощі з імпровізацією, що знижувало якість виконання.

Загалом, експериментальна група показала високий рівень підготовки, володіння технікою та емоційною виразністю, що зробило їх виступи більш вражаючими. Групі 1 слід продовжити роботу над технічними аспектами та покращенням виразності рухів для досягнення кращих результатів у майбутньому.

Хореографія відіграє важливу роль у розвитку складно координаційних видів спорту, таких як гімнастика, фігурне катання та артистичне плавання, збагачуючи

їх естетично та технічно. Вона допомагає спортсменам покращувати технічні навички, координацію, рівновагу та гнучкість, а також підвищує рівень виразності і артистизму під час виступів. Через інтеграцію хореографії в тренувальний процес, спортсменки досягають гармонії між технічною майстерністю та художньою виразністю, що має значний вплив на їхні результати на змаганнях. Завдяки хореографії тренування набувають не лише фізичного, а й творчого виміру, що сприяє розвитку індивідуальності кожного спортсмена.

Класична хореографія має величезний вплив на технічну підготовку спортсменів. Вона допомагає розвивати правильну осанку, покращує контроль над тілом, що є критично важливим для гімнасток і фігуристок. Крім того, класичний танець сприяє поліпшенню гнучкості, витривалості і координації, що допомагає спортсменам виконувати складні елементи з більшою точністю і витонченістю. Однак не менш важливим є використання сучасної хореографії, яка дозволяє спортсменам розвивати творчі навички, здатність до імпровізації, а також покращувати відчуття ритму, що підвищує емоційну виразність їхніх виступів. Спортивні виступи, в яких інтегруються різноманітні танцювальні стилі, стають не лише технічно складними, але й емоційно насиченими, що робить їх більш привабливими для глядачів і суддів.

Народна хореографія, своєю чергою, збагачує спортивні програми культурною та емоційною глибиною. Вона дозволяє спортсменам виразити індивідуальність, поглиблюючи емоційну складову виступу і додаючи йому унікальності. Елементи народних танців розвивають ритмічність, артистизм і координацію, що покращує загальну техніку виконання і підвищує естетичну привабливість програми.

Ще одним важливим аспектом є групова динаміка в командних видах спорту. Синхронізація і взаємодія спортсменів під час виступу є вирішальними для досягнення успіху, і хореографія допомагає вдосконалити ці навички, роблячи рухи більш узгодженими та гармонійними. Водночас хореографія допомагає розвивати психологічні аспекти спортсменів, такі як самовираження, впевненість

у собі та здатність долати труднощі, що позитивно впливає на їхній виступ і на результати змагань.

Інтеграція хореографії різних стилів, таких як контемпорарі, хіп-хоп або народні танці, сприяє розвитку не лише фізичних, але й психологічних та творчих здібностей спортсменів. Це дозволяє їм досягати високих результатів у змаганнях, створюючи при цьому унікальні і виразні виступи, здатні справити враження на суддів та публіку. Кожен стиль хореографії має свою специфіку і приносить користь у розвитку різних аспектів майстерності, від технічної точності до емоційної глибини.

Загалом, хореографія є потужним інструментом у розвитку складнокординаційних видів спорту. Вона дає можливість спортсменам вдосконалювати технічні навички, розвивати артистизм і виразність, а також сприяє підвищенню рівня майстерності в змаганнях. Завдяки хореографії спорт набуває нового виміру, збагачуючи його естетично та емоційно, і відкриває нові можливості для розвитку спортсменів. У майбутньому інтеграція хореографії в тренувальний процес продовжуватиме відігравати важливу роль у покращенні результатів та розвитку індивідуальності кожного спортсмена.

ВИСНОВКИ

Результати цього дослідження повинні показати, що хореографічні прийоми сприяють розвитку важливих навичок у спортсменів складно координаційних видів спорту, покращуючи технічні та естетичні показники. Це дозволяє оптимізувати тренувальний процес і сформувані науково обґрунтовані рекомендації щодо інтеграції елементів класичної та сучасної хореографії для досягнення високих спортивних результатів.

Гімнастика. Класична хореографія: У гімнастиці, особливо художній, класична хореографія допомагає розвивати гнучкість, рівновагу та правильну поставу. Елементи балету значно покращують технічну підготовку гімнастів, дозволяючи їм краще контролювати свої рухи під час складних елементів, таких як стрибки та оберти. Крім того, класична хореографія сприяє плавності переходів між елементами, що підвищує естетичну привабливість виступів.

Сучасна хореографія: Сучасні стилі, такі як контемпорарі та джаз, додають емоційності та експресії до виступів. Вони дозволяють гімнастам бути більш гнучкими у вираженні себе через рухи, а також допомагають краще інтегрувати елементи музики у виступ.

Народна хореографія: Народні мотиви в гімнастиці надають програмам культурного колориту та динамічності. Включення елементів народних танців дозволяє гімнастам виділитися на фоні інших за рахунок яскравих та характерних рухів, які роблять програми більш виразними та оригінальними.

Фігурне катання. Класична хореографія: У фігурному катанні балетні елементи є основою для створення витончених, гармонійних і технічно досконалих програм. Балет допомагає фігуристам покращувати постійність ліній тіла, розвивати гнучкість та легкість рухів, що надзвичайно важливо для виконання складних елементів, таких як піруети та стрибки.

Сучасна хореографія: Використання сучасних танцювальних стилів (контемпорарі, хіп-хоп, джаз) робить програми більш динамічними, експресивними та сучасними. Це дозволяє спортсменам розширювати межі

традиційного фігурного катання і включати більш неформальні, емоційні та інноваційні рухи, які привертають увагу глядачів і суддів.

Народна хореографія: Елементи народних танців, такі як фламенко, гопак або російські народні танці, роблять виступи фігуристів самобутніми та яскравими. Вони додають програмам національного колориту, дозволяють спортсменам продемонструвати культурну спадщину і додають виступам емоційної сили та характеру.

Артистичне плавання. Класична хореографія: У артистичному плаванні класична хореографія використовується для створення елегантних і плавних програм, де кожен рух є продовженням попереднього. Балетні техніки допомагають спортсменам досягати високого рівня контролю над тілом, плавності рухів та чіткості ліній під водою. Це надзвичайно важливо для створення цілісної композиції, де всі елементи гармонійно поєднуються між собою.

Сучасна хореографія: Сучасні стилі додають виступам артистичного плавання експресії, дозволяючи спортсменам передавати емоції через нестандартні рухи і виразність. Це створює можливість для більш вільного самовираження, оскільки контемпорарі, джаз і сучасні танці добре адаптуються до водного середовища завдяки своїй пластичності та гнучкості.

Народна хореографія: Народні мотиви у артистичному плаванні допомагають створювати тематичні композиції, що надають програмам особливої енергії та динамічності. Спортсмени часто використовують національні танці для підкреслення певних ритмічних акцентів і створення виразних групових композицій у воді.

Зіставлення ефективності різних видів хореографії.

Класична хореографія є найефективнішою для розвитку технічних навичок у всіх трьох видах спорту. Її елементи сприяють кращій координації, гнучкості, контролю над тілом і витонченості рухів. Балет також допомагає підтримувати гарну поставу та правильні лінії, що є важливим аспектом в оцінці виступів.

Сучасна хореографія вносить більше емоційності та свободи у рухах, що дозволяє спортсменам експериментувати з виразними формами та темпами. Вона особливо ефективна у фігурному катанні та артистичному плаванні, де артистична частина відіграє значну роль в оцінках суддів. У гімнастиці сучасна хореографія допомагає створювати більш індивідуальні та оригінальні виступи.

Народна хореографія додає культурного забарвлення і робить виступи більш виразними та запам'ятовуваними. Її ефективність проявляється в створенні унікальних програм, які підкреслюють національну ідентичність спортсменів. Народні мотиви виявляють особливу силу в фігурному катанні, де вони підкреслюють емоційну складову, а також в артистичному плаванні, де створюють яскраві та колоритні композиції.

Кожен вид хореографії відіграє важливу роль у розвитку артистичних та технічних навичок спортсменів у гімнастиці, фігурному катанні та артистичному плаванні. Класична хореографія допомагає досягти технічної досконалості та витонченості, сучасна — сприяє емоційній виразності та оригінальності, а народна хореографія надає виступам культурного забарвлення та робить їх більш унікальними. Гармонійне поєднання цих трьох елементів дозволяє створювати комплексні, яскраві та високотехнічні виступи, які вражають суддів і глядачів.

Рекомендації.

Рекомендації щодо вдосконалення хореографічної підготовки спортсменів наступні:

Інтеграція хореографії у щоденні тренування.

Рекомендується систематично включати хореографічні заняття до тренувальної програми спортсменів. Це повинні бути не лише окремі вправи, а повноцінні хореографічні сесії, що включають роботу над координацією, технікою і артистизмом.

Різноманітність хореографічних напрямків:

Доцільно залучати різні стилі танцю (сучасний, народний, класичний) залежно від потреб і цілей підготовки. Це дозволить спортсменам розвивати різні аспекти своєї підготовки – від технічної точності до емоційної виразності.

Індивідуальний підхід:

Важливо розробляти індивідуальні хореографічні програми для кожного спортсмена з урахуванням їхніх сильних та слабких сторін. Для деяких спортсменів більший акцент варто робити на класичну техніку, тоді як іншим може бути корисніше зосередитися на сучасних формах руху.

Співпраця з професійними хореографами:

Спортсменам та тренерам рекомендується залучати до роботи професійних хореографів. Вони допоможуть не лише покращити техніку виконання танцювальних елементів, але й розвинути артистизм та глибше відчувати музику.

Психологічна підготовка через хореографію:

Хореографія може використовуватися як засіб для розвитку емоційної стійкості і впевненості у спортсменів. Виступи перед аудиторією або на відео, що зосереджені на танці, допоможуть зменшити тривогу перед змаганнями і підвищити впевненість у своїх силах.

Мультидисциплінарний підхід:

Спортсмени мають займатися не лише хореографією, але й іншими видами мистецтва, такими як музика та театр. Це сприятиме більш комплексному

розвитку їхнього артистизму, що позитивно позначиться на виступах у складноординаційних видах спорту

Роль хореографії в підготовці спортсменів у складноординаційних видах спорту не можна недооцінювати. Вона не лише покращує технічні аспекти виступів, але й сприяє розвитку артистизму та індивідуального стилю. Для досягнення високих результатів варто активно використовувати різноманітні хореографічні підходи, враховуючи особливості кожного виду спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айунц Л.Р. Гімнастика. (Коротко про головне) *Методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту.* - Житомир: Вид-во ЖДУ, 2008. 62 с.
2. Артем'єва Г. Роль і значення хореографії у гімнастичних і танцювальних видах спорту / Г. Артем'єва, Т. Мошенська // *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2018. № 4. С. 32-36.
3. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : *Навчальний посібник для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів.* Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. 236 с.
4. Біленька І. Г. Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості. *Навчальний посібник.* Харків: ХДАФК, 2017. 126 с.
5. Біленька І. р. Особливості хореографічної підготовки у фігурному катанні на ковзанах. *Актуальні наукові дослідження у світі.* Випуск 10(42) частина 6 жовтня 2018 року. С. 55–59.
6. Борисова О. Напрями розвитку спорту в Україні в умовах комерціалізації та професіоналізації (на матеріалі тенісу) /О. Борисова // *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2013. № 1. С. 96-100.
7. Варченко З.О, Ціпов'яз А.Т. Еволюція танцювальних стилів: від класичного балету до сучасних напрямків. *Тенденції і перспективи розвитку хореографічного мистецтва у контексті культурно-освітніх процесів* : Зб. наук. пр. I Всеукр. науково-практ. конф., м. Полтава, 24 трав. 2024 р. Полтава, 2024. С. 15–17.
8. Вдосконалення пластичності рухів на заняттях з ритмічної В25 гімнастики: *методичні вказівки для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки* /уклад.: С.М. Киселевська, О.А. Войтенко. Київ: КНУБА, 2016. 32 с.
9. Войнаровська Г. А. Естетико-спортивний складник занять естетичною гімнастикою на етапі початкової спеціалізації / Г. А. Войнаровська,

Н. С. Войнаровська, Л. О. Чеханюк // *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 2. С. 70-72.

10. Драч Т. Фольк-модерн танець як засіб розвитку хореографічних навичок для виконавців у повітряній акробатиці та пілонному спорті. *Молодий вчений*. 2022. № 8 (108). С. 47–50.

11. Зінич О. В. Пластична мова сучасного балету: аспект взаємодії різних образних систем / О. В. Зінич // *Мова і культура*. 2014. Вип. 17, т. 4. С. 45-53.

12. Зубатов С.Л. Танцювальні композиції та етюди українських народних танців : *навч. посіб.* / С. Л. Зубатов. Київ : Видавництво Ліра-Київ, 2021. 376 с.

13. Калугін К. Е. Швидкісно-силові здібності у формуванні техніки стрибків у фігурному катанні у юних фігуристів: *кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра: спец. 017 «Фізична культура і спорт», освітньою програмою «Олімпійський спорт і освіта»* / Костянтин Едуардович Калугін. Київ: НУФВСУ, 2022. 110 с.

14. Кеба М. Танцювальний спорт ХХІ століття: сучасні методики навчання. *Вісник КНУКіМ. Серія «Мистецтвознавство»*. 2022. № 46. С. 169–174.

15. Кожанова О. С. Гімнастика і методика її викладання : *навч.-метод. посіб. з питань проведення практичних та самостійних робіт для студентів закладів вищої освіти* / О. С. Кожанова. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2020. 148 с.

16. Кризь А. Тенденції розвитку драматургії сценічної бальної хореографії у контексті світових процесів. *Collection of scientific works "Notes on Art Criticism"*. 2019. Т. 35. С. 189–194.

17. Лісовий Д. Технології у фізичній культурі та спорті. *Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique / chair* В. Рефель. 2024. С. 470-476.

18. Лозинський О. Особливості підготовки спортсменів гімнастів // *ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXIV*

Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. Київ: НАУ, 2024. С. 349-350.

19. Лукашук В. І. Роль технологій у розвитку індустрії спорту / В. І. Лукашук // *Вісник Харківського національного ун-ту імені В. Н. Каразіна. Серія : Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи.* 2009. № 881. Вип. 24. С. 179 – 183.

20. Лящук Р. П., О гнистий А. В. Гімнастика. *Навчальний посібник* (у двох частинах). Тернопіль: ТДГТУ, 2000. 164 с.

21. Моргушенко О.П. Синхронне плавання : *Навч. програма для дитячо-юно. спорт. шк., спеціаліз. дитячо-юно. шк. олімпій.* Київ : Республік. науково-метод. каб. М-ва України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2011. 146 с.

22. Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А. *Методичні рекомендації з курсу "Теорія спорту": для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я.* Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк : 2018. 59 с.

23. Новітні технології у спорті: межа можливостей чи новий допінг? Технології. sportresults.pro. *sportresults.pro*. URL: <https://sportresults.pro/novitni-tekhnologii-u-sporti-mezha-mozhlyvostej-chy-novuj-dopinh/> (дата звернення: 10.12.2024).

24. Орґєєва С. В., Хачатрян В. В., Турчина Н. І. Вплив хореографії на формування особистості. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: *Матеріали XIV Міжнародної науково-методичної конференції.* За заг. ред. І. І. Вржеснєвського. Київ: НАУ, 2019. С. 63-65 с.

25. Осіпова І.В, Пастернацький В.В, Бандура В.А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2020. Т. 1, № 72. С. 68–72.

26. Плахотнюк О. Використання акробатичних елементів в сучасній хореографії / О. Плахотнюк // *Вісник Міжнародного Слов'янського університету*

: зб. наук. праць. Серія мистецтвознавство; вип. № 2, Т. XIII. Харків : 2010. С. 88–96..

27. Робоча програма «Акробатичні елементи в хореографії» циклу професійної та практичної підготовки. Дисципліна вільного вибору» для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти (денна та заочна форма навчання) освітньо-професійної програми «Хореографія», спеціальність 024 «Хореографія». Львів, 2021. 15 с.

28. Руда Г. Музично-ритмічні рухи як ефективний засіб розвитку музичних здібностей учнів початкової школи / Г. Руда // *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2017. Вип. 6. С. 76-82.

29. Савитська Н.О. Музика і ритмічні рухи: *Методичні матеріали до курсу музична ритміка*. Житомир: Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2009. 67 с.

30. Сениця А.І. Спортивна акробатика. *Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл*. Львів, 2022. 170 с.

31. Синхронне плавання - що це таке? Принципи спортивного плавання - sportano.ua. *sportano.ua*. URL: <https://sportano.ua/blog/sinchronnie-plavannia-sco-cie-takie-principi-sportivnoho-plavannia/> (дата звернення: 10.12.2024).

32. Ситченко К. Хореографія як важливий компонент у підготовці спортсменів в синхронному плаванні. *Collection of scientific works "Notes on Art Criticism"*. 2019. Т. 35. С. 210–216.

33. Смирнова, О. Д., і В. Гамалій. Розвиток рухових можливостей спортсменок у художній гімнастиці на етапі початкової та попередньої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, вип. 8(181), Серпень 2024, с. 227-232.

34. Сосіна В., Бойко А., Токар Т. Програма розвитку виразності та артистизму у спортсменів 10-12 років, які займаються техніко-естетичними видами спорту. *Olimpicus // наук. журнал, Державний заклад «Південноукраїнський нац. пед. університет ім. К.Д. Ушинського, №2(2023) С. 53-60.*

35. Спортивний травматизм у сучасному спорті / П. С. Подоляка та ін. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2022. № 11. С. 220–226.
36. Стратегія Skate Ukraine | Skate Ukraine. *Skate Ukraine*. URL: <https://skateukraine.org/post/2021/strategy> (дата звернення: 10.12.2024).
37. Товт В. Плавання як елемент здоров'язбережувальної технології в системі фізичного виховання студентів /Валерій Товт, Василь Кевпанич // Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період: *збірник матеріалів II науково-практичної конференції 19-20 квітня 2023 року, присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*, Ужгород, 2023. С. 161-165.
38. Тютюнник Н. А. Фізична підготовленість фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки : *кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт"* / наук. керівник О. І. Верітов. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 51 с.
39. Федоряка, А. (2022) «Вплив занять фігурним катанням на розвиток координаційних здібностей у дівчат 11–12 років», *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків, Україна, с. 53–60.
40. Хореографічне мистецтво в Україні та світі: традиції та тенденції розвитку. Науково-популярне видання / Упоряд. О. А. Плахотнюк. – Львів : ЛНУ ім. Івана Франка кафедра режисури та хореографії, 2024. 234 с.
41. Хореографія в спорті: *навч. посіб.* / В. Ю. Сосіна. Київ: НУФВСУ, вид-во «Олімпійська літ.», 2021. 280 с.
42. Худолій О.М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7—13 років: *Автореферат дисертації доктора наук з фіз.вих. і спорту*: 24.00.01. Київ: НУФВіС, 2011. 44 с.
43. Цветкова Л.Ю. Методика викладання класичного танцю. *Підручник 4-е вид.* Київ: Альтерпрес, 2011. 324 с.

44. Чеверда А., Андреева О. Використання фітнес-програми з елементами спортивних танців для розвитку координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 68–72.
45. Шевченко О.В., Мельнік А.О. Основи гімнастики художньої: *Методичний посібник* / О.В. Шевченко, А.О. Мельнік. Кропивницький: Центр оперативної поліграфії, 2018. 90 с.
46. Adam A. M. Influencing the Rhythm and Tempo Ability in Sports Dance for Athletes in the Age Group 12-13 Years. *Gymnasium*. 2022. Vol. 23, no. 1. P. 36–53.
47. Chen Z. Sports dance artistic expression culture analysis. *MATEC Web of Conferences*. 2017. Vol. 100. P. 05056.
48. Code of points 2022-204. Rhythmic Gymnastics. Fédération internationale de gymnastique. 2022. 225 p.
49. Demirel İnal E. A., İnal R. Sport and Art. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 2024. Vol. 26, no. 2. P. 275–281.
50. EMG Morgado, MB Licursi, LLF Silva. Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: an artistic performance. *Motricidade*. 2022. Vol. 4, no. 18. P. 590–595.
51. European Journal of Sport Science, Volume 21, 2021, Issue 4. *idrottsforum.org*. URL: <https://idrottsforum.org/european-journal-of-sport-science-volume-21-2021-issue-4/> (date of access: 10.12.2024)
52. Fédération Internationale de Gymnastique. *FIG - Homepage*. URL: <https://www.gymnastics.sport/site/> (date of access: 10.12.2024).
53. Fitri M. The Impact of Water Aerobics Program on Cardiorespiratory Fitness. *Health, and Physical Education : Proceedings of the 4th International Conference on Sport Science*, Bandung. Bandung, 2020. P. 242–246.
54. Guide-piscine.fr. Présentation de la FINA : la Fédération Internationale de Natation. *Guide-piscine.fr, le guide des piscines et du bain en France*. URL: https://www.guide-piscine.fr/participer-competitions/presentation-de-la-fina-la-federation-internationale-de-natation-3888_A (date of access: 10.12.2024).

55. International Journal of Sports Science & Coaching. *Sage Journals*. URL: <https://journals.sagepub.com/home/spo> (date of access: 10.12.2024).
56. International journal of sports science and coaching. Information Matrix for the Analysis of Journals. *MIAR 2024 live. Information Matrix for the Analysis of Journals*. URL: <https://miar.ub.edu/issn/1747-9541> (date of access: 10.12.2024).
57. IOC - International Olympic Committee | Olympics.com. *Olympics / Olympic Games, Medals, Results & Latest News*. URL: <https://olympics.com/ioc/overview> (date of access: 10.12.2024).
58. IOC Annual Report 2022 Solidarity and Peace. 204 p.
59. Is Ballet a Sport? | Dr. Schoene. *Dr. Schoene*. URL: <https://drschoene.com/press/doc-blog/is-ballet-a-sport/> (date of access: 10.12.2024).
60. ISU Speed Skating Results - Live. *ISU Speed Skating Results - Live*. URL: <https://live.isuresults.eu/home> (date of access: 10.12.2024).
61. Konukman F., Marx A. C. An Interdisciplinary Approach to Physical Education and Sport. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2009. Vol. 80, no. 4. P. 12–13.
62. Koutedakis Y., Jamurtas A. The Dancer as a Performing Athlete. *Sports Medicine*. 2004. Vol. 34, no. 10. P. 651–661.
63. M. Ya. Saraf. Aesthetics of sport. Sport science and physical education. *Encyclopedia Life Support Systems*. Vol. II. P. 6.
64. Maximizing choreography and performance in artistic swimming team free routines: the role of hybrid figures / L. Yue et al. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13, no. 1.
65. Menegaldo F., Coelho Bortoleto M. A., Mateu M. Artistic-expressive dimension of gymnastics for all. *Science of Gymnastics Journal*. 2023. Vol. 15, no. 2. P. 257–268.
66. Mullagildina A., Bilenka I., Kobelieva N. Influence of musical-rhythmic means education on the level of development of artistic athletes 6–8 years in rhythmic gymnastics. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. 2018. No. 5(67). P. 65–69.

67. Noverre, Jean Georges (1727-1810). *Lettres sur la danse, et sur les ballets*, par M. Noverre , maître des ballets de son Altesse sérénissime monseigneur le duc de Wurtemberg, , ci-devant des théâtres de Paris, Lyon, Marseille, Londres, p. 1760.
68. Nuhmani S., Almansoof H. S., Muaidi Q. Role of kinetic chain in sports performance and injury risk: a narrative review. *Journal of Medicine and Life*. 2023. Vol. 16, no. 11. P. 1591–1596.
69. Olga A., Varvara P. The importance of dance training for beginners in rhythmic gymnastics. *MOJ Sports Medicine*. 2024. Vol. 7, no. 2. P. 81–84.
70. Physical Activity in the Water Accompanied by Music / A. Kwaśna et al. *Polish Hyperbaric Research*. 2016. Vol. 57, no. 4. P. 55–60.
71. Rhythmic Gymnastics World Championships Results & Medalists • USA Gymnastics. *USA Gymnastics*. URL: <https://usagym.org/history/rhythmic-worlds-results/> (date of access: 10.12.2024).
72. Sporton, G. Ballet and The Soviet Body. The definitive, peer reviewed and edited version of this article is published in *Scene*, 6 (2), pp. 153-164.
73. Swim Team Dynamics: Building Success Through Teamwork. URL: <https://www.swimjim.com/swim-team-dynamics-building-success-through-teamwork> (date of access: 10.12.2024).
74. Swimming and creativity. *LoneSwimmer*. URL: <https://loneswimmer.com/2013/02/14/swimming-and-creativity/> (date of access: 10.12.2024).
75. The Art of Synchronized Swimming - Creative Pinellas. *Creative Pinellas*. URL: <https://creativepinellas.org/magazine/the-art-of-synchronized-swimming/> (date of access: 10.12.2024).
76. Todorova V. Significance of choreography training in complex coordination sports. *Science and Education*. 2016. Vol. 35, no. 4. P. 188–193.
77. Toepicks T. Figure Skating Made Me Who I Am–But It Isn’t All I’m Going to Be. *The Doe*. URL: <https://www.thedoe.com/2021/03/01/ice-skating-life-made-me-and-almost-ruined-me/> (date of access: 10.12.2024).

78. Traité de la danse; seul guide complet renfermant 200 danses différentes de salons, grands bals, sociétés, théâtre, concert province et étranger; avec 500 dessins et figures explicatives,. *The Library of Congress*. URL: <https://www.loc.gov/resource/music.musdi-085/?st=gallery> (date of access: 10.12.2024).

79. Weaver L. The music of figure skating: How a routine gets its soundtrack, from the classical to the ‘intergalactic love story’. *The Athletic*. URL: <https://www.nytimes.com/athletic/3108249/2022/02/09/the-music-of-figure-skating-how-a-routine-gets-its-soundtrack-from-the-classical-to-the-intergalactic-love-story/> (date of access: 10.12.2024).

80. World Aquatics. *World Aquatics*. URL: <https://www.worldaquatics.com/> (date of access: 10.12.2024).

81. World Rhythmic Gymnastics Federation. *FIG - Homepage*. URL: <https://www.gymnastics.sport/site/discipline.php?disc=4> (date of access: 10.12.2024).

82. Zahno S. Creativity in sports: The crucial role of motor skills. *Journal of Creativity*. 2024. P. 100091.

83. Zhang W., Yang M., Wang Q. Aesthetics of Sport Motivates Exercise Intention. *Social Behavior and Personality: an international journal*. 2023. Vol. 51, no. 5. P. 1–8.

Додаток А (Хіп-хоп)

Додаток А1

Мета уроку	Структура	Спостереження
<p>Урок 1</p> <p>Мета:</p> <p>Ознайомитися зі стилем , вивчити основу танцю</p>	<p>Вивчили найголовніші базові рухи, що є фундаментом Хіп-хопу, є розгойдування корпусу («качі») і кроки («степи»). Тобто, це динамічна та чітка робота корпусу та ніг. Ці рухи з'явилися разом зі стилем, і, незважаючи на свою простоту, виглядають з боку дуже ефектно.</p> <p>Groove: Під цим терміном ховається кач – руху корпусу в ритм грає музики. Ці легкі руху хіп-хоп діляться на три групи: Bounce – на кожен рахунок необхідно плавно згинати коліна і переміщати корпус вниз. Для того щоб відпрацювати цю вправу, необхідно поставити ноги на ширину плечей і вважати. На перший рахунок коліна згинаються, на другий випрямляються. Зворотний «кач» – вгору. В цьому випадку необхідно в такт музиці випрямляти коліна, роблячи руху корпусом вгору. Швидка пульсація – руху корпусом виконуються швидше, на кожен половину рахунку.</p> <p>Степи: Ще одні базові рухи хіп-хоп – це кроки. Вони використовуються для зміни напрямку руху в танці і розворотів. Без них неможливо брати участь в батлах і створювати повноцінний танець. Two step з середини – уявіть себе на танцювальному килимку зі стрілками (в своїй уяві ви повинні стояти в його середині), спрямованими в різні боки. Для зв'язки використовуйте кач і рухайтесь, спочатку зробіть крок назад і поверніться в середину, далі виконайте те ж саме вперед, вліво, вправо і по діагоналі. Для другого типу кроків необхідно представити себе перед трикутником. Ці базові рухи хіп-хоп виконуються по черзі правою і лівою ногою через kross step (перехресний крок для зміни ноги). Спочатку правою, а потім лівою ногою вам потрібно наступати по уявних вершин трикутника. Sham rock – рух по діагоналі в одну сторону і назад. Починається рух з лівої ноги. Нею робиться крок по діагоналі. Потім шкарпетки розгортаються в праву сторону, ноги стають поруч, танцюрист встає на носочки і опускається на повну стопу.</p>	<p>В пластиці гімнасток спостерігається зажатість, всі частини тіла дуже напружені, рухи мають дуже різкий характер , ізоляція окремих частин тіла відсутня</p>

Додаток А2

Мета уроку	Структура	Спостереження
<p>Урок 2</p> <p>Мета:</p> <p>Познайомились з основними видами пластичних рухів у хіп-хопі:</p> <p>У хіп-хоп танці пластичні рухи відіграють важливу роль, оскільки вони додають танцю плавності, гнучкості та виразності. Такі рухи допомагають танцівникам виглядати більш природно та гармонійно в своїх виступах.</p>	<p>Waving (Хвилеподібні рухи)</p> <p>Хвилеподібні рухи, або waving, це техніка, яка імітує проходження хвилі через тіло. Це один з найбільш пластичних рухів у хіп-хопі, що додає танцю гладкість і безперервність.</p> <p>- Як виконують: Починається з рук і поступово хвиля проходить через лікті, плечі, спину, стегна, ноги. Такий рух створює ілюзію плавного, безперервного руху тіла.</p> <p>- Мета: додати танцю відчуття текучості й контролю над кожним сегментом тіла.</p> <p>2. Isolation (Ізоляція)</p> <p>Ізоляція — це техніка, в якій танцівник рухає лише одну частину тіла, залишаючи інші частини статичними. Це дозволяє створювати ефект точного контролю і додати виразності кожному руху.</p> <p>- Як виконують: Наприклад, можна рухати тільки плечі, стегна, голову або грудну клітку, при цьому зберігаючи решту тіла нерухомою.</p> <p>- Мета: акцентувати увагу на певній частині тіла та створити враження чіткого контролю та пластичності.</p>	<p>Ознайомились з основами , в рухах хіп-хоп танцю, непогано виходили хвилеподібні рухи , але не в усіх напрямках. Що стосується інших рухів , відсутня ізоляція частин тіла , що унеможливило виконання деяких рухів. Відсутня легкість та свобода використання.</p>

	<p>3. Body Rolls (Рухи тулубом)</p> <p>Body rolls — це кругові або спіралеподібні рухи тулубом, які проходять через груди, живіт та стегна. Такі рухи додають пластичності і відчуття плавності в танець.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Як виконують: Тіло по черзі рухається через груди, потім через живіт і стегна, що створює плавний круговий рух. - Мета: досягти ілюзії безперервного руху тіла з м'якими переходами між частинами. <p>4. Shoulder Rolls (Рухи плечима)</p> <p>Пластичні рухи плечима додають танцю гнучкості та плавності. Плечові рухи часто використовуються для зміни напрямку або акцентування ритму.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Як виконують: Танцівник може по черзі піднімати й опускати плечі, роблячи кругові рухи або хвилі. - Мета: створити м'якість у рухах верхньої частини тіла, додати варіативність у пластичні елементи. <p>5. Chest Pop and Chest Isolation (Рухи грудною кліткою)</p> <p>Це рухи, де акцент робиться на ізольованих рухах грудної клітки або плавному випинанні та втягуванні грудей. Ці рухи додають танцю драматизму та експресії.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Як виконують: Танцівник може різко висувати груди вперед або робити плавні кругові рухи грудною кліткою. - Мета: створити контраст між різкими і плавними рухами грудної клітки, підкреслюючи ритм музики. <p>6. Hip Rolls (Рухи стегнами)</p> <p>Рухи стегнами додають пластичності нижній частині тіла і використовуються для плавних переходів між рухами або для створення акцентів у танці.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Як виконують: Стегна роблять кругові або спіралеподібні рухи, що створюють м'якість і плавність у танці. - Мета: додати пластичність і гнучкість рухам стегон, акцентуючи рухи нижньої частини тіла. <p>7. Leg Waves (Хвилі ногами)</p> <p>Це пластичні хвилеподібні рухи ногами, які додають складності та краси в танець.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Як виконують: Танцівник створює хвилеподібні рухи ногами, подібні до техніки waving, але акцент робиться на ногах. - Мета: зробити танець більш витонченим і гнучким, особливо в рухах нижньої частини тіла. <p>8. Gliding (Ковзання)</p> <p>Gliding — це рухи, які створюють ілюзію, що танцівник ковзає по підлозі без відриву ніг. Це один із найпластичніших і технічно складних елементів хіп-хоп танцю.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Як виконують: Виконуються рухи ніг таким чином, що створюється ілюзія плавного ковзання або «плавання» по підлозі, наприклад, легендарна «місячна хода». - Мета: додати танцю легкості й плавності, створити ілюзію нереального руху. <p>9. Body Contortion (Контроль тіла)</p> <p>Ці рухи засновані на екстремальній гнучкості та контролі тіла. Вони включають неприродні або сильно вигнуті пози та рухи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Як виконують: Танцівник вигинає тіло в різні сторони, використовуючи максимальну гнучкість. - Мета: створити драматичний і виразний ефект через екстремальну пластику та гнучкість тіла. 	
--	---	--

	<p>10. Liquid (Плавні рухи)</p> <p>Liquid — це техніка, яка включає плавні, безперервні рухи рук і тіла, що створюють ілюзію плинності. Такі рухи часто поєднуються з ізоляціями і waving.</p> <p>- Як виконують: Танцівник виконує рухи руками і тілом, імітуючи плинність води. Важливо підтримувати плавність і контроль над кожним рухом.</p> <p>- Мета: створити ілюзію, що тіло рухається, як рідина, з плавними та м'якими переходами.</p>	
--	---	--

Додаток А3

Мета уроку	Структура	Спостереження
<p>Урок 3</p> <p>Мета: Закріпити вивчені на попередніх заняттях рухи, освоїти нові комбінації, покращити почуття ритму, координацію та самовираження через рухи.</p>	<p>Розминка (10 хв)</p> <p>Загальна розминка: легка аеробна активність (біг на місці, стрибки) для розігріву м'язів (2-3 хв).</p> <p>Розтяжка: базові вправи для розтягнення м'язів ніг, рук, корпусу та шиї.</p> <p>Артикуляція суглобів: кругові рухи плечима, кистями, колінами, щиколотками.</p> <p>2. Повторення вивчених рухів (10 хв)</p> <p>Відпрацювання рухів з попередніх занять: базові елементи хіп-хопу (наприклад, Step Touch, Groove, Bounce).</p> <p>Комбінація базових елементів у простій зв'язці для покращення пам'яті та координації.</p> <p>3. Нові рухи (15 хв)</p> <p>Пояснення та демонстрація нових елементів: додавання нових рухів, наприклад, «Kick Ball Change», «Slide» або «Body Roll».</p> <p>Практика: учні пробують нові рухи повільно, а потім на швидший ритм.</p> <p>4. Комбінація рухів (15 хв)</p> <p>Поєднання нових і попередніх рухів у зв'язку: складання простого танцювального фрагменту з використанням нових елементів.</p> <p>Виконання під музику: учні відпрацьовують рухи під музику для розвитку ритмічного відчуття.</p> <p>Зворотний зв'язок: виправлення помилок та вдосконалення виконання рухів.</p> <p>5. Розтяжка та завершення заняття (5–10 хв)</p> <p>Розтяжка: вправи для відновлення дихання, зняття напруги з м'язів.</p> <p>Підбиття підсумків: обговорення успіхів, короткий аналіз виконання та поради на наступне заняття.</p> <p>Домашнє завдання (за бажанням): відпрацювати рухи перед дзеркалом або під відеозапис для покращення техніки.</p>	<p>Вивчені на попередньому рухи виконуються вірно за структурою, але мають зовсім напружений, скований характер, не має потрібної амплітуди.</p> <p>Також спостерігається збиття в ритмі</p>

Додаток А4

Мета уроку	Структура	Спостереження
<p>Урок 4</p> <p>Мета: Закріпити раніше вивчені рухи, освоїти нові елементи, покращити плавність виконання та розвинути індивідуальний стиль.</p>	<p>1.Розминка (10 хв)</p> <p>Загальна аеробна активність: легкий біг на місці або елементи фрістайлу (2-3 хв).</p> <p>Динамічна розтяжка: вправи для рук, плечей, шиї, ніг та спини.</p> <p>Розігрів суглобів: кругові рухи в плечових, колінних і гомілковостопних суглобах.</p> <p>2.Повторення попередніх елементів (10 хв)</p> <p>Відпрацювання зв'язок, вивчених на попередніх заняттях (зокрема, Groove, Kick Ball Change, Body Roll).</p> <p>Вправи на плавність та ритм: акцент на синхронність та правильну постановку корпусу під час рухів.</p> <p>3.Нові рухи та елементи (15 хв)</p> <p>Демонстрація нових елементів: наприклад, «Top Rock», «Heel Toe», «Pop and Lock» або інші базові рухи з хіп-хопу.</p>	<p>Вивчаючи плавність використання деяких рухів, спостерігається гарна пластика кінцівок, але в іншому стилі (манері виконання)</p> <p>Погана ізоляція окремих частин тіла</p>

	<p>Відпрацювання техніки: спочатку без музики (повільно), потім під ритм для відчуття музичного темпу.</p> <p>4.Створення комбінації (15 хв) Поєднання нових та старих рухів у коротку комбінацію: зосереджуємося на плавному переході між елементами. Практика під музику: комбінацію виконують під музику для розвитку ритмічного відчуття. Підтримка самовираження: учні можуть додати власні стилістичні елементи або варіації.</p> <p>5.Розвиток фрістайлу (5 хв) Фрістайл-сесія: учні отримують час для імпровізації на основі вивчених рухів. Це допоможе розвивати впевненість та індивідуальний стиль.</p> <p>6.Заключна розтяжка та завершення уроку (5–10 хв) Статична розтяжка: вправи для розслаблення та зняття напруги. Підбиття підсумків: обговорення успіхів кожного учня, позитивний зворотний зв'язок. Домашнє завдання: фрістайл перед дзеркалом або під запис для розвитку техніки та стилю.</p>	
--	--	--

Додаток А5

Мета уроку	Структура	Спостереження
<p>Урок 5</p> <p>Мета: Закріпити техніку виконання, підвищити впевненість у комбінаціях, покращити координацію та ритмічне відчуття.</p>	<p>1.Розминка (10 хв). Кардіо-розминка: легкий біг на місці або джампінг-джекси для розігріву (2-3 хв). Динамічна розтяжка: вправи для розтягнення м'язів рук, спини, ніг і корпусу. Розігрів суглобів: кругові рухи плечима, колінами, тазом і стопами.</p> <p>2.Повторення попередніх комбінацій (10 хв) Відпрацювання рухів: повторення вивчених комбінацій з попередніх уроків для закріплення техніки. Вправи на плавність: зосередження на злагодженості рухів і відчутті ритму.</p> <p>3.Вивчення нових рухів та комбінацій (15 хв) Демонстрація нових елементів: наприклад, «Wave», «Slide Step», «Isolations» (ізоляції окремих частин тіла, як руки, голова). Робота над технікою: учні повільно відпрацьовують нові елементи, зосереджуючись на точності.</p> <p>4.Складніша комбінація з новими елементами (10 хв) Складання комбінації: поєднання нових елементів із раніше вивченими, створення більш комплексної танцювальної зв'язки. Виконання під музику: комбінацію відпрацьовують під різні музичні треки, щоб підвищити чутливість до ритму та темпу.</p> <p>5.Фрістайл із акцентом на експресивність (10 хв) Практика самовираження: учні використовують вивчені рухи для створення власних імпровізаційних танців. Фокус на емоційну виразність: заохочення експресії в танці, спонукання учнів до вираження емоцій через рух.</p> <p>6.Заключна розтяжка та завершення уроку (5–10 хв) Статична розтяжка: вправи для зняття напруги в основних групах м'язів. Обговорення результатів: короткий аналіз успіхів, рекомендації щодо вдосконалення техніки. Домашнє завдання: тренування ізоляцій та імпровізації перед дзеркалом.</p>	<p>Спортсменки гарно вивчили комбінації, і гарно працювали в музику.</p> <p>Стосовно пластики руху, не відчувається стиль хіп-хопу, рухи залишаються занадто напружені</p>

Додаток А6

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
------------	-----------------	---------------

<p>Урок 6 Мета: Закріпити вивчені елементи, відпрацювати точність рухів, розвинути навички фрістайлу та підвищити сценічну впевненість.</p>	<p>1.Розминка (10 хв) Кардіо-розминка: інтенсивні рухи (стрибки, біг на місці), щоб розігріти м'язи. Динамічна розтяжка: комплекс вправ для розтягнення м'язів ніг, рук, спини, шиї. Суглобова гімнастика: розігрів колінних, гомілковостопних та плечових суглобів. 2.Повторення базових рухів (10 хв) Закріплення техніки: відпрацювання вивчених раніше рухів, фокус на точність і координацію. Практика плавності рухів: переходи між рухами, робота над ритмічністю і контролем. 3.Нові рухи та техніки (10 хв) Вивчення нових елементів: наприклад, «Slide and Glide», «Six Step» (базовий елемент брейкдансу), «Shoulder Pop». Практика в парах: учні виконують нові елементи по черзі для розвитку синхронності та взаємодії. 4.Робота над фрістайлом (10 хв) Фрістайл-сесія: учні використовують всі вивчені рухи для самостійного імпровізаційного танцю. Фокус на унікальний стиль: заохочення додавати власні елементи, показувати емоції та працювати над особистим стилем. 5.Комбінація рухів (10 хв) Складання короткої зв'язки: поєднання нових і раніше вивчених рухів у танцювальну комбінацію. Відпрацювання під музику: практикуємо комбінацію під різні темпи музики для розвитку адаптації до ритму. 6.Завершення уроку та релаксація (5–10 хв) Розтяжка: вправи для зняття напруги та розслаблення основних груп м'язів. Обговорення досягнень: аналіз виконання учнів, похвала за фрістайл і рекомендації для розвитку індивідуального стилю. Домашнє завдання: працювати над фрістайлом та технікою ізоляцій перед дзеркалом.</p>	<p>Спортсменки гарно запам'ятовують рухи, та комбінації, але за пластикою виконання, рухи залишаються зажатими, а «фікси» нечіткими. Стосовно фрістайлу, спортсменки ще трохи невпевнені у собі та своїх рухах</p>
---	---	--

Додаток А7

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 7 Мета: Поглибити навички виконання, інтегрувати базові елементи у складніші комбінації, розвинути індивідуальний стиль і сценічну подачу.</p>	<p>1.Розминка (10 хв) Кардіо-розминка: біг на місці, стрибки з елементами танцю для розігріву м'язів (2-3 хв). Динамічна розтяжка: вправи на розтягнення рук, плечей, корпусу, стегон і литок. Розігрів суглобів: кругові рухи в суглобах (плечі, коліна, гомілки) для підготовки до активних рухів. 2.Повторення базових рухів і технік (10 хв) Відпрацювання техніки: повторення вивчених елементів, акцент на точність і контроль. Вправи на координацію: плавні переходи між рухами для розвитку м'язової пам'яті. 3.Нові рухи та техніки (10 хв) Демонстрація нових елементів: наприклад, «SpongeBob», «Heel Toe Variations», «Dougie». Розбір техніки виконання: робота над правильним положенням тіла та чіткими ізоляціями. 4.Складання складнішої комбінації (15 хв) Інтеграція нових і старих елементів у комбінацію: створення зв'язки, що включає різні рівні рухів (верхній, середній, низький). Практика під музику: виконання комбінації під різні музичні ритми та темпи для розвитку музикальності та гнучкості у стилі. 5.Робота над сценічною подачею та стилем (10 хв) Сценічна впевненість: учні вчаться виконувати комбінацію перед іншими, приділяючи увагу емоційному вираженню та впевненій подачі.</p>	<p>Покращується відчуття ритму, вдосконалюється кач. У Спортсменок непогано вийшло інтегрувати базові рухи в ускладненні комбінації, але індивідуальний стиль, потребує вдосконалення</p>

	<p>Практика фрістайлу: коротка сесія імпровізації, у якій учні можуть додати власні елементи до комбінації, експериментуючи з виразністю.</p> <p>6. Завершення уроку та розтяжка (5–10 хв)</p> <p>Статична розтяжка: вправи для зняття напруги з м'язів та покращення гнучкості.</p> <p>Обговорення результатів уроку: зворотний зв'язок від учителя, аналіз успіхів і рекомендації щодо вдосконалення.</p> <p>Домашнє завдання: працювати над сценічною подачею перед дзеркалом, повторювати нову комбінацію та елементи фрістайлу.</p>	
--	--	--

Додаток А8

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 8</p> <p>Мета: Відшліфувати техніку виконання рухів, працювати над сценічною подачею та експресією, підготувати учнів до презентації своїх комбінацій.</p>	<p>1. Розминка (10 хв)</p> <p>Кардіо-розминка: активні вправи на місці (наприклад, стрибки та біг) для швидкого розігріву м'язів.</p> <p>Динамічна розтяжка: розтягнення м'язів ніг, рук, корпусу та шиї.</p> <p>Акцент на координацію та баланс: вправи на рівновагу, що допоможуть контролювати рухи під час танцю.</p> <p>2. Повторення раніше вивчених елементів і технік (10 хв)</p> <p>Повторення базових рухів: акцент на точність виконання та покращення техніки.</p> <p>Відпрацювання плавності: робота над плавністю переходів між елементами, розвиток м'язової пам'яті.</p> <p>3. Відпрацювання комбінацій та складання фінальної зв'язки (15 хв)</p> <p>Робота над складнішою комбінацією: інтеграція вивчених елементів у довшу танцювальну зв'язку.</p> <p>Практика під музику: повторення комбінації під різні треки, щоб учні могли адаптуватися до різних ритмів.</p> <p>4. Фрістайл і робота над особистим стилем (10 хв)</p> <p>Імпровізаційна сесія: учні створюють власні рухи або міксують вивчені елементи для розвитку індивідуального стилю.</p> <p>Підтримка самовираження: заохочення показати емоції та особистий стиль у фрістайлі.</p> <p>5. Підготовка до виступу (5 хв)</p> <p>Виконання зв'язки перед іншими: учні по черзі виконують комбінацію перед групою для розвитку сценічної впевненості.</p> <p>Зворотний зв'язок: короткі рекомендації щодо покращення техніки та сценічної подачі.</p> <p>6. Розтяжка та завершення уроку (5 хв)</p> <p>Статична розтяжка: вправи для зняття м'язової напруги та покращення гнучкості.</p> <p>Обговорення результатів: підсумки уроку, похвала учнів за їхні успіхи та обговорення подальших цілей.</p> <p>Домашнє завдання: практика фрістайлу перед дзеркалом, підготовка до презентації власного стилю.</p>	<p>Потрохи покращуються навички і провізії, вдосконалюється пластика рухів, плавні рухи мають більше успіху, чіткі рухи місцями занадто різко виконуються. Треба працювати над ізоляцією окремих частин тіла.</p>

Додаток А8

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 9</p> <p>Мета: Поліпшити координацію та техніку, працювати над чутливістю до музики, розвинути вміння працювати в команді та</p>	<p>1. Розминка (10 хв)</p> <p>Кардіо-розминка: біг на місці, джампінг-джекси, легкі рухи для розігріву (3 хв).</p> <p>Динамічна розтяжка: вправи для рук, ніг, спини та шиї.</p> <p>Розігрів суглобів: кругові рухи в суглобах для підготовки до інтенсивного танцю.</p> <p>2. Вдосконалення базових рухів та техніки (10 хв)</p>	<p>В комбінаціях середнього темпу спостерігається гарне відчуття ритму. В більш швидких за темпом комбінаціях, особливо за використанням в</p>

синхронізувати рухи в групі.	<p>Повторення ключових рухів: акцент на правильне виконання, контроль тіла та ізоляцію.</p> <p>Вправи на музичність: виконання елементів у ритм під різні музичні композиції.</p> <p>3. Розвиток музичності та ритму (10 хв) Практика під різні стилі музики: виконання знайомих рухів під швидкий і повільний ритм, щоб краще відчувати темп і змінювати динаміку.</p> <p>Експеримент з акцентами: використання варіацій у ритмі (наприклад, змінювати темп від повільного до швидкого на одному русі).</p> <p>4. Групова синхронізація (10 хв) Командні вправи: виконання однієї комбінації всім класом одночасно, акцент на синхронність і злагодженість.</p> <p>Парна робота: робота в парах або малих групах для розвитку вміння координувати рухи з іншими.</p> <p>5. Фрістайл у групах (5 хв) Груповий фрістайл: коротка імпровізація, де кожен по черзі додає власний рух, а інші повторюють, створюючи міні-комбінацію.</p> <p>Розвиток особистого стилю: заохочення до творчості та пошуку власних унікальних елементів.</p> <p>6. Підсумок уроку та розтяжка (5 хв) Статична розтяжка: розслаблення м'язів і зняття напруги.</p> <p>Обговорення досягнень: аналіз успіхів у синхронізації, обговорення складнощів і похвала за командну роботу.</p> <p>Домашнє завдання: тренувати рухи в повільному і швидкому ритмах та працювати над синхронізацією з музикою.</p>	комбінаціях синкопи, фіксується велика кількість збитків, не попадання в музичні такти
------------------------------	--	--

Додаток А10

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 10</p> <p>Мета: Повторити та закріпити вивчені рухи та техніки, вдосконалити загальну координацію, створити танцювальну зв'язку</p>	<p>1. Розминка (10 хв) Кардіо-розминка: легкі стрибки, біг на місці, джампінг-джекси для розігріву тіла (2-3 хв). Динамічна розтяжка: вправи для розтягнення м'язів рук, ніг, корпусу, шиї для запобігання травмам. Розігрів суглобів: кругові рухи в суглобах (плечі, лікті, коліна, стопи).</p> <p>2. Повторення та закріплення технік (10 хв) Базові рухи та елементи: повторення основних рухів з акцентом на точність і контроль. Робота над плавністю: відпрацювання переходів між елементами для покращення техніки виконання.</p> <p>3. Відпрацювання ключових комбінацій (10 хв) Поєднання різних елементів у комбінації: учні відпрацьовують раніше вивчені зв'язки та елементи, повторюючи під різну музику. Практика різних темпів: відпрацювання рухів під повільний і швидкий ритми для гнучкості виконання.</p> <p>4. Створення комбінації (10–15 хв) Збірка зв'язки: інтеграція основних рухів і комбінацій у завершальну танцювальну послідовність. Відпрацювання під музику: практика під різні стилі музики для розвитку чуття ритму та впевненості. Командна синхронізація: учні працюють над одночасним виконанням рухів, фокусуючись на злагодженості.</p> <p>5. Підготовка до показу (5 хв) Репетиція перед групою: кожен учень може продемонструвати свій стиль або варіації у комбінації. Робота над виразністю: учні додають власну експресію</p> <p>6. Завершення уроку та розтяжка (5 хв) Статична розтяжка: зняття напруги та розслаблення основних груп м'язів.</p>	<p>У Спортсменок трохи покращилась ізоляція окремих частин тіла, особливо при виконанні вже гарно відпрацьованої комбінації.</p> <p>Також спортсменки почали навчатись створювати комбінації, але не вдалось додати індивідуальний стиль в поєднанні рухи</p>

	Обговорення уроку: похвала за роботу, аналіз успіхів і рекомендації для покращення. Домашнє завдання: повторювати комбінацію перед дзеркалом, працюючи над впевненістю і стилем.	
--	---	--

Додаток А11

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
Урок 11 Мета: Удосконалити виконання комбінацій, розвинути сценічний стиль і впевненість, забезпечити підготовку до тесту через роботу над виразністю та індивідуальним стилем.	<p>1. Розминка (10 хв) Кардіо-розминка: активні рухи (наприклад, стрибки, біг на місці, легкі танцювальні комбінації) для розігріву тіла. Динамічна розтяжка: розтягнення основних груп м'язів (руки, ноги, спина) для гнучкості та підготовки до активного руху. Розігрів суглобів: кругові рухи для підготовки плечей, ліктів, колін і щиколоток до інтенсивної роботи.</p> <p>2. Повторення та закріплення ключових рухів (10 хв) Робота над базовими рухами: повторення основних рухів, з акцентом на точність, плавність і контроль. Відпрацювання переходів між рухами: фокус на плавні переходи, з'єднання різних елементів у танцювальну послідовність.</p> <p>3. Робота над індивідуальним стилем (10 хв) Фрістайл та імпровізація: сесія фрістайлу, де учні мають можливість експериментувати з власними варіаціями рухів і додавати нові елементи. Підтримка самовираження: заохочення учнів до експресії, використання емоцій для посилення сценічної подачі.</p> <p>4. Відпрацювання танцювальної комбінації (10–15 хв) Вдосконалення комбінації: детальне відпрацювання зв'язки, виправлення помилок та робота над злагодженістю рухів. Практика під музику: виконання комбінації під різні музичні ритми та стилі, щоб учні могли краще відчувати музику. Синхронізація в групі: учні працюють над синхронним виконанням рухів у команді, акцентуючи увагу на одночасному початку та закінченні елементів.</p> <p>5. Підготовка до показу комбінації (5 хв) Репетиція перед групою: кожен учень виконує комбінацію перед іншими Рекомендації та зворотний зв'язок: короткий аналіз виступів, похвала та поради для вдосконалення.</p> <p>6. Завершення уроку та розтяжка (5 хв) Статична розтяжка: зняття напруги з м'язів та розслаблення для уникнення м'язових болів. Підбиття підсумків уроку: обговорення досягнень учнів, аналіз успіхів у розвитку індивідуального стилю. Домашнє завдання: повторювати комбінацію перед дзеркалом, працювати над стилем, виразністю та підготовкою до наступного уроку.</p>	Спортсменки продовжують працювати над індивідуальністю та самовираженням. Поки що не дуже гарно дається імпровізація, адже залишається сором'язливість, також вони бояться додавати рухи які йдуть від їх душі, просто поєднуючи вивчені раніше рухи

Додаток А12

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
Урок 12 Мета уроку: Закріпити вивчені рухи та комбінації. Навчити нових елементів хіп-хоп танцю. Поліпшити	<p>1. Підготовча частина (10 хвилин) Привітання та обговорення теми уроку. Розминка: Розігрів всього тіла: легкі кардіо вправи (біг на місці, стрибки, кругові рухи руками). Динамічні розтяжки для підготовки до інтенсивних рухів.</p> <p>2. Основна частина (30 хвилин)</p>	Раніше вивчені рухи набувають ліпшого вигляду, і навіть виконуються в більш розслабленому стані, що відповідає стилю.

<p>координацію рухів та розвинути ритмічне відчуття. Підвищити мотивацію і впевненість у собі через хореографію.</p>	<p>Повторення базових рухів (10 хвилин): Повтор базових кроків та комбінацій: «groove», «bounce», «slide», «step-touch». Відпрацювання цих елементів під музику. Вивчення нових рухів (20 хвилин): Розбір нових елементів (наприклад, «body roll», «kick ball change», «top rock») Поетапне освоєння нових рухів: демонстрація, пояснення, повторення з учнями. Об'єднання нових рухів у коротку комбінацію. 3. Заключна частина (10 хвилин) Комбінація (5 хвилин): Повторення комбінації з нових і базових рухів під музику. Робота над синхронністю та ритмом. Розтяжка та релаксація (5 хвилин): Вправи на розслаблення м'язів і розтяжку. Обговорення вражень від уроку, рефлексія.</p>	<p>Що стосується нововиявлених рухів, нажалі тіло знову стало напруженим, повертаючись до гімнастичної пластики. Трохи покращилась ізоляція голови, але корпус залишається малорухомим, спортсменки не відчувають його окремі частини.</p>
--	---	--

Додаток А13

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 13 Мета уроку: Поглибити знання учнів про основні елементи хіп-хопу. Вдосконалити техніку виконання раніше вивчених рухів. Ознайомити учнів з новою комбінацією рухів. Розвинути відчуття ритму, координацію та витривалість.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин) Вітання з учнями. Обговорення мети уроку. Короткий вступ до теми, акцент на важливість базових рухів у хіп-хопі. 2. Розминка (10-15 хвилин) Легка пробіжка по колу або на місці. Розтяжка та мобілізаційні вправи для розігріву м'язів та суглобів. Основні рухи: нахили, повороти тулуба, оберти плечей, стрибки. 3. Основна частина (25-30 хвилин) А) Повторення основних рухів Повторення базових елементів (бейсік стєпи, кроки, бітє та ізоляції). Робота над точністю та силою рухів. Б) Вивчення нових рухів Пояснення нового елемєнту (наприклад, «slide» або «bounce») Покрокове вивчення та повторення нового руху з усім класом. В) Відпрацювання зв'язки рухів Поєднання вивчених елементів у коротку комбінацію. Повторення під музику з різними темпами. 4. Заключна частина (5-10 хвилин) Повторення всіх вивчених елементів та зв'язок. Вільний танцювальний імпровізу, де учні можуть використовувати нові навички. Зворотній зв'язок від викладача, корекція помилок та поради. Обговорення результатів заняття, підготовка до наступного уроку. 5. Заключна розтяжка та релаксація (5 хвилин) Спокійна розтяжка для зняття м'язової напруги. Дихальні вправи для релаксації.</p>	<p>Гімнасткам поки що недуже вдається опанувати основи стилю, старі рухи гарно вивчили але в них немає легкості, та свободи виконання, що потребує стиль хіп-хоп. А рухи що мають бути виконані різко, виконуються трохи плавніше, і не мають чіткого завершення руху.</p>

Додаток А14

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 14 Мета уроку: Закріпити техніку нових елементів, вивчених на попередньому уроці. Розвивати музикальність, відчуття ритму та синхронність у</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин) Вітання з учнями. Обговорення завдань уроку та мети – підготовка до демонстраційного виступу. Пояснення важливості відточеної техніки та синхронності у груповому виконанні. 2. Розминка (10-15 хвилин) Кардіо-навантаження: пробіжка на місці, легкі стрибки під музику.</p>	<p>Спортсменки гарно запам'ятали нові рухи та комбінацію, але не вистачає швидкості та чіткості виконання. Спостерігається покращення пластики в окремих частинах тіла, але корпус залишається напруженим.</p>

<p>виконанні рухів. Формування композиції для демонстрації навичок учнів. Сприяти самовираженню та імпровізації.</p>	<p>Комплекс вправ на розігрів м'язів: нахили, обертання голови, плечей, рук, ніг. Вправи на ізоляцію частин тіла (робота над контролем та координацією). 3. Основна частина (25-30 хвилин) А) Повторення вивчених елементів Швидкий огляд і повторення базових рухів, вивчених на попередніх уроках. Тренування на точність та динаміку виконання. Б) Відпрацювання нових рухів та зв'язок Глибше відпрацювання нового руху, вивченого на попередньому уроці. Пояснення варіацій цього руху (зміна швидкості, напрямків, акцентів). Робота над з'єднанням нових рухів у композицію, підкреслення ритмічності та синхронності. В) Робота над хореографією Створення невеликої композиції для демонстрації (2-3 послідовні зв'язки). Відпрацювання композиції під музику, тренування синхронності у груповому виконанні. Робота над виразністю та особистим стилем кожного учасника. 4. Заключна частина (5-10 хвилин) Виконання всіх відпрацьованих рухів та композиції у повільному і швидкому темпі. Коротка імпровізаційна частина, щоб дати можливість учням висловити свій особистий стиль. Оцінка роботи учнів, обговорення позитивних моментів та поради щодо покращення. 5. Заключна розтяжка та релаксація (5 хвилин) Розслаблення м'язів за допомогою розтяжки. Дихальні вправи для відновлення дихання і зняття напруги.</p>	<p>Гарно вдається тримати ритм в комбінаціях що виконуються в середньому темпі ,а от над швидким темпом слід ще працювати</p>
--	--	---

Додаток А15

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 15 Мета: Закріпити основні елементи хіп-хопу, вивчені на попередніх заняттях. Розвинути почуття ритму та музичальність. Розучити нові рухи та поєднати їх у комбінацію. Покращити координацію, техніку та витривалість учнів.</p>	<p>Вступна частина (5 хв) 1. Привітання – налаштування на урок. 2. Коротке обговорення теми уроку: нагадування про вивчені елементи та знайомство з новими. 3. Розминка: Легкі кардіо-рухи (стрибки, біг на місці). Вправи на розтягнення (особлива увага на руки, ноги та спину). Мобілізація суглобів (шийні, плечові, колінні тощо). Основна частина (35 хв) 1. Повторення вивчених рухів (10 хв): Пробіжка основних рухів із попередніх занять (наприклад: bounce, groove, та базові кроки). Комбінація з відомих елементів у короткий танцювальний мікс. 2. Вивчення нових елементів (15 хв): Пояснення техніки виконання нових рухів (наприклад: step-back, pop & lock, та інші хіп-хопові рухи). Поетапне вивчення з розбивкою на простіші частини. Робота над технікою, розподілом ваги, чіткістю та ритмом. 3. Практика комбінації (10 хв): Поєднання нових рухів у комбінацію разом з уже вивченими. Практика під музику з різними темпами.</p>	<p>Спортсменкам вже непогано вдається виконувати базові рухи що вчили ще на початку , навіть з'являється відчуття стилю . Гімнастки продовжують працювати над вивченій комбінації, вдосконалюючи ритм виконання , та прискорюючи темп . Гімнасткам слід продовжувати працювати над ізоляцією окремих частин тіла</p>

	<p>Відпрацювання комбінації групами та індивідуально. Заключна частина (5 хв)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розтягнення та заминка – вправи для відновлення м'язів після навантаження. 2. Рефлексія: Обговорення виконаного: що вдалося, що варто покращити. Поради для домашніх тренувань, щоб закріпити пройдений матеріал. 3. Завершення уроку – мотиваційні слова, налаштування на наступний урок. 	
--	---	--

Додаток А16

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 16 Цілі уроку: Закріпити раніше вивчені базові рухи та комбінації. Освоїти нову комбінацію рухів. Поліпшити почуття ритму та координацію. Розвивати впевненість у самовираженні через танець.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступна частина (5 хвилин) Привітання учнів, перевірка присутніх. Коротке обговорення мети сьогоднішнього заняття. Мотивація до роботи над технікою і ритмом, підготовка до нових рухів. 2. Розминка (10 хвилин) Розігрів тіла, починаючи з шиї до ніг: нахили, повороти, оберти суглобів. Кардіорозминка: легкий біг на місці, стрибки, базові рухи (bounce, groove). Розтягування для підвищення гнучкості. 3. Повторення базових рухів (10 хвилин) Повторення основних кроків, вивчених на попередніх уроках (наприклад, two-step, bounce, rock). Відпрацювання техніки виконання та ритмічності під музику. Підтримка синхронності та впевненості в руках. 4. Вивчення нової комбінації (20 хвилин) Розбиття нової комбінації на окремі рухи та їх детальне пояснення. Повільне освоєння кожного руху без музики. Поєднання рухів у повільному темпі, а потім – під музику. Робота над виразністю та стилем. 5. Відпрацювання та повторення (10 хвилин) Повторення вивченої комбінації кілька разів. Виконання комбінації під різні треки, щоб адаптуватися до різного ритму. Індивідуальні корекції для кожного учня. 6. Фрістайл та самовираження (5 хвилин) Заохочення до імпровізації на основі вивчених рухів. Робота над впевненістю та виразністю під час виконання фрістайлу. 7. Заключна частина (5 хвилин) Легка заминка для зняття напруги та розтягування. Обговорення прогресу на уроці, заохочення до домашньої практики. Підведення підсумків і завершення заняття. 	<p>Гімнасткам не вистачає плавності при переходах з одного руху в інший. Спостерігається покращення виконання качу, що значно впливає на виконання рухів та комбінацій. Залишається проблема з ритмом, особливо з додаванням сінкопи, не попадання в музику.</p>

Додаток А17

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 17 Мета: Поглибити вивчені базові рухи та комбінації. Навчитися поєднувати різні комбінації для створення унікального стилю.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вступна частина (5 хвилин) Привітання учнів, огляд їхнього настрою та готовності до уроку. Ознайомлення з метою уроку – вдосконалення техніки та розвиток фрістайлу. Стимулювання учнів на активну участь і творче вираження. 2. Розминка (10 хвилин) Розігрів усього тіла, починаючи з основних суглобів: шия, плечі, руки, ноги. 	<p>Гімнасткам поки що не вдається самовираження під час імпровізацій, вони просто поєднують вивчені рухи, не додають цікавих переходів з руху в рух, не адаптують танець під музичні акценти, через</p>

<p>Зміцнити почуття ритму та музичальність. Залучити учнів до фрістайлу та заохотити їх до самовираження</p>	<p>Кардіо-розминка: базові хіп-хоп рухи, що виконуються в різних напрямках. Розтягування м'язів для підготовки до більш складних рухів. 3. Повторення та вдосконалення техніки (15 хвилин) Повторення вивчених раніше комбінацій з акцентом на техніку. Відпрацювання рухів у повільному темпі, а потім прискорення під музику. Підказки для учнів щодо покращення координації, ритму та впевненості. 4. Вивчення нової комбінації з акцентом на стиль (15 хвилин) Ознайомлення з новою комбінацією, що включає стилістичні елементи. Пояснення кожного руху в комбінації, включення індивідуального стилю. Повільне поєднання рухів, а потім – виконання під музику різного темпу. 5. Фрістайл та імпровізація (10 хвилин) Заохочення до виконання фрістайлу, використовуючи раніше вивчені рухи. Поради щодо креативного використання простору, ритму та виразності. Змагання в парах або невеликих групах для покращення впевненості та розвитку індивідуальності. 6. Командна робота (5 хвилин) Виконання коротких імпровізаційних виступів у малих групах. Заохочення до співпраці та підтримки одне одного. 7. Заключна частина (5 хвилин) Заминка: легкі вправи для відновлення дихання та зняття м'язової напруги. Обговорення вражень учнів, що сподобалося та над чим варто попрацювати.</p>	<p>це не вистачає динаміки, та контрасту під час виконання</p>
--	--	--

Додаток А18

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 18 Мета уроку: Повторити вивчений матеріал та закріпити базові рухи хіп-хопу. Ознайомити учнів з новими рухами та комбінаціями Розвинути ритмічне відчуття, координацію та витривалість.</p>	<p>1. Підготовча частина (5-10 хвилин) Привітання та налаштування на роботу: коротка розмова з учнями, оголошення теми і мети уроку. Розминка: Загальні вправи на розігрів м'язів: нахили, оберти рук, ніг. Стретчинг для підготовки основних м'язових груп, що беруть участь у виконанні хіп-хоп рухів. Ритмічні вправи: відпрацювання ритму з підрахунком на 8. 2. Основна частина (30 хвилин) Повторення попередніх комбінацій (10 хвилин): Швидкий перегляд базових рухів, які були вивчені на попередніх уроках. Виконання короткої комбінації, що об'єднує основні рухи: Step Touch, Kick Cross, Bounce. Вивчення нових рухів та комбінацій (20 хвилин): Вивчення нових рухів: «Running Man» – розбір техніки виконання та основні акценти. «Criss-Cross» – вивчення з правильним ритмом і акцентами. З'єднання в комбінацію: Об'єднання нових рухів з базовими у коротку комбінацію. Повторення під музику, поступове збільшення темпу. Робота в парах або групах: Поділ на пари або малі групи для практики комбінацій під музику.</p>	<p>Спортсменки вже краще виконують рухи вивчені раніше. Вивчаючи нові рухи зіткнулись з проблемою зміни напрямку кача, після виконання руху з нижнім качем, не вдається скоординувати перехід на рух з верхнім качем</p>

	<p>Робота над синхронністю та злагодженістю виконання в групах.</p> <p>3. Заключна частина (5 хвилин)</p> <p>Заминка: Повільне виконання кількох базових рухів для плавного зниження темпу. Розтяжка для м'язів ніг та спини. Рефлексія: Обговорення з учнями, що вдалося та над чим потрібно ще працювати. Відповіді на запитання та рекомендації щодо домашнього тренування.</p>	
--	--	--

Додаток А19

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 19</p> <p>Мета уроку: Закріпити вивчені раніше рухи та вдосконалити техніку виконання. Ознайомити учнів з новими рухами та їх поєднанням у комбінацію. Розвинути почуття ритму, координацію та витривалість у виконанні хіп-хоп рухів.</p>	<p>1. Підготовча частина (5-10 хвилин)</p> <p>Привітання та оголошення теми: коротке налаштування учнів на активну роботу.</p> <p>Розминка: Динамічний розігрів м'язів: стрибки, оберти плечей, розігрів рук та ніг. Стретчинг на основні групи м'язів для підвищення гнучкості. Ритмічні вправи: вправи на відчуття ритму та синхронізацію з музикою.</p> <p>2. Основна частина (30 хвилин)</p> <p>Повторення попередніх рухів (10 хвилин): Швидкий повтор основних рухів, вивчених на попередніх уроках: Running Man, Criss-Cross, Bounce. Виконання короткої комбінації з раніше вивчених рухів для розігріву та закріплення техніки. Вивчення нових рухів та комбінації (20 хвилин): Нові рухи: «Slide Step» – вивчення техніки ковзаючих кроків. «Body Roll» – освоєння плавного переміщення тіла в такт музики. Побудова комбінації: Поєднання нових рухів (Slide Step, Body Roll) з раніше вивченими. Практика комбінації в повільному темпі для закріплення техніки. Виконання під музику з поступовим збільшенням швидкості. Групові вправи: Виконання комбінації у групах для вдосконалення злагодженості та синхронності. Відпрацювання чіткості рухів під музику.</p> <p>3. Заключна частина (5 хвилин)</p> <p>Легкі вправи для заспокоєння м'язів і серцевого ритму. Розтяжка для розслаблення основних м'язових груп. Підведення підсумків: Обговорення успіхів та труднощів під час виконання нової комбінації. Поради для подальшого вдосконалення рухів. Зворотний зв'язок: обговорення вражень учнів, відповіді на запитання.</p>	<p>Спортсменки вдосконалюють техніку виконання раніше вивчених рухів . Вивчили нову комбінацію, виконуючи в повільному темпі , спостерігається покращене відчуття стилю , вимальовується непогана техніка виконання. Виконуючи цю комбінацію в швидкому темпі, гімнастки сильно розійшлись в синхронному виконанні .</p>

Додаток А20

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 20</p> <p>Мета уроку: Закріпити раніше вивчені рухи та комбінації.</p>	<p>1. Підготовча частина (5-10 хвилин)</p> <p>Привітання та обговорення теми уроку: налаштування учнів на творчий процес та імпровізацію. Розминка:</p>	<p>У кожній з гімнасток поступово вимальовується особистий стиль, комусь краще даються</p>

<p>Розвивати навички імпровізації та допомогти учням знайти свій індивідуальний стиль. Покращити ритмічне відчуття та здатність виконувати комбінації під різні темпи музики.</p>	<p>Динамічні вправи на розігрівання тіла: нахили, оберти, стрибки. Легка розтяжка для основних груп м'язів. Ритмічні вправи: Робота над ритмом: вправи на відчуття такту під різні треки. Відпрацювання здатності рухатись під різні темпи музики (швидкий та повільний). 2. Основна частина (30 хвилин) Повторення основних рухів (10 хвилин): Швидкий перегляд базових рухів: Bounce, Running Man, Slide Step, Criss-Cross, Body Roll. Повторення коротких комбінацій, вивчених на попередніх уроках, для підвищення впевненості в техніці. Практика імпровізації (20 хвилин): Імпровізаційні вправи: Вправи для розвитку вільного руху: учні рухаються під музику, намагаючись виразити емоції і створювати власні рухи на основі базових елементів. Робота з переходами між рухами, акцентуючи увагу на плавності та свободі. Індивідуальний стиль: Вправи для пошуку власного стилю: кожен учень пробує додати у базові рухи індивідуальні елементи. Групові та парні вправи для стимуляції креативності. Комбінації під різні темпи музики: Практика короткої комбінації під повільну та швидку музику. Вправи на адаптацію рухів до зміни темпу, робота з акцентами і паузами. 3. Заключна частина (5 хвилин) Заминка: Повільні вправи для заспокоєння дихання та м'язів. Розтяжка для зняття напруги. Рефлексія та підведення підсумків: Обговорення вражень учнів щодо імпровізації та власного стилю. Поради для покращення вільного руху та розвитку індивідуальності. Зворотний зв'язок: відповіді на запитання, обмін враженнями.</p>	<p>більш плавні пластичні рухи та переходи, у когось дуже непогано вийшло опанувати техніку фіксів . Тепер стоїть задача інтегрувати свої навички під час імпровізації</p>
---	--	--

Додаток А21

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 21 Мета уроку: Вдосконалити основні техніки хіп-хопу, засвоєні на попередніх уроках. Розвивати вміння імпровізувати, створюючи унікальні комбінації рухів. Підготувати учнів до виконання короткої танцювальної комбінації, яка включає раніше вивчені елементи.</p>	<p>1. Розминка (10 хвилин) Динамічна розминка для розігріву м'язів (стрибки, махи руками та ногами). Робота над гнучкістю, рухливістю суглобів і розтяжкою для покращення амплітуди рухів. Приділення особливої уваги області стегон, колін і стоп, які активно задіяні в хіп-хопі. 2. Повторення базових рухів (10 хвилин) Відпрацювання основних технік: bounce, groove, top rock, wave. Особливу увагу приділити відчуттю ритму і контролю рухів. Підготовка до імпровізації через комбінацію базових елементів у різних варіаціях. 3. Навчання нових рухів (15 хвилин) Freeze: навчання замороження в обраному положенні, наприклад, «baby freeze» або прості варіації. Footwork: складніші комбінації кроків, підготовка до майбутніх переходів на більш динамічні комбінації. Виконання нових рухів під музику, щоб краще відчути ритм. 4. Розвиток імпровізаційних навичок (10 хвилин)</p>	<p>Під час імпровізації у спортсменкам спостерігається невпевненість у собі та своїх рухах, але вже набагато краще вдається комбінувати вивчені рухи, додаючи більш цікаві переходи між рухами</p>

	<p>Вправа на імпровізацію: учні стають у коло і по черзі імпровізують короткі комбінації.</p> <p>Завдання – додати хоча б один елемент із нещодавно вивчених технік.</p> <p>Підтримка позитивної атмосфери для заохочення креативності та самовираження.</p> <p>5. Комбінація (10 хвилин)</p> <p>Робота над короткою комбінацією, яка об'єднує раніше вивчені рухи та нові елементи.</p> <p>Повторення комбінації під музику різних темпів для контролю техніки та ритму.</p> <p>Приділення уваги синхронності, точності та стилю виконання.</p> <p>6. Заключна частина (5 хвилин)</p> <p>Розтяжка та релаксація для запобігання травмам.</p> <p>Підсумок уроку: обговорення того, що вдалося, а що потребує покращення.</p> <p>Мотиваційний коментар, заохочення до самостійної роботи та імпровізацій поза класом.</p>	
--	--	--

Додаток А22

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 22</p> <p>Мета уроку:</p> <p>Вивчити нові рухи хіп-хопу;</p> <p>Розвинути координацію та техніку;</p> <p>Відпрацювати плавний перехід між рухами.</p>	<p>1. Розминка (10 хвилин)</p> <p>Мета: Підготувати м'язи і суглоби до активної роботи.</p> <p>Вправи:</p> <p>Розтяжка для рук, ніг, спини.</p> <p>Легкі рухи з хіп-хоп елементами (wave, slide, bounce).</p> <p>Динамічна розминка: біг на місці, стрибки, рухи плечима та тазом.</p> <p>2. Повторення попередніх рухів (10 хвилин)</p> <p>Мета: Закріпити попередньо вивчені елементи та підготуватися до нового матеріалу.</p> <p>Вправи: Пройтися по основних рухах минулих уроків, таких як «slide», «bounce», «pop», «lock».</p> <p>3. Вивчення нових рухів (20 хвилин)</p> <p>Мета: Вивчити 2-3 нові хіп-хоп рухи.</p> <p>Рухи для вивчення:</p> <p>«Top Rock» – базовий рух із брейкінгу, який часто використовується в хіп-хопі.</p> <p>«Drop» – різкий перехід вниз із наступним поверненням у стояче положення.</p> <p>«Freestyle Move» – варіації на основі індивідуального стилю та емоційності.</p> <p>Методика вивчення:</p> <p>Розбити кожен рух на етапи, показати деталі та пояснити техніку.</p> <p>Виконати кожен рух повільно, а потім поступово збільшувати швидкість.</p> <p>4. Комбінація з нових та попередніх рухів (10 хвилин)</p> <p>Мета: Розвинути навички поєднання рухів у хореографічну комбінацію.</p> <p>Вправи:</p> <p>Побудувати коротку комбінацію із 5-6 рухів, включаючи нові та вже вивчені.</p> <p>Відпрацювати цю комбінацію з музикою в повільному темпі, потім прискорити.</p> <p>5. Фрістайл (5 хвилин)</p> <p>Мета: Розвинути креативність та індивідуальність стилю.</p> <p>Завдання: Виконати фрістайл під музику, використовуючи вивчені рухи та додаючи особисті елементи.</p> <p>6. Затримка та підведення підсумків (5 хвилин)</p> <p>Мета: Відновити дихання, підвести підсумки уроку.</p>	<p>Значно покращилась техніка виконання раніше вивчених рухів, а при вивченні нових спостерігається відчуття стилю .</p> <p>Також спортсменкам вже вдається будувати комбінації , гармонійно поєднуючи базові рухи</p>

	<p>Вправи: Легка розтяжка на розслаблення м'язів, відновлення дихання.</p> <p>Обговорення: Закріплення пройденого матеріалу, відповіді на питання учнів.</p>	
--	--	--

Додаток А23

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 23</p> <p>Мета уроку: Навчитися слухати музику та виділяти ритмічні акценти; Вдосконалити синхронізацію рухів із музикою; Освоїти нові рухи, акцентуючи на музикальності.</p>	<p>1. Розминка (10 хвилин)</p> <p>Мета: Розігріти тіло, підготувати м'язи та суглоби до навантаження.</p> <p>Вправи: Загальна розтяжка для всього тіла. Ритмічні рухи, пов'язані з хіп-хопом, під музику (легкі стрибки, бокові кроки, плечі та бедра).</p> <p>2. Вправи на музикальність (10 хвилин)</p> <p>Мета: Навчитися відчувати ритм і вловлювати акценти в музиці.</p> <p>Завдання: Слухати різні відрізки музики та визначати основні ритмічні акценти. Виконувати прості рухи (наприклад, "bounce" або "step"), намагаючись потрапити в ритм музики. Синхронізувати рухи з різними темпами музики (повільний та швидкий темп).</p> <p>3. Вивчення нових рухів з акцентом на музикальність (20 хвилин)</p> <p>Мета: Вивчити нові рухи, які легко синхронізувати з музикою.</p> <p>Рухи для вивчення: «Kick Step» – базовий рух, що включає удар ногою в сторону. «Body Roll» – хвилеподібний рух тілом, який підкреслює плавні моменти в музиці. «Isolations» – ізоляції частин тіла (плечі, грудна клітка, бедра) для акцентування на окремих частинах ритму.</p> <p>Методика вивчення: Показати та пояснити техніку кожного руху. Відпрацювати рухи під різні ритми та музику з різними темпами.</p> <p>4. Комбінація рухів із музичними акцентами (10 хвилин)</p> <p>Мета: Розвивати вміння виконувати комбінацію рухів у чіткому ритмі.</p> <p>Завдання: Скласти комбінацію з нових рухів, що будуть відповідати ритмічним акцентам у музиці. Виконувати комбінацію під музику, спочатку в повільному темпі, потім у швидкому.</p> <p>5. Фрістайл із акцентом на ритм (5 хвилин)</p> <p>Мета: Розвивати індивідуальність у русі та власне відчуття ритму.</p> <p>Завдання: Виконати фрістайл під музику, звертаючи увагу на ритм та підкреслюючи рухи в моменти музичних акцентів.</p> <p>6. Затримка та обговорення (5 хвилин)</p> <p>Мета: Завершити заняття, заспокоїти дихання, розслабити м'язи.</p> <p>Вправи: Легка розтяжка для відновлення м'язів. Повільні рухи під спокійну музику, щоб зняти напругу.</p> <p>Обговорення: Закріплення теми музикальності в хіп-хопі, відповіді на запитання учнів.</p>	<p>Спортсменки почали звертати увагу на музичні акценти, під час імпровізації вдається більш яскраво їх підкреслювати.</p> <p>Також гімнастки почали використовувати більш контрастні рухи, завдяки чому зростає ефектність виконання, додається виразність в танці</p>

Додаток А24

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 24</p> <p>Мета уроку:</p>	<p>1. Розминка (10 хвилин)</p>	<p>Вивчали нові техніки руху, щоб</p>

<p>Навчитися основам імпровізації; Відпрацювати застосування вивчених рухів у фрістайлі; Розвивати власний стиль та виразність у танці.</p>	<p>Мета: Підготувати тіло до активного руху, розігріти м'язи та суглоби. Вправи: Загальна розтяжка для всього тіла. Легкі рухи та елементи хіп-хопу (плавні рухи, ізоляції), підготовка до фрістайлу. Стрибки, рухи плечима, стегнами та руками під ритмічну музику. 2. Розвиток базових елементів імпровізації (10 хвилин) Мета: Навчитися технікам імпровізації, вільному поєднанню рухів. Вправи: Вільний рух з елементами ізоляції (плечі, грудна клітка, стегна). Розвиток гнучкості та рухливості тіла. Виконання базових рухів під різну музику з акцентом на зміну темпу та стилю. 3. Вивчення нових рухів для фрістайлу (15 хвилин) Мета: Освоїти нові рухи, які можна використовувати в імпровізації. Рухи для вивчення: «Wave» – хвилеподібний рух, який додає плавності та виразності «Glide» – ковзання, що дозволяє плавно переміщатися в просторі. «Robot» – рухи в стилі «робот», що підкреслюють акценти. Методика вивчення: Детальне пояснення техніки виконання кожного руху. Практика з різною швидкістю для кращого контролю та інтеграції в фрістайл. 4. Комбінації для фрістайлу (10 хвилин) Мета: Навчитися поєднувати рухи в імпровізовану комбінацію. Завдання: Включити нові рухи у коротку комбінацію для фрістайлу. Виконувати комбінацію під різну музику, експериментуючи зі стилем та ритмом. Заохочувати учнів до зміни послідовності та темпу рухів. 5. Практика фрістайлу (10 хвилин) Мета: Розвивати впевненість та креативність у танці. Завдання: Виконувати фрістайл під різні треки, варіюючи ритм і стиль. Застосувати вивчені рухи, комбінуючи їх у вільній формі. Заохочувати учнів проявити індивідуальність та експериментувати з рухами. 6. Затримка та підведення підсумків (5 хвилин) Мета: Завершити заняття, розслабити м'язи, підсумувати здобуті знання. Вправи: Легка розтяжка, спрямована на відновлення м'язів. Повільні рухи для стабілізації дихання. Обговорення: Обмін враженнями, відповіді на запитання, рекомендації щодо розвитку індивідуального стилю.</p>	<p>урізноманітнювати імпровізацію, виконуючи не тільки вивчені рухи, а створювати власні форми, та виконувати базові рухи в своїй інтропритації поєднуючи з вивченими техніками руху. Гімнасткам поки не вдалось повною мірою використати це під час фрістайлу, але початок покладено</p>
---	--	--

Додаток А25

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 25 Мета уроку: Навчитися працювати в команді та виконувати групові хореографічні комбінації;</p>	<p>1. Розминка (10 хвилин) Мета: Підготувати тіло до інтенсивної фізичної активності та розвинути загальну мобільність. Вправи: Загальна розтяжка для всього тіла (спина, ноги, руки). Ритмічні вправи для розвитку координації, прості рухи хіп-хопу під швидку музику (наприклад, «bounce», «slide», «step-touch»).</p>	<p>Гімнасткам непогано вдається виконувати рухи синхронно, взаємодіяти під час виконання комбінації.</p>

<p>Розвивати синхронізацію рухів у колективі; Вдосконалити навички взаємодії під час танцю</p>	<p>Вправи для покращення синхронізації рухів (наприклад, групові кроки по черзі або всі разом).</p> <p>2. Робота над синхронізацією в групі (10 хвилин) Мета: Покращити здатність працювати з іншими учасниками, синхронізуючи рухи. Завдання: Виконання простих рухів разом у групі (наприклад, «step-touches», «claps», «waves»).</p> <p>Розбивка групи на дві частини: одна частина виконує рухи, друга – повторює одночасно. Перевірка синхронізації на швидких рухах (по черзі або всі разом).</p> <p>3. Вивчення групових хореографічних комбінацій (20 хвилин) Мета: Вивчити короткі хореографічні комбінації, які виконуються в групах. Завдання: Розучити 2-3 короткі комбінації, що включають базові елементи хіп-хопу. Розподіляти ролі в групі: хто виконує лідера, хто підтримує ритм, хто відповідальний за виконання складних елементів. Виконати ці комбінації спочатку повільно, потім швидко, уважно стежачи за синхронізацією.</p> <p>4. Робота над зміною рівнів та напрямків (10 хвилин) Мета: Розвинути різноманітність у виконанні рухів та покращити просторову орієнтацію. Завдання: Практика роботи на різних рівнях (низький, середній, високий) під час виконання групових комбінацій. Зміна напрямків руху (повороти, рухи вліво-вправо, вперед-назад) під час синхронізованого виконання. Включити зміни в темпі, щоб додати динаміки та ускладнити завдання для групи.</p> <p>5. Практика з груповим фрістайлом (5 хвилин) Мета: Покращити імпровізаційні навички та взаємодію в колективі. Завдання: Розділити учнів на малі групи, кожна група виконує фрістайл під одну й ту ж музику. Заохочувати учнів проявляти креативність, одночасно зберігаючи синхронізацію з іншими учасниками групи. Практика по черзі, кожен учасник додає свій елемент в імпровізацію, при цьому інші повинні синхронно підтримувати.</p> <p>6. Затримка та підведення підсумків (5 хвилин) Мета: Завершити заняття, відновити дихання та підсумувати результати уроку. Вправи: Легка розтяжка для розслаблення м'язів. Вправи для відновлення дихання. Обговорення: Оцінка результатів роботи в групах, підсумок виконаних комбінацій, рекомендації щодо поліпшення синхронізації та взаємодії.</p>	<p>Також покращилась робота з простором, переходи між рівнями стали цікавіше, та мають більш гармонійний вигляд.</p>
--	--	--

Додаток А26

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 26 Мета: Повторення і закріплення базових рухів хіп-хопу.</p>	<p>1. Вступна частина (5-7 хвилин) Привітання з учнями. Обговорення цілей уроку та роз'яснення, що сьогодні буде акцент на комбінуванні базових рухів у хореографії. Коротка розминка для розігріву м'язів і підготовки до основної частини.</p> <p>2. Розминка (10-15 хвилин)</p>	<p>До кінця заняття спортсменки добре засвоїли комбінацію базових рухів та вивчили початкову частину хореографії, яку надалі</p>

<p>Поліпшення техніки виконання та координації. Початок роботи над короткою хореографією для подальшого виступу.</p>	<p>Розтяжка для основних м'язів ніг, спини та рук. Кардіо вправи (стрибки, швидкі кроки на місці). Повторення базових рухів хіп-хопу: bounce, groove, step-touch, kick-step, slide. 3. Основна частина (25-30 хвилин) А) Повторення базових рухів (10-15 хвилин) Повторення і вдосконалення техніки виконання базових рухів. Розучування нових комбінацій, побудованих на базових елементах. Б) Робота над короткою хореографією (15-20 хвилин) Демонстрація першої частини хореографії тренером. Пояснення основних переходів між рухами. Покрокове розучування першої частини. Відпрацювання рухів під музику в повільному темпі, потім поступове прискорення. 4. Заключна частина (5-10 хвилин) Повторення вивченої частини хореографії кілька разів. Зворотний зв'язок від тренера: вказівки на те, що потрібно покращити. Розтяжка для розслаблення м'язів. Обговорення домашніх завдань: відпрацювати комбінації та пам'ятати послідовність рухів.</p>	<p>використовуватимуть на наступних заняттях.</p>
--	--	---

Додаток А27

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 27 Мета: Повторення та закріплення вивченої хореографії. Поліпшення почуття ритму та розуміння музичних акцентів. Робота над синхронністю виконання в групі.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин) Привітання з учнями. Пояснення цілей уроку: повторення хореографії та розвиток музичності. Коротке обговорення, як використовувати музику для поліпшення виконання. 2. Розминка (10-15 хвилин) Загальні вправи на розігрів та розтяжку: стрибки, махи руками, нахили та присідання. Повторення базових рухів, включених у хореографію: bounce, slide, groove, kick-step. Приділення уваги координації та контролю над рухами. 3. Основна частина (30-35 хвилин) А) Повторення та закріплення хореографії (15-20 хвилин) Повторення всієї вивченої частини хореографії. Детальне відпрацювання переходів та зв'язків між рухами. Удосконалення техніки виконання складних елементів. Б) Розвиток музичності (10-15 хвилин) Робота над розумінням ритму: підрахунок тактів, акцентування певних моментів у музиці. Відпрацювання хореографії під музику в різних темпах: повільний темп, середній і швидкий Практика виконання хореографії в синхронності під музику, використовуючи паузи та акценти для виразності. 4. Заключна частина (5-10 хвилин) Повторення вивченої частини хореографії під музику кілька разів для закріплення. Оцінка виконання кожного учня, зауваження та поради для покращення. Зворотний зв'язок із групою щодо особистих вражень. Завершальна розтяжка для розслаблення м'язів.</p>	<p>Покращили навичок слухати музику та рухатися в ритмі. Майже навчилися виконувати рухи з енергією та впевненістю. Поступово навчаються вільно використовувати нові техніки та помилятися без страху. До кінця уроку спортсменки намагались бути впевненішими у виконанні хореографії, краще розуміти музичний ритм та вміти виділяти музичні акценти в танці, що допоможе їм у подальшому навчанні.</p>

Додаток А28

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
Урок 28	<p>1. Вступна частина (5 хвилин) Привітання з учнями.</p>	<p>Потрохи вдається позбутися</p>

<p>Мета: Закінчити вивчення хореографії, розпочатої на попередніх заняттях. Відпрацювати індивідуальний стиль та самовираження в танці. Поліпшити впевненість учнів у виконанні хореографії.</p>	<p>Огляд цілей уроку: завершення хореографії та робота над стилем. Мотивація учнів працювати над власним стилем і виразністю. 2. Розминка (10-15 хвилин) Загальні вправи на розігрів (стрибки, нахили, розтяжка рук і ніг). Повторення базових рухів, щоб нагадати ритм і техніку. Розминка під музику, орієнтуючись на різні музичні акценти. 3. Основна частина (30-35 хвилин) А) Завершення хореографії (15-20 хвилин) Розучування останніх рухів і зв'язок, завершення основної частини хореографії. Повторення всієї хореографії з початку до кінця, включаючи нові елементи. Відпрацювання складних моментів, плавних переходів та акцентів. Б) Робота над стилем і самовираженням (15-20 хвилин) Обговорення ідей щодо того, як додати індивідуальності в рухи. Розбір різних способів виконання одного й того ж руху (зміна амплітуди, швидкості). Виконання хореографії в парах або невеликих групах, щоб кожен міг продемонструвати власний стиль. Вправи на імпровізацію: кілька хвилин для самовираження під музику, використовуючи власні улюблені рухи. 4. Заключна частина (5-10 хвилин) Виконання всієї хореографії кілька разів для закріплення. Поради від тренера щодо індивідуального стилю кожного учня. Зворотний зв'язок і обговорення того, що вдалося і що слід покращити. Коротка розтяжка для зняття напруження та розслаблення м'язів.</p>	<p>сором'язливості й сміливіше виконувати рухи з власним стилем. Довчили хореографію та почувуються більш впевнено під час її виконання, виражаючи свій індивідуальний стиль у танці. Почали краще розуміти, як можна додавати власні елементи і варіації, що допомагає їм стати більш виразними танцівниками.</p>
--	--	--

Додаток А29

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 29 Мета: Закріпити всю вивчену хореографію з акцентом на синхронність і чіткість виконання. Працювати над виразністю рухів і сценічною присутністю. Підготуватися до виступу, впевнено виконуючи хореографію під музику.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин) Привітання з учнями. Огляд цілей уроку: повторення всієї хореографії та робота над сценічною впевненістю. Пояснення важливості сценічної присутності та впевненості для успішного виступу. 2. Розминка (10-15 хвилин) Загальні вправи для розігріву (стрибки, нахили, махи руками). Розтяжка для основних груп м'язів, особливо ніг та спини. Повторення базових рухів хореографії для відчуття ритму та акцентів. 3. Основна частина (30-35 хвилин) А) Повторення та закріплення хореографії (15-20 хвилин) Повторення всієї хореографії від початку до кінця кілька разів під музику. Відпрацювання чітких переходів між рухами та синхронності в групі. Зосередження на технічних деталях: чіткість рухів, фіксація положень тіла, контроль амплітуди. Б) Робота над виразністю та сценічною присутністю (10-15 хвилин) Поради щодо виразності рухів: як робити акценти на музиці, виявляти емоції в танці.</p>	<p>Навчилися показувати максимум енергію та впевненість у своїх рухах. Спортсменки мають відчувати себе готовими до фінального тесту та розуміти, як показати свій стиль перед аудиторією.</p>

	<p>Вправи на сценічну присутність: виконання хореографії, дивлячись у дзеркало, фокусування на контакті з глядачем.</p> <p>Розбір виразних елементів: як додати більше енергії в рухи та підтримувати впевненість у танці.</p> <p>4. Заключна частина (5-10 хвилин)</p> <p>Кілька виконань всієї хореографії в умовах, наближених до виступу.</p> <p>Оцінка та поради від тренера щодо покращення рухів, стилю і впевненості.</p> <p>Підбадьорення учнів, роз'яснення, як краще підготуватися до виступу.</p> <p>Завершальна розтяжка для зняття напруження.</p>	
--	--	--

Додаток А30

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 30</p> <p>Мета:Провести генеральну репетицію хореографії, відпрацьованої на попередніх уроках.</p> <p>Виправити останні недоліки та уточнити дрібні деталі виконання.</p> <p>Підвищити впевненість учнів у власних силах та підготувати до виступу.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин)</p> <p>Привітання з учнями.</p> <p>Обговорення цілей уроку: остаточне відшліфування хореографії, робота над впевненістю перед виступом.</p> <p>Коротка мотиваційна розмова про важливість завершального етапу підготовки.</p> <p>2. Розминка (10-15 хвилин)</p> <p>Кардіо розминка для підвищення енергії: легкі стрибки, махи руками та ногами.</p> <p>Розтяжка для рук, ніг, спини, зосередження на гнучкості та мобільності.</p> <p>Коротке повторення основних рухів хореографії, особливо тих, які викликають труднощі.</p> <p>3. Основна частина (30-35 хвилин)</p> <p>А) Генеральна репетиція хореографії (15-20 хвилин)</p> <p>Повторення всієї хореографії кілька разів без зупинок, як під час справжнього виступу.</p> <p>Відпрацювання синхронності та чіткості рухів, перевірка узгодженості у групі.</p> <p>Розбір складних переходів та акцентів, що потребують особливої уваги.</p> <p>Б) Уточнення деталей та робота над сценічною виразністю (10-15 хвилин)</p> <p>Пропрацювання останніх деталей: положення рук, вираз обличчя, контакту з глядачем.</p> <p>Робота над виразністю і стилем: як робити рухи більш плавними або, навпаки, динамічними, залежно від моменту в музиці.</p> <p>Поради щодо емоційного виконання: як не хвилюватися і налаштуватися на виступ.</p> <p>4. Заключна частина (5-10 хвилин)</p> <p>Виконання хореографії ще раз для закріплення результату.</p> <p>Зворотний зв'язок від тренера: похвала за досягнутий прогрес і зауваження на що звернути увагу.</p> <p>Поради для підготовки в день виступу (відпочинок, налаштування, повторення рухів).</p> <p>Завершальна розтяжка для зняття напруження.</p>	<p>Спортсменки почуваються максимально впевнено у виконанні хореографії, знають кожен рух і готові виступати перед глядачами.</p> <p>Виконують рухи технічно правильно та виразно, з енергією та позитивним настроєм, що створить незабутнє враження на публіку.</p>

Додаток А31

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 31</p> <p>Мета : Провести рефлексію всього курсу, обговорити успіхи та труднощі кожного учня.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин)</p> <p>Привітання з учнями та привітання з успішним завершенням курсу.</p> <p>Оголошення теми уроку: аналіз досягнень, закріплення знань і поради для подальшого розвитку.</p>	<p>Спортсменки почали відчувати задоволення від своїх досягнень, мати чітке уявлення про свої сильні</p>

<p>Наголосити на важливих аспектах техніки та стилю, закріплених під час курсу. Надати рекомендації для подальшого вдосконалення в хіп-хопі.</p>	<p>Мотиваційні слова про важливість постійного розвитку в танцях. 2. Розминка (10-15 хвилин) Легка кардіо-розминка (стрибки, махи руками) для підвищення енергії. Розтяжка для рук, ніг та спини, щоб підготувати тіло до повторення хореографії. Повторення базових рухів, акцент на правильну техніку. 3. Основна частина – Аналіз та закріплення хореографії (25-30 хвилин) А) Повторення всієї хореографії (10-15 хвилин) Виконання всієї хореографії кілька разів, щоб закріпити навички. Робота над найбільш складними елементами, технічними деталями та плавними переходами. Корекція неточностей у виконанні рухів, уточнення деталей. Б) Рефлексія та аналіз прогресу (15-20 хвилин) Обговорення з учнями їхнього прогресу за курс, розбір сильних та слабких сторін. Зворотний зв'язок від тренера кожному учню: що вдалося найкраще та на чому варто зосередитися в майбутньому. Поради щодо самостійного вдосконалення: як тренувати ритм, техніку та імпровізацію. 4. Заключна частина – Підбиття підсумків та завершення (10 хвилин) Загальна оцінка успіхів всієї групи, підкреслення ключових досягнень. Рекомендації від тренера щодо подальших танцювальних стилів або технік, які можуть бути корисними для розвитку. Символічне завершення курсу: коротка розтяжка та позитивне налаштування для продовження навчання.</p>	<p>сторони та аспекти, які потребують розвитку.</p>
--	---	---

Додаток А32

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 32 Мета: Навчити учнів основам імпровізації в хіп-хопі. Допомогти кожному учню розвинути та проявити свій індивідуальний стиль. Підвищити впевненість у вільному вираженні себе в танці.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин) Привітання з учнями, короткий огляд теми уроку. Обговорення важливості імпровізації у хіп-хопі як способу самовираження та розвитку індивідуального стилю. Налаштування на свободу рухів та креативність у танці 2. Розминка (10-15 хвилин) Загальні вправи для розігріву: стрибки, нахили, махи руками і ногами. Розтяжка для всіх груп м'язів, особливо спини та ніг. Розминка під музику для налаштування на ритм і гру з акцентами. 3. Основна частина – Імпровізація та розвиток стилю (30-35 хвилин) А) Ознайомлення з основами імпровізації (10-15 хвилин) Пояснення різних технік імпровізації: робота з ритмом, повторення простих рухів, зміна амплітуди і швидкості. Вправи на розвиток ритмічної чутливості та реакції на зміну музики. Завдання для учнів: імпровізувати короткий фрагмент на основі базових рухів. Б) Розвиток індивідуального стилю (15-20 хвилин) Виконання імпровізації у парах або малих групах для обміну ідеями та енергією. Поради від тренера: як експериментувати з власним стилем, додаючи улюблені рухи або створюючи нові. Кожен учень має створити короткий танцювальний «відрізок», що найкраще відображає його стиль.</p>	<p>Спортсменки навчилися не боятися помилок, а сприймати імпровізацію як можливість навчитися новому. Покращили навичок проявляти особистий стиль, використовуючи свої сильні сторони. Краще розуміють основи імпровізації в хіп-хопі, відчують себе впевненіше у самовираженні через танець та почали формувати власний стиль. Вони готові застосовувати набуті навички імпровізації як на заняттях, так і поза ними.</p>

	<p>4. Заключна частина – Підбиття підсумків та розтяжка (5-10 хвилин) Обговорення вражень від імпровізації, зворотний зв'язок від тренера та групи. Поради для розвитку індивідуального стилю поза заняттями. Розслаблююча розтяжка для м'язів, завершення уроку.</p>	
--	---	--

Додаток А33

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 33 Мета: Навчити учнів створювати комбінації з вивчених рухів, підбирати послідовності. Сприяти розвитку креативності у танці через створення індивідуальних міксів. Закріпити вміння плавно поєднувати різні елементи у єдину хореографію.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин) Привітання з учнями та оголошення теми уроку. Обговорення цілей: навчитися комбінувати рухи, створювати власні комбінації. Мотиваційна бесіда про важливість індивідуального підходу в танці та створення особистих міксів. 2. Розминка (10-15 хвилин) Кардіо вправи для підвищення енергії (стрибки, махи руками, кроки в ритмі музики). Розтяжка для основних груп м'язів, особливо ніг, спини та рук. Повторення базових рухів, щоб активізувати тіло та відновити пам'ять про основні елементи. 3. Основна частина – Створення та відпрацювання комбінацій (30-35 хвилин) А) Повторення базових рухів та міні-комбінацій (10 хвилин) Повторення раніше вивчених базових рухів та коротких комбінацій. Звернення уваги на техніку та акценти у виконанні рухів, щоб вони виглядали чітко та виразно. Обговорення з учнями, які рухи їм найбільше подобаються та які вони хочуть додати до власних комбінацій. Б) Створення індивідуальних комбінацій (15-20 хвилин) Учні обирають кілька улюблених рухів та пробують з'єднати їх у коротку комбінацію. Вправи на поєднання різних рухів із плавними переходами. Тренер допомагає кожному учню знайти креативні рішення для їхніх комбінацій, звертаючи увагу на ритм і темп. В) Відпрацювання комбінацій у групах (5-10 хвилин) Виконання комбінацій у малих групах для обміну ідеями та розвитку взаємодії. Кожна група може продемонструвати свої варіанти міксів і обговорити з іншими. 4. Заключна частина – Підбиття підсумків та розтяжка (5-10 хвилин) Обговорення процесу створення комбінацій, обмін враженнями. Поради для подальшого розвитку комбінацій вдома. Завершальна розтяжка для релаксації та зняття напруги після активної роботи.</p>	<p>Вже гарно виходить комбінувати рухи так, щоб зберігався плавний перехід між елементами. Спостерігається креативність та індивідуальний підхід, підкреслюючи свій особистий стиль. Спортсменки навчилися створювати власні комбінації з раніше вивчених рухів, мати розуміння, як скласти індивідуальні танцювальні мікси. Це сприятиме розвитку їхньої креативності та допоможе у формуванні особистого стилю.</p>

Додаток А34

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 34 Мета уроку: Вдосконалити технічні навички виконання базових рухів хіп-хопу. Розвинути відчуття ритму та музичність. Розширити арсенал рухів та їх варіацій. Сприяти розвитку творчої експресії та</p>	<p>1. Вступна частина (5-10 хвилин) Привітання, налаштування на заняття. Короткий вступ щодо теми уроку. Легка розминка для розігріву м'язів: базові рухи тіла, нахили, легкі стрибки. 2. Основна частина (30-35 хвилин) Розділ 1: Повторення базових рухів (10 хвилин) Відпрацювання базових кроків хіп-хопу (наприклад, Bounce, Rocking, Running Man, Criss Cross). Повторення базових зв'язок з попередніх уроків. Розвиток ритміки та синхронізації рухів.</p>	<p>Спортсменкам вже гарно дається вправа на урізноманітнення спільної комбінації власними інтерпретаціями, що підкреслює їх особистий стиль та підсилює виразність під час виконання.</p>

самовираження через танець.	<p>Розділ 2: Вивчення нових рухів (15 хвилин) Демонстрація нових рухів (наприклад, Dab, Dougie, Slide Step). Пояснення техніки виконання та акцентів. Повторення рухів під музику для відпрацювання ритму. Поєднання нових рухів у коротку комбінацію. Розділ 3: Робота над експресією (10 хвилин) Розвиток емоційної складової виконання. Виконання комбінацій з акцентом на самовираження. Практика імпровізації, щоб допомогти учням виразити свої емоції через рухи.</p> <p>3. Заключна частина (5-10 хвилин) Спокійні вправи для заминки. Підсумок уроку, обговорення, відповіді на запитання. Надання рекомендацій щодо самостійної практики.</p>	
-----------------------------	---	--

Додаток А35

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 35 Мета уроку :Поглибити технічні навички в хіп-хопі, зокрема вдосконалити контроль рухів. Розвивати здатність до імпровізації та самовираження. Вивчити складніші зв'язки та комбінації рухів. Сприяти розвитку музичності та ритмічності</p>	<p>1. Вступна частина (5-10 хвилин) Привітання учнів, налаштування на позитивний настрій. Короткий огляд теми уроку. Легка розминка для підготовки тіла до фізичних навантажень (обертання голови, плечей, зап'ясть, гомілок, прогрівання колін).</p> <p>2. Основна частина (30-35 хвилин) Розділ 1: Повторення базових рухів і зв'язок (10 хвилин) Відпрацювання базових і середніх рухів хіп-хопу, таких як Step Touch, Body Roll, Pop & Lock. Комбінації з попередніх уроків для повторення і вдосконалення техніки. Виконання рухів з акцентом на чіткість, енергетику і ритмічність. Розділ 2: Вивчення нових складних комбінацій (15 хвилин) Демонстрація нових складних рухів або комбінацій, таких як Wave, Moonwalk, Hit & Pop. Пояснення техніки виконання кожного руху та робота над плавністю переходів між елементами. Вивчення 2-3 складних комбінацій рухів та тренування під музику. Розділ 3: Робота над імпровізацією та самовираженням (10 хвилин) Імпровізація під музику: кожен учасник має проявити свою інтерпретацію ритму, виразивши емоції через танець. Виконання комбінацій з експресією та емоційною інтерпретацією рухів. Вільний танець, під час якого учні можуть застосовувати нові елементи з уроку.</p> <p>3. Заключна частина (5-10 хвилин) Легка заминка, розтяжка м'язів. Підсумок заняття, обговорення складних моментів. Поради для самостійної практики, акцент на розвиток інтерпретації музики через рухи.</p>	<p>Гімнасткам стало набагато легше вивчати нові комбінації, відчуття стилю сприяло прискоренню процесу їх вивчення. Комбінації більш складного рівня хоч і потребують більше часу, але мають одразу амплітудні та чіткі рухи відповідні до характеру стилю</p>

Додаток А36

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 36 Мета: Поглибити розуміння і виконання рухів з акцентом на техніку та стиль. Покращити імпровізаційні навички.</p>	<p>1. Вступна частина (5-10 хвилин) Привітання та налаштування на заняття. Короткий огляд теми уроку, акцент на важливість техніки і стилю в хіп-хопі. Легка розминка (наприклад, рухи через плечі, коліна, таз, прогрівання хребта, м'язів шиї).</p> <p>2. Основна частина (30-35 хвилин)</p>	<p>Гімнастки гарно виконують вивчені рухи та комбінації, спостерігається гарна ізоляція окремих частин тіла, плавність переходів між рухами, чіткі фікси.</p>

<p>Вивчити елементи нового танцювального стилю в рамках хіп-хопу (наприклад, krump або new school).</p> <p>Сприяти розвитку музичності і здатності танцювати в ритмі</p>	<p>Розділ 1: Відпрацювання технічних елементів (10 хвилин)</p> <p>Повторення технічних елементів попередніх уроків: Pop, Lock, Body Roll, Bounce.</p> <p>Розбір деталей виконання: правильна поза, чіткість рухів, акценти.</p> <p>Виконання рухів під різні музичні стилі для адаптації до різних темпів та ритмів.</p> <p>Розділ 2: Вивчення нових стилів і елементів (15 хвилин)</p> <p>Вивчення нового танцювального стилю або елемента (наприклад, krump чи new school).</p> <p>Демонстрація основних рухів стилю (наприклад, для krump: stomps, chest pops, arm swings).</p> <p>Пояснення техніки виконання: як відчутти енергію та емоційність кожного руху.</p> <p>Практика рухів під музику для освоєння нових елементів.</p> <p>Розділ 3: Розвиток імпровізації (10 хвилин)</p> <p>Виконання імпровізаційних танцювальних елементів під різні темпи та стилі музики.</p> <p>Завдання: танцювати з урахуванням певного емоційного настрою (радість, енергія, спокій).</p> <p>Практика вільного танцю під музику з акцентом на самовираження та емоційність.</p> <p>3. Заключна частина (5-10 хвилин)</p> <p>Спокійна заминка: розтяжка м'язів, заспокоєння після інтенсивних рухів.</p> <p>Підсумок уроку, обговорення важливих моментів і результатів.</p> <p>Поради для подальшого розвитку техніки та імпровізації, особлива увага на індивідуальність кожного танцюриста.</p>	<p>А головне спортсменки почали себе впевнено відчувати під час виконання комбінацій та імпровізації, додаючи власні цікаві форми, експериментуючи з інтерпретаціями рухів, підкреслюючи музичні акценти, що робить їх виконання більш цікавим та виразним</p>
--	--	--

Додаток Б (Контемпорарі)

Додаток Б1

Мета уроку	Структура	Спостереження
<p>Урок 1</p> <p>Мета уроку: Ознайомити студентів з основними принципами контемпорарі, створити комфортну атмосферу для руху, розвинути базові технічні навички та стимулювати творче самовираження через імпровізацію.</p>	<p>1. Підготовчий етап</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вступне слово викладача - Короткий опис контемпорарі як танцювального напрямку: історія, ключові особливості (свобода руху, імпровізація, робота з тілом). - Опис структури заняття. - Ознайомлення з правилами безпеки (правильне виконання рухів, важливість слухання свого тіла). • Розминка - Просте розігрівання м'язів через повільні рухи, нахили, кругові обертання плечима, головою та тазом. <p>2. Основна частина</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технічна частина - Основи роботи з землею (floorwork): плавні переходи на підлогу і підйоми з підлоги. - Контроль дихання: синхронізація рухів з диханням (вдих-рух вгору, видих-рух вниз). - Ізоляція частин тіла: вправи на ізоляцію рухів різних частин тіла (руки, плечі, таз, ноги). - Робота з вагою тіла: відчуття перенесення ваги під час руху, баланс і контрбаланс. • Імпровізаційна частина 	<p>Поки що важко дається вільно рухатися та експериментувати з простором.</p> <p>Не відчувається комфорт під час виконання технічних і імпровізаційних завдань.</p> <p>Непогано вдається Взаємодія студентів у парних вправах, розуміння власного тіла і руху партнера.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Вільна імпровізація: студенти виконують рухи на вибір під повільну, спокійну музику, відчуваючи своє тіло і експериментуючи з простором. - Завдання на самовираження: запропонувати студентам виконати кілька рухів, передаючи через них конкретну емоцію (радість, сум, спокій). - Взаємодія в парах: імпровізаційна робота з партнером, рухи дзеркала (один партнер повторює рухи іншого). <p>3. Заключна частина</p> <ul style="list-style-type: none"> • Заспокійлива розтяжка - Спокійні вправи на розтягнення м'язів, зосередження на диханні та релаксації. - Плавні рухи рук, ніг і корпусу для зняття напруги після активної роботи. • Підсумки заняття - Обговорення вражень студентів, що було новим або складним. - Поради від викладача щодо подальшого вдосконалення техніки. - Коротке ознайомлення з темою наступного заняття. 	
--	---	--

Додаток Б2

Мета уроку	Структура	Спостереження
<p>Урок 2</p> <p>Мета уроку: Закріплення базових технічних навичок, розширення знань про роботу з тілом через динаміку рухів, розвиток взаємодії з простором і поглиблення імпровізаційних навичок.</p>	<p>1. Підготовчий етап</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коротке повторення матеріалу першого уроку: основні принципи контемпорарі (робота з землею, диханням, імпровізацією). - Оголошення теми уроку: робота з динамікою рухів та інтеграція техніки в імпровізацію. <p>Розминка(5-7 хвилин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Динамічні розігрівальні вправи для всіх груп м'язів: нахили, повороти, кругові рухи плечима, руками, тазом. - Вправи на покращення координації та рівноваги: стрибки, швидкі зміни напрямку руху. - Вправи на синхронізацію руху з диханням (вдих — підйом, видих — падіння). <p>2. Основна частина</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технічна частина <ul style="list-style-type: none"> - Робота з динамікою руху: вправи на зміну темпу (швидкі і повільні рухи), контроль переходів між динамікою. - Контроль над рухом: навчання зупинці на піку руху, робота з балансом. - Поєднання різних рівнів: чергування роботи на підлозі (floorwork) з вертикальними рухами. Перехід від низького рівня до високого з використанням падінь і підйомів. • Імпровізаційна частина <ul style="list-style-type: none"> - Тема для імпровізації: запропонувати студентам виконати рухи, виходячи з концепцій «вага» і «протидія». Це допоможе відчути силу тяжіння та контроль над рухами. - Імпровізація з партнером: студентам надається завдання взаємодіяти з партнером через дотик або відчуття простору між ними. Це допоможе розвинути навички контактної імпровізації та взаємодії. - Робота з простором: студенти вільно переміщуються по залу, експериментуючи з різними темпами і траєкторіями руху, використовуючи весь простір навколо. <p>3. Заключна частина</p> <ul style="list-style-type: none"> • Заспокійлива розтяжка <ul style="list-style-type: none"> - Повільні вправи на розтяжку основних м'язів (ноги, спина, руки). - Виконання спокійних плавних рухів для зниження фізичної активності та гармонізації дихання. • Рефлексія та підсумки уроку <ul style="list-style-type: none"> - Обговорення вражень студентів від уроку: що було новим або цікавим. 	<p>Поки що не вдалося контролювати динаміку рухів і змінювати темп під час вправ.</p> <p>Достатньо активно спортсменки використовували весь простір залу для імпровізації.</p> <p>Виріс рівень взаємодії студентів під час роботи в парах і контактної імпровізації.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Відповіді викладача на запитання студентів, поради щодо техніки. - Оголошення теми наступного заняття (наприклад, більше глибоке вивчення імпровізації або робота з конкретним музичним супроводом). 	
--	---	--

Додаток Б3

Мета уроку	Структура	Спостереження
<p>Урок 3</p> <p>Мета уроку: Поглибити роботу над технічними аспектами руху, розвинути вміння передавати емоції через танець, вдосконалити навички імпровізації та взаємодії з музикою. Студенти почнуть більше усвідомлювати вплив музики на динаміку рухів і розширювати свої можливості самовираження.</p>	<p>Підготовчий етап</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вступне слово викладача <ul style="list-style-type: none"> - Оголошення теми уроку: взаємодія руху з емоціями та музикою. - Короткий огляд попередніх занять, пояснення, як попередньо вивчені техніки будуть застосовуватися в нових умовах. • Розминка <ul style="list-style-type: none"> - Динамічні вправи на розігрів м'язів: кругові рухи плечима, тазом, ногами. - Зосередження на дихальних техніках для покращення концентрації. - Вправи на покращення координації рухів і підготовка до виконання емоційно насичених комбінацій. <p>2. Основна частина</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технічна частина <ul style="list-style-type: none"> - Робота з емоціями через рух: <ul style="list-style-type: none"> - Виконання простих рухів з різними емоційними акцентами (сум, радість, страх, здивування). - Завдання: кожен студент під час виконання вправ повинен обрати одну емоцію і виразити її через тілесні рухи. - Поєднання техніки з музикою: <ul style="list-style-type: none"> - Використання музичних фрагментів різного темпу і настрою для роботи над рухами. - Вправа: спочатку студенти рухаються у ритмі музики, потім намагаються вільно реагувати на зміни музичної атмосфери, слідуючи за своїми відчуттями. • Імпровізаційна частина: <ul style="list-style-type: none"> - Імпровізація з музикою: <ul style="list-style-type: none"> - Кожен студент самостійно вибирає тип рухів у відповідь на певну музичну композицію, відпрацьовуючи реакцію тіла на зміну музичного настрою. - Робота з різними музичними жанрами: від класики до електронної музики. - Групова імпровізація: <ul style="list-style-type: none"> - Студенти працюють в групах по 2-3 особи, спільно створюючи короткі імпровізовані номери. Важливо, щоб кожен учасник відчував музику і партнерів, будуючи рухи на основі емоцій та взаємодії. <p>3. Заключна частина</p> <ul style="list-style-type: none"> • Заспокійлива розтяжка: <ul style="list-style-type: none"> - Виконання плавних і повільних вправ для розслаблення м'язів, усвідомлення рухів тіла. - Вправи на дихання для відновлення після активної роботи. • Підсумки уроку: <ul style="list-style-type: none"> - Обговорення з учнями їхніх відчуттів під час виконання завдань, аналіз емоційного вираження через танець. - Поради щодо подальшого вдосконалення роботи з музикою та емоціями. - Анонс наступного уроку, що може бути присвячений більш глибокій роботі з композицією та постановкою. 	<p>Спортсменки змогли непогане синхронізувати свої рухи з , Але передати емоційний настрій через танець, поки що повноцінно не вдалось Також спортсменка не вдалось імпровізувати в залежності від музичного супроводу та змін ритму.</p>

Додаток Б4

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 4</p> <p>Мета уроку: Поглибити розуміння композиції руху та взаємодії з простором, розвинути роботу з імпульсами та вагою тіла. Вдосконалити технічні навички, навчаючи студентів контролювати рухи та розуміти баланс між силою і розслабленням.</p>	<p>Підготовчий етап</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вступне слово викладача: <ul style="list-style-type: none"> - Пояснення теми уроку: робота з імпульсами, вагою тіла та використання простору. - Коротке оглядове повторення попереднього матеріалу для плавного переходу до нових вправ. - Наголос на важливості контролю і відчуття власного тіла під час роботи з імпульсами. • Розминка: <ul style="list-style-type: none"> - Динамічна розминка для розігріву всіх груп м'язів: плавні нахили, колові рухи тазом, плечима та головою. - Дихальні вправи для покращення концентрації та налаштування на контроль над тілом. - Спеціальні вправи для розвитку відчуття ваги тіла, як-от легкі падіння та підйоми, пересування на підлозі. <p>2. Основна частина</p> <ul style="list-style-type: none"> • Технічна частина: <ul style="list-style-type: none"> - Робота з імпульсами: <ul style="list-style-type: none"> - Вправи на передачу імпульсу через тіло: від плечей до рук, від ніг до тулуба. Студенти вчать розуміти, як імпульс рухається через тіло, викликаючи подальші рухи. - Практика коротких технічних комбінацій з акцентом на імпульсах і паузах. Викладач звертає увагу на контроль над початком і завершенням кожного руху. - Баланс і контроль ваги тіла: <ul style="list-style-type: none"> - Вправи на баланс між силами та розслабленням тіла: плавні переходи з вертикального положення на підлогу і назад. - Використання центру ваги для виконання поворотів і падінь. Студенти працюють над збереженням рівноваги в складних комбінаціях рухів. • Робота з простором: <ul style="list-style-type: none"> - Композиція рухів у просторі: <ul style="list-style-type: none"> - Студенти отримують завдання використовувати весь танцювальний простір, переміщуючись між різними точками та рівнями (низький, середній, високий). - Завдання: створити коротку фразу рухів, яка відображає зміну положення в просторі, використовуючи різні траєкторії та напрямки. - Групова взаємодія: <ul style="list-style-type: none"> - Студенти працюють в парах або групах, обмінюючись імпульсами через контакт і взаємодію. Це допомагає розвинути відчуття партнерства і злагодженість рухів у колективі. <p>3. Заключна частина</p> <ul style="list-style-type: none"> • Заспокійлива розтяжка: <ul style="list-style-type: none"> - Виконання спокійних вправ на розтягування і розслаблення м'язів, зосередження на плавних рухах і диханні. - Зняття напруги через глибоке дихання та легкі колові рухи кінцівками. • Рефлексія та підсумки уроку: <ul style="list-style-type: none"> - Обговорення з учнями їхніх відчуттів під час роботи з імпульсами та простором. - Поради викладача щодо техніки контролю ваги тіла і використання простору. - Анонс наступного уроку, присвяченого поглибленню роботи з композицією та імпровізацією. 	<p>У Спортсменки достатньо гарно вийшло контролювати імпульси і використовувати їх для створення плавних та динамічних рухів. Спостерігається гарне Відчуття балансу і контролю над вагою тіла в різних положеннях (стоячи, на підлозі). Використання простору та взаємодія з іншими студентами під час групових вправ потрохи покращується</p>

Додаток Б5

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
------------	-----------------	---------------

<p>Урок 5 Мета уроку: Вдосконалити навички імпровізації та технічну базу, зосереджуючись на роботі з музикою та емоціями. Розвивати здатність студентів створювати короткі хореографічні фрази, використовуючи елементи імпульсів, рівнів і динаміки рухів.</p>	<p>Підготовчий етап Вступне слово викладача Наголос на важливості роботи з музикою та її впливі на емоційне вираження в танці. Оголошення завдань уроку: зосередження на імпровізації з музикою та створення короткої хореографії. Розминка Динамічна розминка для розігріву м'язів: плавні нахили, кругові рухи тазом, плечима, ногами. - Вправи на синхронізацію руху з диханням, акцентуючи увагу на плавності та ритмічності. - Підготовчі вправи на імпульси для розвитку реакції на музику (швидкі зміни напрямку, темпу, динаміки). 2. Основна частина • Технічна частина: - Робота з музикою: - Виконання комбінацій під різні музичні ритми (повільні, швидкі), відчуваючи зміни в русі залежно від характеру музики. - Використання музики як провідника для емоційного вираження — студенти пробують передавати через рухи різні емоційні стани (наприклад, через різну динаміку в швидких та повільних музичних фрагментах). - Посидання рівнів руху: - Виконання комбінацій з акцентом на змінах рівнів: перехід від роботи на підлозі до вертикальних рухів, включаючи стрибки, падіння, переكاتи. - Вправи на плавність переходів між рівнями, що допомагають студентам розвивати контроль над тілом. • Імпровізаційна частина: - Музична імпровізація: - Студенти рухаються під музичний фрагмент, імпровізуючи рухи залежно від емоційного настрою музики. Викладач дає вказівки на зміну темпу і характеру рухів. - Завдання: спробувати інтерпретувати музику через рухи різних частин тіла (наприклад, лише руками, або лише ногами). - Імпровізація в групах: - Студенти працюють в групах, створюючи невелику імпровізаційну композицію. Група вибирає музичний фрагмент і разом імпровізує, спільно приймаючи рішення про характер рухів і взаємодію з партнерами. 3. Заключна частина • Заспокійлива розтяжка - Виконання спокійних вправ на розтягування основних м'язових груп. - Плавні колові рухи руками, ногами і тулубом для заспокоєння тіла та відновлення після активної роботи. • Підсумки уроку та рефлексія: - Обговорення вражень від роботи з музикою та імпровізацією. Які виклики виникли під час спільної роботи в групах? - Викладач дає поради щодо вдосконалення навичок імпровізації та вираження емоцій через рухи. - Анонс наступного уроку, який може бути присвячений поглибленню роботи над композицією і постановкою короткої хореографії.</p>	<p>Спортсменки гарно змогли інтегрувати технічні елементи в імпровізацію з музикою. Поки що потребує вдосконалення вираження емоцій через рухи відповідно до музичного супроводу. Також спостерігається гарна робота в групах, створюючи спільну композицію, Але використання в ній імпровізації, потребує вдосконалення</p>
---	---	--

Додаток Б6

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 6 Мета уроку: Поглибити розуміння взаємодії з простором та партнером. Відпрацювати технічні</p>	<p>Підготовчий етап • Вступне слово викладача: - Оголошення теми уроку: робота з партнером і простором, балансування між імпульсом та контролем.</p>	<p>У Спортсменок гарно виходить контролювати рухи та зберігати рівновагу в складних технічних комбінаціях.</p>

<p>елементи, що включають баланс, контроль над тілом та інтеграцію імпульсів у комбінації рухів. Розвивати творчі навички через групову роботу та парну імпрровізацію.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Коротке повторення основних аспектів попередніх уроків, пов'язаних із технікою імпульсів та взаємодією з музикою. • Розминка <ul style="list-style-type: none"> - Динамічна розминка: легкі стрибки, кругові рухи руками, плечима, тазом, поєднані з дихальними вправами. - Вправи на розвиток рівноваги і координації: переходи між різними рівнями руху (від підлоги до стоячого положення), робота з вагою тіла. 2. Основна частина <ul style="list-style-type: none"> • Технічна частина: <ul style="list-style-type: none"> - Вправи на баланс і контроль тіла: <ul style="list-style-type: none"> - Відпрацювання технічних комбінацій, що поєднують стрибки, падіння та повороти, акцент на плавних переходах між рухами. - Виконання вправ на рівновагу з використанням різних рівнів руху, особливо під час зміни напрямку чи швидкості руху. - Робота з імпульсами: <ul style="list-style-type: none"> - Вправи на передачу імпульсу через тіло, зокрема в парі з партнером: один партнер «направляє» імпульс, а інший відчуває та реагує на нього. - Контроль зупинок після імпульсів, відчуття паузи і подальший плавний або різкий рух. • Групова та парна імпрровізація: <ul style="list-style-type: none"> - Парна імпрровізація: <ul style="list-style-type: none"> - Робота з партнером у форматі контактної імпрровізації: партнери підтримують фізичний контакт, працюють над відчуттям ваги партнера, використовують імпульси для створення спільного руху. - Завдання: одна людина веде, інша — реагує, використовуючи імпульс як основу для створення нових рухів. - Групова робота з простором: <ul style="list-style-type: none"> - Студенти об'єднуються у групи по 3-4 особи і створюють короткі імпрровізаційні композиції, використовуючи взаємодію з простором і партнером. - Вправа: дослідити, як можна взаємодіяти з кількома партнерами одночасно, використовуючи зміну траєкторій, рівнів і динаміки руху. 3. Заключна частина <ul style="list-style-type: none"> • Заспокійлива розтяжка <ul style="list-style-type: none"> - Плавні вправи на розтяжку основних м'язових груп: руки, ноги, спина. Виконання повільних нахилів і кругових рухів. - Завершення заняття глибокими дихальними вправами для відновлення після активної фізичної роботи. • Підсумки уроку та рефлексія: <ul style="list-style-type: none"> - Обговорення досвіду взаємодії з партнером: що вдалося, які виникли труднощі при роботі з імпульсами та балансом. - Поради викладача щодо подальшого вдосконалення техніки контактної імпрровізації та роботи з простором. - Анонс наступного уроку: робота над розвитком власної хореографічної мови та створенням коротких композицій. 	<p>Зростає рівень інтеграції імпульсів у роботу з партнером та здатність швидко реагувати на рухи іншого.</p>
--	--	---

Додаток Б7

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 7 Мета уроку: Поглибити роботу над власною хореографічною мовою через розвиток</p>	<p>Підготовчий етап</p> <ul style="list-style-type: none"> • Вступне слово викладача: <ul style="list-style-type: none"> - Оголошення теми уроку: створення власних хореографічних фраз та робота з темпоритмом. - Коротке повторення попереднього матеріалу: імпульси, робота з простором, баланс і контроль тіла. 	<p>Поступово розвивають здатність створювати та модифікувати власні хореографічні фрази з урахуванням</p>

<p>індивідуальної та групової імпровізації. Відпрацювати інтеграцію технічних елементів і творчого самовираження, дослідити можливості роботи з простором і темпоритмом, підготувати студентів до створення коротких композицій.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Розминка: <ul style="list-style-type: none"> - Динамічна розминка з акцентом на технічні елементи: плавні нахили, кругові рухи тазом, плечима, руками, повороти. - Вправи на розвиток гнучкості та координації: переходи між рівнями (низький, середній, високий), стрибки та падіння. - Спеціальні вправи на роботу з диханням і синхронізацією руху з диханням. 2. Основна частина <ul style="list-style-type: none"> • Технічна частина: <ul style="list-style-type: none"> - Робота з темпоритмом: <ul style="list-style-type: none"> - Вправи на зміну темпу і ритму рухів: чергування швидких і повільних рухів, відпрацювання різких зупинок та плавних переходів. - Виконання технічних комбінацій із зміною темпу в середині руху. Викладач допомагає студентам знайти контроль над різкими змінами ритму та динаміки. - Побудова хореографічних фраз: <ul style="list-style-type: none"> - Студенти вчаться створювати короткі послідовності рухів (фрази), поєднуючи технічні елементи з імпровізацією. - Викладач пропонує варіації фраз: змінювати темп, рівень і напрямок руху для дослідження різних можливостей власного тіла. • Індивідуальна та групова імпровізація: <ul style="list-style-type: none"> - Індивідуальна імпровізація: <ul style="list-style-type: none"> - Кожен студент імпровізує, ґрунтуючись на власній хореографічній фразі, додаючи в неї елементи індивідуального самовираження та емоцій. - Завдання: використати музику як емоційний стимул для руху, змінювати темп і енергію відповідно до змін у музичному супроводі. - Групова імпровізація: <ul style="list-style-type: none"> - Робота в групах по 3-4 особи: створення спільної імпровізаційної композиції, де кожен учасник вносить власний руховий матеріал. - Важливо: працювати над гармонійною взаємодією в групі, розуміти, як індивідуальні рухи можуть доповнювати загальну композицію. 3. Заклучна частина <ul style="list-style-type: none"> • Заспокійлива розтяжка: <ul style="list-style-type: none"> - Плавні вправи на розтягування, включаючи повільні нахили вперед, назад і в боки. - Зняття напруги через розслаблюючі рухи руками та ногами, акцент на диханні для гармонізації стану тіла. • Підсумки уроку та рефлексія: <ul style="list-style-type: none"> - Обговорення з учнями їхніх відчуттів від створення власних хореографічних фраз та роботи з темпоритмом. - Викладач аналізує сильні сторони кожного студента і дає рекомендації щодо вдосконалення техніки та творчого підходу. - Оголошення теми наступного уроку: підготовка до створення повноцінних композицій. 	<p>темпоритму і роботи з простором. Ще не дуже впевнено використовують технічні елементи в індивідуальній та груповій імпровізації. Вдосконалюють взаємодії під час групових завдань, гармонія між індивідуальними рухами та спільною композицією.</p>
--	---	--

Додаток Б8

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 8 Мета: Поглиблення навичок імпровізації, розвиток індивідуальності та</p>	<p>Вступна частина : - Короткий огляд попередніх уроків (баланс, падіння, емоційна виразність). - Розминка з акцентом на динамічні рухи та плавні переходи між рівнями (стоячи, на підлозі).</p>	<p>Спортсменки набагато впевненіше відчувають себе в груповій імпровізації, більше проявляють</p>

самовираження в танці через використання раніше вивчених технічних елементів.	<p>- Релаксаційні дихальні вправи для налаштування на імпровізацію.</p> <p>2. Основна частина :</p> <p>- Робота з імпровізацією: учні імпровізують на основі різних музичних композицій із різним ритмом, настроєм і темпом.</p> <p>- Завдання на дослідження простору: учні вільно пересуваються по залу, використовуючи раніше вивчені технічні елементи (падіння, підйоми, переكاتи), а також експериментують із динамікою рухів.</p> <p>- Індивідуальні та групові імпровізації: розвиток взаємодії між танцівниками через імпровізацію в парах чи групах. Вправа на «відчуття партнера» та реакцію на його рухи.</p> <p>3. Заключна частина :</p> <p>- Рефлексія учнів: кожен учень ділиться враженнями від імпровізації, обговорює, що було складно, а що вдалося. Обговорення важливості імпровізації для розвитку індивідуального стилю.</p> <p>- Спокійні вправи на розтягнення та відновлення дихання.</p> <p>Методичні рекомендації:</p> <p>- Заохочувати учнів до свободи вираження, незалежно від технічної досконалості.</p> <p>- Під час імпровізації звертати увагу на унікальні інтерпретації кожного учня.</p> <p>- Підтримувати інклюзивну атмосферу, де немає «правильних» чи «неправильних» рухів, а кожен учасник може вільно виражати себе через танець.</p>	індивідуальний стиль , менше соромляться. Виходить достатньо цікаві взаємодії , але спостерігається страх нтажити партнерів , немає повного перенесення ваги тіла .
---	---	---

Додаток Б9

Мета уроку	Структура уроку	
<p>Урок 9</p> <p>Мета: Поглиблення технічних навичок через ускладнені комбінації та розвиток музикальності, вміння підлаштовувати рухи під ритм і темп музики.</p>	<p>Вступна частина :</p> <p>- Короткий огляд попередніх уроків, фокус на музикальність і технічні елементи.</p> <p>- Загальна розминка з акцентом на контроль рухів та плавні переходи між позиціями, враховуючи різні рівні (підлога, середній рівень, стоячи).</p> <p>- Дихальні вправи для налаштування на ритм та підготовка до роботи з музикою.</p> <p>2. Основна частина :</p> <p>- Техніка з ускладненням: учні виконують комбінації, які включають швидкі зміни рівнів, поєднання падінь, переكاتів і підйомів. Вправа на плавний перехід від одного технічного елемента до іншого.</p> <p>- Робота з музикою: виконання рухів під різні музичні композиції з різними темпами та ритмами. Учні вчать підлаштовувати свої рухи під зміни ритму, паузи та музичні акценти.</p> <p>- Завдання на музикальність: учні виконують комбінації під музику з акцентом на синхронізацію рухів з ритмом. Вправи на вільне імпровізаційне включення технічних елементів у відповідь на музичні зміни.</p> <p>3. Заключна частина :</p> <p>- Рефлексія: обговорення з учнями, як вони відчують ритм і музичні акценти під час виконання технічних елементів. Обговорення важливості музикальності у контемпорарі.</p> <p>- Релаксаційні вправи для відновлення тіла після інтенсивного заняття. Дихальні вправи та легкий стрейчинг.</p>	<p>Під час роботи з музикою , ще погано реагують на зміни ритму, та не відчують потрібні акценти.</p> <p>Спортсменки поступово вчать експериментувати з динамікою рухів, варіюючи швидкість і силу виконання залежно від музики.</p>

Додаток Б10

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 10</p> <p>Мета: Навчити учнів створювати власні</p>	<p>Вступна частина :</p> <p>- Короткий огляд попередніх уроків, зокрема роботи з технікою та імпровізацією.</p>	<p>Спортсменки трохи покращили здатність експериментів з різними формами руху і темпом.</p>

<p>хореографічні композиції, інтегруючи раніше вивчені технічні елементи і розвиваючи креативність у створенні танцювальних фраз.</p>	<p>- Загальна розминка з акцентом на плавність рухів та контроль дихання. Включення базових технік контемпорарі (падіння, підйоми, переكاتи, баланс).</p> <p>2. Основна частина :</p> <p>- Робота над хореографією: учні поділяються на малі групи або працюють індивідуально для створення коротких хореографічних фраз (20-30 секунд), використовуючи технічні елементи, які були вивчені на попередніх уроках.</p> <p>- Інтеграція техніки та імпровізації: учні повинні включити елементи імпровізації в свої хореографії, щоб продемонструвати індивідуальність і креативність.</p> <p>- Робота з музикою: учням пропонується обрати музику або працювати без неї для створення різних варіантів танцювальних фраз. Важливо звертати увагу на відповідність рухів музичному ритму і темпу.</p> <p>3. Показ і аналіз хореографії :</p> <p>- Кожна група або індивідуальний учасник представляє свою хореографію.</p> <p>- Після кожного виступу обговорюється використання техніки, імпровізації та виразності в танці. Викладач дає конструктивний зворотний зв'язок, підкреслюючи сильні сторони та можливі шляхи вдосконалення.</p> <p>4. Заключна частина :</p> <p>- Коротке обговорення з учнями їхнього досвіду створення хореографії, які виклики виникли та що вони дізналися про себе як танцівників.</p> <p>- Легкий стрейчинг та дихальні вправи для завершення заняття.</p>	<p>Працюють над індивідуальністю стилю через імпровізацію і створення власних танцювальних комбінацій закріплюють технічні навички, та розвивають творчу свободу у танці, що є важливим аспектом контемпорарі</p>
---	---	---

Додаток Б11

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 11 Мета: Розвиток вміння використовувати простір у танці, взаємодіяти з іншими учасниками групи і вдосконалювати техніку рухів через колективну роботу.</p>	<p>Вступна частина :</p> <p>- Огляд попереднього уроку, зокрема аспектів хореографії та імпровізації.</p> <p>- Загальна розминка: вправи на підготовку тіла до інтенсивної роботи з акцентом на рухливість і контроль.</p> <p>- Розігрів з акцентом на координацію рухів в просторі (використання різних рівнів і напрямків).x</p> <p>2. Основна частина :</p> <p>- Вправи на орієнтацію в просторі: учні виконують рухи в різних напрямках, вивчають зміну векторів і акцентів. Особлива увага приділяється розподілу уваги між рухом і орієнтацією в просторі.</p> <p>- Групові вправи на взаємодію: учні працюють в парах чи групах для виконання танцювальних вправ. Завдання — підтримка контакту (візуального або фізичного) між учасниками під час руху.</p> <p>- Рухливі вправи для просторової організації: дослідження різних форм руху, коли група рухається синхронно або асинхронно. Упор на роботу з різними ритмами і рівнями (стоячи, сидячи, на підлозі).</p> <p>- Комбінація з рухами в просторі: створення короткої групової композиції, де кожен учасник має своє місце і завдання, але важливо зберігати загальну гармонію в групі.</p> <p>3. Імпровізаційна частина :</p> <p>- Учні імпровізують, використовуючи простір залу, при цьому мають взаємодіяти з партнерами, змінюючи траєкторію руху залежно від рухів інших.</p> <p>- Зміна ролей: хтось веде групу, а хтось слідує, щоб розвивати здатність працювати в різних ролях.</p> <p>4. Заключна частина :</p> <p>- Рефлексія: обговорення з учнями досвіду взаємодії в групі, труднощів та досягнень у роботі з простором.</p>	<p>Спортсменки вдосконалюють реакцію на зміни положення в просторі та взаємодію. Вчаться бути більш уважними до своїх партнерів і групи, розвивати комунікаційні навички через танець. Вдається краще орієнтуватися в просторі, розвиваються командні навички та використовують всі можливості контемпорарі для взаємодії з іншими танцівниками.</p>

	- Легкі вправи на розтягнення та релаксацію для зняття напруги після заняття.	
--	---	--

Додаток Б12

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 12</p> <p>Мета: Поглибити розуміння динаміки рухів, розвинути здатність контролювати швидкість і силу виконання елементів, а також посилити емоційну виразність у танці.</p>	<p>Вступна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Огляд попередніх уроків, зокрема взаємодії з простором і групової роботи. - Розминка з акцентом на динамічні зміни: зміна швидкості та напрямків руху. - Дихальні вправи для покращення контролю над тілом та емоціями. <p>2. Основна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Динамічні вправи: виконання серій рухів з різною інтенсивністю та швидкістю. Робота над плавністю переходів між різкими та м'якими рухами. - Контрастна динаміка: вправи на різку зміну темпу — від швидких рухів до повільних, від сильної амплітуди до майже непомітних рухів. Під час виконання вправ учні працюють над контролем кожного руху. - Емоційна виразність: учням пропонується виконати ту саму танцювальну комбінацію з різними емоційними станами (радість, смуток, гнів, спокій). Акцент на тому, як емоція впливає на динаміку руху. - Індивідуальна імпровізація: учні працюють індивідуально, експериментуючи з динамікою рухів і різними емоційними образами. Їм пропонується створити коротку імпровізаційну фразу, в якій зміна динаміки та емоції є ключовими елементами. <p>3. Групова вправа :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учні виконують групову композицію, у якій зміна динаміки та емоційних акцентів стає основою. Кожен учень може привнести свою інтерпретацію руху, підлаштовуючи його під загальну атмосферу групи. <p>4. Заключна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рефлексія: обговорення з учнями їхніх відчуттів щодо роботи з динамікою та емоційною виразністю. Учні діляться, як зміна темпу і емоцій вплинула на їх сприйняття руху. - Легкі вправи на розтягнення, релаксація та дихальні вправи для відновлення. 	<p>Трохи покращили динаміку яка є важливою складовою танцю, яка може підсилити або змінити емоційне сприйняття хореографії.</p> <p>Під час групової роботи не дуже вдавалось звертати увагу на синхронність динаміки і емоційної виразності між учасниками.</p> <p>Спортсменкам треба вдосконалювати динаміку рухів і емоційну виразність що впливають на сприйняття танцю і його силу впливу на глядача.</p>

Додаток Б13

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 13</p> <p>Мета: Розвиток навичок композиційного мислення, робота над структурою танцювальних композицій і вмінням будувати хореографію на основі заданих тем та технік.</p>	<p>Вступна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Огляд попередніх уроків з акцентом на динаміку, емоційну виразність та роботу з простором. - Загальна розминка з акцентом на підготовку тіла до роботи з різними рівнями та напрямками рухів. - Дихальні вправи для налаштування на зосередженість і креативність. <p>2. Основна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення композиційних принципів: коротке пояснення основних принципів композиції в танці — використання контрасту, симетрії, повторів, ритмічних варіацій і взаємодії між танцівниками. - Практика структурування танцю: учні виконують вправи, в яких поєднують різні елементи (падіння, підйоми, перекати, баланс), створюючи короткі танцювальні фрази. Акцент на структурі — початок, розвиток, кульмінація і завершення. - Групова робота над композиціями: учні діляться на групи для створення невеликих композицій (1-2 хвилини) на задану тему (наприклад, рух через простір, взаємодія з партнером, 	<p>Вивчали важливість композиції в танці, її вплив на загальне сприйняття хореографії.</p> <p>Спортсменкам непогано вдалось попрацювати не лише над технічністю рухів, а й над логікою їхнього поєднання, розвитком теми в танці.</p> <p>Спортсменкам не дуже вдалось структурувати свої хореографічні ідеї, інтегруючи техніку, динаміку та емоційність у цілісні</p>

	<p>контрасти в динаміці). Важливо, щоб кожна композиція мала чітку структуру та логічний розвиток.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технічні та креативні завдання: під час створення композицій учням дається завдання включити певні технічні елементи (перекати, падіння, рівні) та експериментувати з різними формами і темпами. <p>3. Показ композицій і аналіз :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кожна група презентує свою композицію. - Після показу обговорення композиційної побудови: як були використані технічні елементи, наскільки логічно розвивалася структура танцю, як емоційно сприймалася композиція. - Викладач дає зворотний зв'язок, звертаючи увагу на композиційні рішення та роботу з простором і темою. <p>4. Заключна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коротке обговорення з учнями їхніх відчуттів щодо створення композицій і роботи в групі. Учні діляться, що було найскладніше та що виявилось новим у процесі хореографічної побудови. - Легкі вправи на розтягнення та релаксацію для зняття напруги після заняття. 	танцювальні композиції.
--	--	-------------------------

Додаток Б14

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 14 Мета: Удосконалення технічної майстерності, увага до деталей у виконанні рухів, розвиток точності, плавності та контролю.</p>	<p>Вступна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Огляд попередніх уроків із акцентом на композицію та динаміку. - Загальна розминка з акцентом на розігрів м'язів та суглобів, контроль дихання. - Вправи на розвиток координації та плавність переходів між рухами (робота з різними рівнями). <p>2. Основна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технічна робота над деталями: учні виконують базові елементи контемпорарі (падіння, підйоми, перекати) з особливою увагою до дрібних деталей — положення рук, голови, напрямок погляду, контроль кінцівок. - Вдосконалення техніки балансу: вправи на статичний і динамічний баланс. Учні працюють над затримкою в певних положеннях, акцентуючи увагу на точності позицій і плавності виходу з них. - Комбінація з акцентом на техніку: вивчення та відпрацювання короткої хореографічної комбінації. Під час виконання комбінації учням потрібно звертати увагу на технічні деталі та плавність переходів між рухами. Виконання комбінації під музику різного темпу для розвитку контролю над швидкістю виконання. - Робота над диханням у рухах: вправа, де учні підлаштовують дихання під ритм рухів, щоб досягти плавності та легкості в техніці. <p>3. Індивідуальна технічна робота :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кожному учню дається індивідуальне завдання на вдосконалення певного технічного елемента, який потребує додаткової уваги (наприклад, падіння або перекати). Викладач дає зворотний зв'язок щодо точності виконання та деталей, на які варто звернути увагу. <p>4. Заключна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Рефлексія: учні обговорюють, як увага до технічних деталей змінила їхнє сприйняття рухів та контроль над тілом. - Легкі вправи на розтягнення та релаксацію для відновлення після інтенсивної роботи. 	<p>Почали приділяти увагу до деталей і точності у виконанні танцювальних елементів, щоб покращити загальну технічну майстерність.</p> <p>Слід ще багато працювати над контролем рухів, диханням і плавністю виконання, щоб досягти гармонії в танці.</p> <p>Також треба вдосконалювати технічні складові танцю, розвиток точності та уваги до деталей, що є ключовими для майстерності у контемпорарі.</p>

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 15</p> <p>Мета: Закріпити отримані знання та навички, відпрацювати індивідуальні хореографії учнів, підготовка до виступу або показу. Оцінити прогрес кожного учня.</p>	<p>Вступна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Огляд попередніх уроків, акцент на техніку, композиційне мислення, роботу з динамікою та простором. - Загальна розминка з акцентом на підготовку тіла до інтенсивної фізичної активності (баланс, розігрів суглобів, координація рухів). - Дихальні вправи для підготовки до тривалої роботи з хореографією, покращення концентрації. <p>2. Основна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Індивідуальна робота над хореографіями: кожен учень працює над своєю власною хореографією або груповою постановкою, використовуючи раніше отримані технічні знання та навички. Важливо, щоб хореографія включала різні технічні елементи (падіння, переكاتи, підйоми, баланс), а також емоційну виразність та динаміку рухів. - Технічна корекція та підтримка викладача: кожному учню надається індивідуальний зворотний зв'язок щодо технічних аспектів виконання. Викладач допомагає учням удосконалити складні рухи, звертає увагу на деталі та індивідуальні особливості. - Репетиція під музику: учні працюють з музикою, щоб досягти синхронності з ритмом, акцентами та темпом. Під час репетицій акцент на тому, щоб учні звертали увагу на емоційну складову танцю. <p>3. Груповий показ хореографій :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кожен учень або група демонструють свої хореографії. - Після кожного показу обговорюються сильні сторони виконання, а також надається конструктивний зворотний зв'язок з боку викладача та однокласників. Оцінюється робота з простором, динаміка, техніка та емоційна виразність. <p>4. Заключна частина:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Підсумкова рефлексія: учні обговорюють свій прогрес і відчуття від створення та виконання хореографій. Викладач надає загальну оцінку прогресу групи. - Легкий стрейчинг і дихальні вправи для відновлення після фізичної активності. 	<p>Спортсменки навчаються не тільки зі своїх помилок, але й через аналіз роботи інших.</p> <p>Поступово розвивають впевненість у своїх творчих і технічних можливостях, особливо під час показу хореографій.</p> <p>Спостерігається технічний і творчий розвиток спортсменок, демонструючи свої навички та творчі досягнення у створенні індивідуальних хореографій.</p>

Додаток Б16

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 16</p> <p>Мета: Підсумувати пройдені теми курсу, вдосконалити індивідуальні та групові хореографії, оцінити загальний прогрес учнів і дати їм можливість глибше інтегрувати технічні та творчі навички.</p>	<p>Вступна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Огляд усіх ключових аспектів курсу: техніка контемпорарі, динаміка, робота з простором, емоційна виразність, імпровізація та композиція. - Розминка, включаючи базові елементи (переكاتи, падіння, підйоми), акцент на плавність та контроль рухів. - Дихальні вправи для концентрації та зняття напруги перед інтенсивною роботою над хореографією. <p>2. Основна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вдосконалення хореографій: учні працюють над своїми індивідуальними або груповими хореографіями, які були створені на попередніх уроках. Викладач надає індивідуальний зворотний зв'язок для покращення технічної точності, емоційної виразності та динаміки рухів. - Групова робота над синхронністю та взаємодією: для тих, хто працює в групах, проводяться вправи на покращення синхронності, а також на більш чітку взаємодію між учасниками. - Фінальна репетиція під музику: учні ще раз виконують свої хореографії під музику, вдосконалюючи виконання і звертаючи увагу на емоційні акценти, динамічні переходи та роботу з простором. <p>3. Імпровізаційна частина :</p>	<p>Поступово покращують вираження своїх емоцій через імпровізацію, щоб зробити танець більш індивідуальним та виразним.</p> <p>Спортсменки почали усвідомити важливість рефлексії для подальшого особистого та технічного розвитку.</p>

	<p>- Учням пропонується створити імпровізаційну частину на основі їхніх хореографій, дозволяючи їм вільно висловити свої емоції та рухатися без чітких технічних рамок. Це допомагає учням відчувати себе більш природно в танці та знайти нові підходи до вираження через рух.</p> <p>4. Заключна частина :</p> <p>- Рефлексія та обговорення: обговорення з учнями їхніх досягнень за курс, що вони вивчили і які навички найбільше вдосконалили. Викладач підбиває підсумки загального прогресу групи.</p> <p>- Поради для подальшого розвитку: кожному учню надаються рекомендації щодо того, над чим варто працювати далі, які технічні та творчі аспекти можна вдосконалити.</p> <p>- Легка розтяжка та релаксаційні вправи для завершення заняття.</p>	
--	---	--

Додаток Б17

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 17</p> <p>Мета уроку: Вдосконалення техніки виконання рухів з підлоги та інтеграція цього стилю у загальний танцювальний потік. Покращення координації, контролю над тілом та м'язової витривалості. Розвиток емоційної виразності через вільні та плавні рухи.</p>	<p>Розминка :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Легкі вправи на розтяжку та активацію м'язів. - Дихальні вправи для концентрації та підготовки до імпровізації. - Плавні рухи з підлоги для розігріву м'язів (від кистяка до всього тіла). <p>2. Технічна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторення основних елементів контемпорарі. - Вивчення нових елементів роботи з підлогою: <ul style="list-style-type: none"> - Плавні переكاتи з плеча на спину. - Спуск на підлогу з акцентом на контроль і точність рухів. - Переходи з підлоги у вертикальне положення і назад. <p>3. Імпровізаційна частина</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виконання коротких комбінацій, що містять елементи floorwork. - Завдання на індивідуальну імпровізацію з використанням техніки підлоги та емоційної виразності. - Пошук власного унікального стилю в рухах. <p>4. Хореографічна комбінація :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення нової хореографії, яка поєднує елементи floorwork та більш складні технічні переходи. - Акцент на поєднанні технічності та емоційного наповнення. <p>5. Заклучна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стретчинг та релаксація. - Рефлексія: обговорення почуттів, думок, складнощів під час уроку. 	<p>Гімнасткам гарно вдається імпровізація в партері, багато цікавих переходів зі зміною рівня.</p> <p>Не вистачає розслаблення окремих частин тіла, спортсменкам ще треба пропрацювати свободу рухів, надаючи їм більшої виразності</p>

Додаток Б18

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 18</p> <p>Мета уроку: Розширення розуміння простору та його використання у танці. Удосконалення динаміки рухів, зміна ритму та темпу в танці. Робота над виразністю через акценти та контрасти у русі.</p>	<p>Розминка :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Активація всіх м'язових груп через легкі динамічні рухи. - Вправи на розтяжку з акцентом на збільшення амплітуди рухів. - Прості комбінації для роботи з ритмом та темпом (чергування швидких та повільних рухів). <p>2. Технічна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення нових елементів, які включають різні рівні простору: <ul style="list-style-type: none"> - Рухи на низькому рівні (підлога, floorwork). - Рухи на середньому рівні (використання діагоналей та кроків). - Рухи на високому рівні (стрибки, витягування вгору). 	<p>Гімнастки вже значно впевненіше себе відчують в цьому стилі, пластика рухів стає потрохи вільнішою, але ще не дуже вдається зміна ритму та темпу в танці, не вистачає контрастності рухів. Заповнювати простір виходить все краще.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Робота над динамікою: зміна темпу рухів (швидкі та плавні переходи, затримки). 3. Імпровізаційна частина : <ul style="list-style-type: none"> - Імпровізаційні вправи для дослідження простору: рух у різних напрямках, обертання, робота з центром та краями залу. - Вправи на зміну динаміки: чергування швидких, різких рухів з плавними та розтягнутими у часі. 4. Хореографічна комбінація : <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення нової комбінації, яка використовує різні рівні простору та динаміку. - Робота над акцентами в рухах: підсилення окремих моментів через зміну темпу та амплітуди. 5. Заключна частина : <ul style="list-style-type: none"> - Стретчинг для розслаблення м'язів та збільшення гнучкості. - Рефлексія: обговорення вражень від уроку, робота над свідомим використанням простору та динаміки у танці. 	
--	--	--

Додаток Б19

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 19</p> <p>Мета уроку: Вдосконалення здатності виражати емоції через рухи. Розвиток відчуття ритму та взаємодії з музикою. Поєднання технічної складової танцю з емоційною експресією.</p>	<p>Розминка :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплекс вправ на активізацію м'язів та підвищення гнучкості. - Дихальні вправи для підготовки до емоційного вираження через рух. - Плавні рухи з використанням різних ритмів, підготовка до імпровізації. <p>2. Технічна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення нових елементів, які допомагають передавати емоційний стан (різні форми рук, міміка, напрямки руху). - Робота з музичними акцентами: виконання рухів у різні частини музичного такту. - Виконання комбінацій під різні музичні треки для розвитку адаптивності до зміни темпу. <p>3. Імпровізаційна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Імпровізаційні вправи під різні стилі музики (плавна, ритмічна, агресивна, лірика). - Завдання на вираження різних емоцій через рухи (радість, смуток, злість, спокій). - Розвиток здатності передавати емоційний стан через зміну динаміки та характеру рухів. <p>4. Хореографічна комбінація :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення нової хореографії, яка поєднує технічні елементи з емоційною виразністю. - Робота над взаємодією з музикою: підкреслення емоцій через музичні акценти. - Використання різних музичних фрагментів для посилення емоційної передачі. <p>5. Заключна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стретчинг для розслаблення та зниження напруги. - Обговорення почуттів та вражень від взаємодії з музикою та емоційною виразністю у танці. 	<p>На цьому занятті гімнастам вдалось більш яскраво відобразити музичні акценти, виразними рухами, також вдається дуже гармонійно застосовувати технічні рухи в імпровізації, але слід пропрацювати самовираження додавши більш амплітудні рухи корпусу за умови ізоляції окремих частин тіла</p>

Додаток Б20

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 20</p> <p>Мета уроку: Підсумувати вивчений матеріал і об'єднати технічні навички з</p>	<p>Розминка :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплекс динамічних вправ для активації основних м'язових груп. - Вправи на гнучкість та баланс. - Плавні дихальні вправи для підготовки до імпровізації. 	<p>Спортсменкам вже набагато легше знаходити цікаві, нові форми руху, що підкреслюють особистий стиль.</p>

<p>імпровізаційними елементами. Розвивати творчий підхід до виконання рухів та формування індивідуального танцювального стилю. Вдосконалити роботу з музикою та розвиток емоційної виразності.</p>	<p>2. Технічна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторення базових елементів контемпорарі, включаючи: <ul style="list-style-type: none"> - Рухи з підлоги (floorwork). - Переходи між рівнями (низький, середній, високий). - Контроль за рухами та зміна динаміки. - Виконання коротких комбінацій, що поєднують технічні рухи з елементами імпровізації. <p>3. Імпровізаційна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Імпровізаційні вправи з акцентом на індивідуальне вираження через рух. - Робота з різними музичними жанрами: класична, сучасна музика, електроніка. - Вправи на розвиток швидкості реакції на музичні зміни (чергування швидких та повільних ритмів, різкі та плавні зміни у русі). <p>4. Хореографічна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Створення короткої хореографії з використанням вивчених елементів та імпровізації. - Робота над композиційною побудовою танцю: вступ, розвиток, кульмінація та завершення. - Підкреслення індивідуального стилю та емоційної виразності. <p>5. Показ імпровізаційних робіт :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виконання індивідуальних імпровізацій учнями з використанням вивчених технік. - Обговорення імпровізацій, аналіз елементів технічності та виразності у виконанні. <p>6. Заключна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Розтяжка та вправи на релаксацію. - Рефлексія: обговорення відчуттів та результатів уроку, що вдалося в імпровізації, на чому ще потрібно зосередитися. 	<p>Це значно підвищує рівень самовираження, і глядач вже відчуває емоцію що передає виконавець</p>
--	---	--

Додаток Б21

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 21 Мета уроку: Розвиток навичок інтерпретації образу в танці. Навчити учнів передавати емоційний та нарративний зміст через рух. Поглибити розуміння структури танцю та його драматургії.</p>	<p>Розминка :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Розігрів через динамічні вправи з акцентом на плавність і контроль. - Дихальні вправи для концентрації та внутрішньої підготовки до емоційної роботи. - Вправи на розтяжку та мобільність суглобів. <p>2. Технічна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення технік для передачі емоцій через рух: робота з темпом, динамікою та ритмом. - Виконання комбінацій з використанням різних емоційних станів (радість, сум, страх, гнів). - Робота з різними рівнями рухів (низький, середній, високий) для підсилення наративу. <p>3. Імпровізаційна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Імпровізаційні завдання на інтерпретацію образу: рухи, що виражають конкретний настрій або подію. - Імпровізація на задані теми (наприклад, подорож, конфлікт, дружба), де кожен учень створює свою коротку історію через танець. - Використання музичних варіацій для розвитку різних емоційних станів. <p>4. Хореографічна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Створення короткої хореографії, яка розповідає історію через рухи. - Робота в групах або парах для створення сюжетної композиції. 	<p>Гімнасткам вже гарно вдається передавати задані образи, передаючи потрібний характер в кожному русі. Підкреслюючи потрібні музичні акценти, яскравими цікавими формами руху та технічними елементами які виконуються в характері заданого образу</p>

	<p>- Підкреслення важливих емоційних моментів через акценти та паузи в хореографії.</p> <p>5. Показ та аналіз виконання</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учні показують створені танцювальні історії або емоційні інтерпретації. - Обговорення: аналіз виразності, емоційної передачі та зв'язності композицій. - Рекомендації щодо покращення інтерпретації образу та роботи з наративом. <p>6. Заключна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стретчинг для релаксації м'язів. - Підсумкова рефлексія: які емоції вдалося передати через танець, які аспекти потребують додаткової уваги. 	
--	---	--

Додаток Б22

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 22</p> <p>Мета уроку:</p> <p>Розвинути навички взаємодії з партнером у танці, удосконалити техніку підтримок.</p> <p>Розвивати координацію та довіру між танцівниками.</p> <p>Навчити учнів синхронізації рухів у парі, працювати над рівновагою та гармонією у спільних комбінаціях.</p>	<p>Структура уроку:</p> <p>1. Розминка :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальні вправи на активацію тіла та підготовку до роботи з партнером. - Розтяжка з акцентом на гнучкість і мобільність суглобів. - Дихальні вправи для концентрації та підготовки до фізичного та емоційного контакту з партнером. <p>2. Технічна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення базових елементів роботи з партнером: - Прості підтримки (з акцентом на контроль і довіру). - Перекати та спільні переходи між рівнями (з низького до високого). - Плавні зміни лідерства у русі: коли один партнер задає напрямок, а інший його підтримує. - Виконання коротких технічних комбінацій у парі для розвитку синхронності та відчуття партнера. <p>3. Імпровізаційна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Імпровізаційні вправи в парі: створення спонтанних рухів у взаємодії з партнером. - Використання фізичного контакту для розвитку довіри та координації: робота з дотиками, рух через підтримки та баланс. - Завдання на зміну ролей у парі: один веде, інший слідує, і навпаки. <p>4. Хореографічна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Створення короткої хореографії в парах з використанням підтримок, синхронних рухів та взаємодії. - Робота над композицією: початок, розвиток, кульмінація та завершення танцю у парі. - Акцент на плавності переходів та емоційній єдності між партнерами. <p>5. Показ та аналіз виконання (10 хвилин):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виконання парних композицій, показ хореографії з використанням підтримок та взаємодії. - Обговорення: аналіз технічних та емоційних аспектів роботи у парі, рекомендації щодо покращення синхронізації та довіри. <p>6. Заключна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спільний стретчинг у парах для розслаблення м'язів та підтримки гнучкості. - Підсумкова рефлексія: які технічні та емоційні навички були розвинені під час уроку, обговорення складнощів у роботі з партнером. 	<p>Спортсменки продовжують вдосконалювати навичок імпровізації, взаємодіючи один з одним, знаходячи ефектні переходи зі зміною рівня, та використовуючи технічні елементи. Також гімнастки почали додавати підтримки, що урізноманітнює танець,</p>

Додаток Б23

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 23</p> <p>Мета уроку:</p> <p>Сприяти розвитку творчого підходу до танцю та самовираження через рух.</p> <p>Заохочувати учнів експериментувати з техніками, формами та емоціями у своїх танцях.</p> <p>Допомогти учням усвідомити свій власний стиль у контемпорарі.</p>	<p>Структура уроку:</p> <p>1. Розминка :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальна розминка з акцентом на активізацію тіла та підготовку до експериментів. - Вправи на гнучкість та мобільність, які дозволяють учням відчувати своє тіло. - Дихальні вправи для зосередження та налаштування на творчий процес. <p>2. Технічна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення різноманітних технік танцю (наприклад, поєднання класичного та сучасного контемпорарі) для розширення технічного репертуару. - Практика коротких комбінацій з використанням нових елементів, з акцентом на їхню інтерпретацію. - Залучення музичних стилів, які відрізняються від звичних (наприклад, джаз, електроніка, класика) для розширення танцювальної палітри. <p>3. Імпровізаційна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Імпровізаційні вправи з фокусом на самовираження: кожен учень має представити свої почуття через танець, реагуючи на музику або задану тему. - Завдання на створення нових рухів або варіацій відомих елементів, заохочуючи індивідуальність та оригінальність. - Використання різних предметів (наприклад, хустки, стільці) для розширення можливостей руху та творчого самовираження. <p>4. Творча частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Створення короткої танцювальної композиції (1-2 хвилини) у індивідуальному стилі з використанням всіх вивчених технік. - Учні можуть працювати самостійно або в малих групах, обираючи тему та музичний супровід для свого танцю. - Під час створення композиції акцент на використанні особистих емоцій та досвіду. <p>5. Показ та обговорення :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виконання створених композицій перед групою, обмін враженнями та емоціями. - Аналіз: учні надають зворотний зв'язок один одному, обговорюючи, що сподобалося, які емоції були передані, які техніки були використані. - Критичний аналіз власних та чужих робіт, виявлення сильних та слабких сторін. <p>6. Заклучна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стретчинг для розслаблення м'язів і зниження напруги. - Підсумкова рефлексія: обговорення почуттів та емоцій, які виникли під час творчого процесу. 	<p>Гімнастки навчилися інтегрувати танець контемпорарі під музичні супроводи в іншому стилі, зберігаючи особливості вивченого стилю, це цікаво підкреслює пластичні рішення, додаючи акценти що відповідають музичному стилю. Завдяки таким вправам спортсменки навчилися шукати нестандартні рішення, що Підкреслюють особистий стиль</p>

Додаток Б24

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 24</p> <p>Мета уроку:</p> <p>Підвести підсумки навчального процесу та продемонструвати досягнення учнів.</p> <p>Стимулювати самоаналіз і рефлексію над власним танцювальним прогресом та навичками.</p> <p>Сформулювати впевненість учнів у своїх силах під час виступу перед аудиторією.</p>	<p>Структура уроку:</p> <p>1. Розминка :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Динамічна розминка з акцентом на активацію тіла, підготовку до виконання танцювальних композицій. - Вправи на дихання для зосередження та зменшення хвилювання перед виступом. - Розтяжка для покращення гнучкості та запобігання травмам. <p>2. Підготовка до виступів :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Останні приготування: перевірка костюмів, музики, простору для виступу. - Учні можуть провести репетицію своїх композицій, враховуючи відгуки від однокласників. 	<p>На цьому занятті гімнастки вдало продемонстрували свої навички постановки танцювальних композицій, в яких демонстрували цікаві пластичні рішення креативну зміну рівня, наповненість простору амплітудними вільними рухами,</p>

	<p>- Робота над сценічною присутністю та емоційною виразністю під час виконання.</p> <p>3. Презентація танцювальних композицій</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виступи учнів, які представляють свої танцювальні роботи (1-2 хвилини на кожен композицію). - Створення атмосфери підтримки та заохочення, щоб учні могли впевнено представити свої роботи. <p>- Виступи можуть бути виконані в індивідуальному чи груповому форматі.</p> <p>4. Обговорення та рефлексія :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Після кожного виступу – коротка рефлексія та обговорення: що сподобалося, які емоції були передані, які техніки були використані. - Кожен учень отримує можливість висловити свої думки про виступи інших. - Вчитель підводить підсумки навчального курсу, відзначаючи прогрес учнів та позитивні зміни у виконанні. <p>5. Заключна частина :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Розтяжка та релаксаційні вправи для зняття напруги після виступу. - Підсумкове обговорення: що нового дізналися учні, які навички покращили, як змінився їхній підхід до танцю. - Визнання досягнень учнів і надання їм сертифікатів або нагород за участь у курсі. 	<p>гарне відпрацювання в музичні акценти .</p> <p>Власний стиль що дуже гарно передає емоційний стан .</p>
--	--	--

Додаток В (Модерн-джаз танець)

Додаток В1

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 1</p> <p>Мета уроку: Ознайомлення з основами техніки модерн-джаз танцю, розвиток координації, відчуття ритму та пластичності тіла.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин)</p> <p>Привітання учнів, коротке знайомство.</p> <p>Ознайомлення з історією і стилем модерн-джазу: коротко розповісти про його особливості, зокрема про свободу руху, акцент на ізоляції тіла, динамічні й експресивні рухи.</p> <p>Пояснення цілей уроку і очікуваних результатів.</p> <p>2. Розминка (10 хвилин)</p> <p>Кардіо: легке біг у залі, щоб підготувати м'язи і серцево-судинну систему.</p> <p>Ізоляційні вправи: ізоляція плечей, грудної клітини, стегон.</p> <p>Вправи на розігрів кожної частини тіла, важливі для модерн-джаз техніки.</p> <p>Розтяжка: коротка динамічна розтяжка, особлива увага на ноги, спину та плечі.</p> <p>3. Основна частина (40 хвилин)</p> <p>3.1. Основні рухи (15 хвилин)</p> <p>Ізоляції: вправи на окреме управління різними частинами тіла. Наприклад, рух лише головою, потім грудною кліткою, плечима, стегнами.</p> <p>Слайди та кроки: базові кроки модерн-джазу (кроки вперед, назад, з боку на бік, використовуючи слайди та легкі переступи).</p> <p>Вправи на баланс: зосередження на стійкості та контролі, наприклад, утримання пози на одній нозі.</p> <p>3.2. Вивчення базової комбінації (15 хвилин)</p> <p>Розучування простої комбінації на 8 рахунків з базових елементів: кроки, повороти, слайди та робота з руками.</p> <p>Повторення комбінації декілька разів із різними ритмами для тренування відчуття темпу.</p> <p>3.3. Імпровізація (10 хвилин)</p> <p>Пояснення, що таке імпровізація в модерн-джазі: можливість виразити себе через рухи.</p>	<p>Спортсменки дуже швидко опанували нові позиції, спостерігаються чіткі лінії.</p> <p>Сильні, натягнуті м'язи.</p> <p>Непогане відчуття ритму, при середньому темпі виконання</p>

	<p>Коротке завдання на імпровізацію: учні виконують прості рухи під музику, додаючи власну інтерпретацію, спираючись на рухи, вивчені під час уроку.</p> <p>4. Заключна частина (5 хвилин)</p> <p>Релаксація і стрейчинг для заспокоєння м'язів (розтяжка спини, ніг, рук).</p> <p>Обговорення з учнями їхніх вражень, труднощів та запитань.</p> <p>Підсумок уроку і коротка розповідь про наступний урок.</p>	
--	---	--

Додаток В2

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 2</p> <p>Мета уроку: Поглибити розуміння базових елементів модерн-джаз танцю, навчити плавно поєднувати рухи в комбінації, розвивати координацію, пластичність і здатність виділяти акценти в танці.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин)</p> <p>Привітання учнів, коротке обговорення попереднього уроку.</p> <p>Повторення основ модерн-джазу, нагадування про ізоляції та ритмічну свободу стилю.</p> <p>Ознайомлення з цілями уроку, підготовка до нових елементів.</p> <p>2. Розминка (10 хвилин)</p> <p>Кардіо-вправи: легкий біг, стрибки на місці з підняттям рук для розігріву.</p> <p>Ізоляції: короткий комплекс ізоляцій для основних частин тіла, щоб підготувати їх до роботи у танцювальній комбінації.</p> <p>Динамічна розтяжка: розтяжка для ніг, спини, рук; особливу увагу приділити розслабленню м'язів.</p> <p>3. Основна частина (40 хвилин)</p> <p>3.1. Повторення та ускладнення базових рухів (10 хвилин)</p> <p>Репетиція ізоляцій: повторення ізоляцій для плечей, грудної клітини, таза, але з додаванням більш різких акцентів і плавних переходів.</p> <p>Кроки і слайди з акцентами: додавання різких і плавних акцентів у кроках, навчання переходів із швидких рухів на повільні.</p> <p>Повороти: робота над базовими поворотами та рівновагою, відпрацювання техніки обертання.</p> <p>3.2. Вивчення нової комбінації (20 хвилин)</p> <p>Поєднання базових рухів: складання рухів у комбінацію з акцентами та зміною темпу.</p> <p>Додавання нових рухів: знайомство з більш складними елементами, наприклад, кроками з перекатом або роботою корпусу.</p> <p>Відпрацювання комбінації під музику: спроби виконання комбінації під різні темпи, щоб навчитися контролювати динаміку танцю.</p> <p>3.3. Практика акцентів і ритмічних змін (10 хвилин)</p> <p>Робота з музикою: учні виконують комбінацію під різні музичні ритми та темпи, вчать робити акценти відповідно до музики.</p> <p>Імпровізація з акцентами: учні можуть вибирати рухи з комбінації або створювати власні, намагаючись виділяти акценти та змінювати ритм.</p> <p>4. Заключна частина (5 хвилин)</p> <p>Релаксація та розтяжка для зняття напруги з м'язів.</p> <p>Обговорення труднощів і запитань, аналіз виконання комбінацій та акцентів.</p> <p>Підсумок уроку та пояснення теми наступного заняття.</p>	<p>Спортсменки поступово покращують відчуття ритму і не бояться експериментувати з акцентами та динамікою. Також, непогано вдається відчувати музику та передавати її через рухи, розвиваючи власний стиль та свободу в танці.</p>

Додаток В3

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
Урок 3	1. Вступна частина (5 хвилин)	Поки що спортсменкам не

<p>Мета уроку: Розвивати здатність учнів виражати себе через танець, вдосконалювати контроль над рухами, підвищити рівень координації та творчої імпровізації.</p>	<p>Привітання учнів та коротке обговорення досягнень на попередніх уроках. Роз'яснення мети уроку та значення імпровізації і композиції в модерн-джаз танці. Налаштування на роботу з музикою та акцентами, а також на власне емоційне вираження через танець. 2. Розминка (10 хвилин) Кардіо-вправи: легке біг на місці, стрибки зі зміною позицій рук для підвищення тону. Ізоляції та контроль: повторення ізоляційних вправ з акцентом на контроль кожної частини тіла; вправи на різкі переходи та плавні зміни позицій. Розтяжка: основна увага на спину, ноги, плечі, включаючи глибокі розтягуючі вправи для підготовки до активних рухів. 3. Основна частина (40 хвилин) 3.1. Повторення та вдосконалення основних рухів (10 хвилин) Повторення комбінацій з попередніх уроків, з акцентом на виразність та точність рухів. Робота над балансом і контрольованими поворотами: додаткові вправи на підтримку рівноваги, контроль тіла під час обертання та зміни положень. 3.2. Робота з музичним ритмом і акцентами (10 хвилин) Тренування динаміки та темпу: учні виконують знайомі рухи під музику різних стилів і темпів, щоб навчитися відповідати на зміни ритму та виразно реагувати на акценти. Вправи на контраст у динаміці: чергування плавних і різких рухів, перехід з низької амплітуди в високу і навпаки. 3.3. Імпровізація та створення власних міні-композицій (20 хвилин) Імпровізаційні вправи: учні виконують серію вправ, де обирають певний настрій (наприклад, радість, спокій, динаміка), виражаючи його через танець. Створення власних міні-композицій: учні працюють індивідуально або в парах для створення коротких комбінацій, комбінуючи вивчені рухи та додаючи нові елементи. Виконання міні-композицій під музику: кожен учень або пара демонструє свою композицію, працюючи над виразністю, ритмічністю та почуттям руху. 4. Заключна частина (5 хвилин) Заспокоєння та розтяжка для зняття напруги. Обговорення процесу створення композицій, вираження емоцій та імпровізації. Підсумок уроку, відгуки учнів про власні досягнення та емоційні відчуття від уроку Ознайомлення з планом наступного уроку.</p>	<p>вдається розслабитися і вільно виражати свої емоції через рух. Намагаються експериментувати з різними емоціями, рухами та музичними ритмами.</p>
--	---	---

Додаток В4

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 4 Мета уроку: Удосконалення базових технік стрибків та обертів, розвиток сили, координації, легкості і плавності рухів; інтеграція складних елементів у танцювальну комбінацію.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин) Привітання учнів, обговорення прогресу і нових цілей. Короткий огляд сьогоднішньої теми: акцент на техніку стрибків, обертів та поєднання елементів у динамічній комбінації. Мотивація учнів працювати над координацією та виразністю. 2. Розминка (10 хвилин) Кардіо-розминка: легкий біг, підйоми колін, стрибки для активації серцево-судинної системи та м'язів. Ізоляційні вправи: коротке повторення ізоляцій для грудної клітини, плечей, стегон, щоб підготувати їх до складних рухів.</p>	<p>Гімнастам важко тримати рівні лінії в позиціях, кінцівки та спина прогинаються у напруженому стані, що не відповідає даному стилю. Спортсменкам вдалось достатньо швидко вивчити нову комбінацію, а також непогано вийшло інтегрувати стрибки та оберти в імпровізації.</p>

	<p>Розтяжка та зміцнення: увага на ноги, спину та руки; розтяжка для підготовки до стрибків і вправи для зміцнення корпусу для покращення балансу.</p> <p>3. Основна частина (40 хвилин)</p> <p>3.1. Відпрацювання стрибків і обертів (15 хвилин) Основи стрибків: пояснення техніки базових стрибків (наприклад, джетте, стрибки на місці, підйом на носках). Практика обертів: техніка виконання обертів з фокусом на положеннях тіла, балансі та швидкому фіксуванні погляду. Комбіновані рухи зі стрибками та обертами: почергові виконання стрибків з обертами для розвитку координації та відчуття простору.</p> <p>3.2. Вивчення нової комбінації з обертами і стрибками (15 хвилин) Комбінація на 8 або 16 рахунків: інтеграція елементів із стрибками, поворотами та ізоляціями, акцент на плавність і точність виконання. Практика під музику: виконання комбінації з різними ритмами, додавання акцентів, спроби змінювати темп для розвитку контролю над рухами. Групові вправи: виконання комбінації разом для покращення синхронності та ритмічності.</p> <p>3.3. Імпровізація зі стрибками та обертами (10 хвилин) Імпровізаційне завдання: учні виконують стрибки, оберти та базові рухи в довільному порядку під музику, експериментуючи з акцентами та динамікою. Робота над виразністю: заохочення до включення емоцій в рухи, акцент на комбінацію різких і плавних елементів для передачі настрою музики.</p> <p>4. Заключна частина (5 хвилин) Релаксація та розтяжка: розтяжка для м'язів ніг, спини, плечей для зняття напруги після стрибків і обертів. Обговорення уроку: аналіз досягнень і труднощів, обговорення роботи над складними елементами. Підсумок і рекомендації для подальшої практики, оголошення плану на наступний урок.</p>	
--	---	--

Додаток В5

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 5</p> <p>Мета уроку: Підвищити рівень техніки виконання рухів, покращити контроль над тілом і пластичність, розвивати навички плавності переходів між елементами та впевненість у виконанні складних комбінацій.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин) Привітання учнів, обговорення прогресу, нагадування про важливість контролю тіла та плавності. Пояснення теми уроку: як створити цілісність танцю через плавні переходи та техніку контролю над елементами. Налаштування на урок: мотивація учнів працювати над виразністю та динамічними змінами.</p> <p>2. Розминка (10 хвилин) Кардіо-вправи: біг на місці, підйоми колін, стрибки для активації м'язів. Ізоляційні вправи: повторення ізоляцій для грудної клітини, плечей, тазу з плавними переходами між положеннями. Динамічна розтяжка та зміцнення: вправи для м'язів ніг, спини, преса для підтримки стійкості та гнучкості, необхідної для виконання плавних переходів.</p> <p>3. Основна частина (40 хвилин)</p> <p>3.1. Вдосконалення основних рухів та робота над плавністю (10 хвилин) Повторення базових рухів з попередніх уроків з акцентом на плавність виконання і контроль. Поєднання ізоляцій з рухом корпусу: вправи, де плавно поєднуються ізоляції різних частин тіла з м'якими рухами, відпрацювання контролю над окремими частинами.</p>	<p>Гімнастики виконують всі переходи швидше ніж потрібно, при цьому не підкреслюють чіткість руху. Спортсменки гарно виконують комбінацію з технічними елементами, але деякі стрибки та оберти продовжують виконувати в гімнастичних та класичних позиціях, слід пропрацювати джазові позиції під час виконання технічних рухів</p>

	<p>Баланс і контроль: вправи на утримання положення тіла в складних позах, повільні переходи для тренування витривалості м'язів.</p> <p>3.2. Вивчення нової комбінації з акцентом на плавність переходів (15 хвилин) Комбінація на 16 рахунків: включає поєднання поворотів, слайдів, стрибків і плавних переходів з одного елемента в інший. Робота над динамікою: зміна темпу під час виконання комбінації, розвиток здатності чергувати швидкі і повільні рухи. Виконання під музику: повторення комбінації під різну музику, фокус на відчутті ритму, настрою і легкості в рухах.</p> <p>3.3. Робота над імпровізацією та виразністю (15 хвилин) Імпровізаційні завдання: учні виконують довільні комбінації рухів, використовуючи плавні переходи між рухами, додаючи емоційну складову. Створення міні-композицій: учні в парах або індивідуально створюють короткі комбінації, намагаючись показати різні настрої через плавність і акценти. Виступ і зворотний зв'язок: кожен учень демонструє свою композицію, зворотний зв'язок щодо якості переходів та виразності виконання.</p> <p>4. Заключна частина (5 хвилин) Розтяжка та релаксація: вправи для зняття напруги з м'язів, розтяжка для рук, ніг, спини. Обговорення уроку: аналіз досягнень та труднощів, обговорення важливості плавності та контролю. Підсумок і налаштування на наступний урок: короткий огляд теми та навичок, які будуть розвиватися далі.</p>	
--	--	--

Додаток В6

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 6 Мета уроку: Закріпити основні елементи модерн-джазу, поєднати технічні навички з імпровізаційними, навчити учнів контролювати ритм і динаміку танцю, розвивати індивідуальність у виконанні рухів.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин) Привітання учнів, коротке обговорення досягнень минулих уроків. Пояснення теми уроку та огляд сьогоденного заняття: як інтегрувати різні елементи та створити цілісну танцювальну комбінацію. Налаштування на роботу над виразністю і індивідуальним підходом до рухів.</p> <p>2. Розминка (10 хвилин) Кардіо: біг на місці з акцентом на координацію рук і ніг, стрибки зі зміною положення тіла. Ізоляції: повторення ізоляцій для основних частин тіла (грудна клітина, стегна, плечі), плавні переходи між ізоляціями для контролю та підготовки до складної комбінації. Динамічна розтяжка: вправи на гнучкість для спини, ніг, рук, акцент на підготовку м'язів до активної роботи.</p> <p>3. Основна частина (40 хвилин) 3.1. Повторення та вдосконалення вивчених технік (10 хвилин) Репетиція основних рухів: повторення базових кроків, поворотів, стрибків із додаванням акцентів і варіацій у темпі. Плавність та акценти: робота над плавними переходами між рухами, додавання акцентів для виразності. Комбінування елементів: вправи, де поєднуються кілька базових рухів у короткі послідовності з акцентом на координацію та техніку.</p> <p>3.2. Вивчення комплексної комбінації (20 хвилин) Комбінація на 32 рахунки: нова послідовність рухів, яка включає стрибки, повороти, ізоляції, хвилі корпусу, акценти; робота над технікою виконання. Розподіл акцентів та динаміка: визначення ключових моментів у комбінації, де потрібно змінювати темп або робити акцент.</p>	<p>Поки що спортсменкам не дуже вдається додавати в рухи власний стиль, не бояться експериментувати з акцентами та ритмом. В імпровізації ще не вистачає динаміки руху, також треба намагатися знайти свій вираз через модерн-джаз.</p>

	<p>Виконання під музику: учні повторюють комбінацію під різну музику, щоб навчитися підлаштовувати рухи під ритм і темп.</p> <p>3.3. Імпровізація на основі комбінації (10 хвилин) Імпровізаційне завдання: учні створюють власні варіації на основі вивченої комбінації, додаючи індивідуальні акценти і стиль.</p> <p>Робота над виразністю: учні працюють над тим, щоб через рухи передати певні емоції чи настрій, зберігаючи при цьому техніку та контроль.</p> <p>4. Заключна частина (5 хвилин) Релаксація і розтяжка: вправи на зняття напруги з м'язів, розтяжка для відновлення.</p> <p>Обговорення: обговорення уроку, відгуки учнів про власний прогрес і нові навички.</p> <p>Підсумок: нагадування про важливість практики плавності, акцентів та індивідуальності в танці, налаштування на наступний урок.</p>	
--	---	--

Додаток В7

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 7</p> <p>Мета уроку: Навчити учнів розкривати емоційну складову танцю через рух, розвивати здатність відчувати та інтерпретувати музику, підвищити технічний рівень виконання складних переходів між елементами.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин) Привітання, обговорення результатів попереднього уроку, короткий аналіз прогресу. Розповідь про важливість експресії в танці, як музика та рух можуть передавати емоції. Ознайомлення з темою уроку: інтерпретація музики через танець та відпрацювання плавних переходів між рухами.</p> <p>2. Розминка (10 хвилин) Кардіо вправи: стрибки, біг на місці для розігріву всього тіла. Ізоляції: плавні ізоляції плечей, голови, грудної клітини та тазу з акцентом на контроль та послідовність рухів. Динамічна розтяжка: вправи на гнучкість і мобільність для ніг, спини, рук, щоб підготуватися до виконання складних переходів.</p> <p>3. Основна частина (40 хвилин) 3.1. Робота над інтерпретацією музики (10 хвилин) Розвиток музикальності: виконання рухів під різну музику, з різним ритмом та темпом, щоб учні відчули, як рух може змінюватися в залежності від музики. Експерименти з акцентами та паузами: вивчення того, як музичні паузи можуть бути виразними, як і рухи. Вправи на емоційний вираз: вільні рухи під музику з різним настроєм (сум, радість, хвилювання), розвиток емоційної насиченості руху.</p> <p>3.2. Відпрацювання плавних переходів між рухами (15 хвилин) Комбінації з плавними переходами: вивчення комбінацій, що включають повороти, хвилеподібні рухи корпусом і стрибки з плавними переходами між ними. Техніка зміни рівнів: вправи на чергування рухів на підлозі та у вертикальному положенні для покращення координації. Робота над балансом і контролем: вправи на утримання рівноваги в момент переходу від одного руху до іншого.</p> <p>3.3. Вивчення комплексної комбінації з акцентом на інтерпретацію музики (15 хвилин) Комбінація на 32 рахунки: послідовність рухів, яка вимагає високої концентрації на плавності, зміні темпу та акцентів. Інтеграція емоційності в комбінацію: виконання комбінації під різні музичні стилі, де учні намагаються додати індивідуальні елементи експресії. Практика з імпровізаційним завершенням: учні додають власні рухи до комбінації, що дозволяє їм виразити себе через музику та рух.</p> <p>4. Заключна частина (5 хвилин)</p>	<p>На цьому занятті Гімнасткам вже трохи краще вдається вільно і сміливо висловлювати свої емоції через рух, адаптуючи техніку під індивідуальні почуття і музику.</p>

	<p>Розтяжка та релаксація: вправи для розслаблення, зняття напруги з м'язів, глибоке дихання.</p> <p>Обговорення уроку: відгуки учнів, аналіз того, як музика впливає на їхнє виконання, коротке обговорення особистого прогресу.</p> <p>Підсумок: нагадування про важливість експресії в танці та мотивація продовжувати експериментувати з музикою та рухом.</p>	
--	--	--

Додаток В8

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 8</p> <p>Мета уроку: Вивчити хвильові та спіральні рухи, які є характерними для модерн-джазу, покращити пластичність, розвинути контроль над контрастними елементами (різкі та плавні рухи), посилити здатність виражати емоції через зміну динаміки.</p>	<p>1. Вступна частина (5 хвилин)</p> <p>Привітання, обговорення теми та мети уроку, акцент на важливості хвильових і спіральних рухів для пластичності танцю.</p> <p>Ознайомлення учнів з концепцією контрасту між різкими та плавними рухами, їх значенням для створення динамічності та виразності танцю.</p> <p>2. Розминка (10 хвилин)</p> <p>Кардіо-вправи: біг на місці з різними рівнями підйому колін, стрибки, бічні переходи для підготовки м'язів.</p> <p>Ізоляції: детальна робота над ізоляцією голови, грудної клітини, стегон, рук, виконання хвильових рухів окремими частинами тіла для поступової інтеграції їх у танець.</p> <p>Динамічна розтяжка: вправи на гнучкість спини, рук і ніг з акцентом на плавні рухи, підготовка м'язів для виконання хвиль.</p> <p>3. Основна частина (40 хвилин)</p> <p>3.1. Техніка хвильових і спіральних рухів (15 хвилин)</p> <p>Вивчення базової хвилі: хвиля від голови до ніг, увага на злагожденість руху кожної частини тіла.</p> <p>Хвилі різними частинами тіла: виконання хвиль руками, корпусом, ногами для відпрацювання пластичності та підвищення контролю над рухами.</p> <p>Спіральні рухи: вправи на закручування тіла з поступовим розкручуванням, техніка виконання спіралей для розвитку рухливості та плавності.</p> <p>3.2. Вивчення контрастів у русі (10 хвилин)</p> <p>Різкі та плавні рухи: короткі комбінації, де учні чергують різкі акценти з плавними переходами.</p> <p>Динамічні зміни: вправи на різке починання руху з наступною його затримкою або плавним продовженням, розуміння того, як динаміка руху створює емоційний ефект.</p> <p>Практика з музикою: виконання контрастних рухів під різні темпи, пошук індивідуального підходу до зміни ритмів та динаміки.</p> <p>3.3. Вивчення нової комбінації з акцентом на хвильові рухи та контрасти (15 хвилин)</p> <p>Комбінація на 32 рахунки: поєднання хвильових рухів з різкими акцентами, переходи між плавними та різкими елементами.</p> <p>Відпрацювання контрастів: зміна темпу в певних моментах комбінації, чергування швидких і повільних рухів, підвищення емоційності танцю.</p> <p>Виконання під музику: виконання комбінації під різні музичні стилі, адаптація рухів під ритм, експериментування з виразністю.</p> <p>4. Заключна частина (5 хвилин)</p> <p>Розтяжка та релаксація: м'які вправи для зняття напруги з м'язів спини, плечей, ніг, дихальні вправи для розслаблення.</p> <p>Обговорення уроку: аналіз прогресу, рефлексія щодо нових технік та відчуття хвильових і контрастних рухів.</p> <p>Підсумок і підготовка до наступного уроку: закріплення теми, нагадування про важливість контролю над динамікою та експресією у танці.</p>	<p>Спортсменкам гарно дається техніка обертів та стрибків, оскільки відповідає із профільним тренуванням, але форми та позиції гімнастичні, і поки що не вдається інтегрувати положення тіла що відповідають стилю</p>

Додаток В9

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 9</p> <p>Мета уроку: вдосконалити техніку виконання основних рухів у стилі модерн-джаз, розвинути музикальність, пластику, координацію та артистичність.</p> <p>Ознайомити з новими елементами та поєднаннями.</p>	<p>Розминка (10 хв)</p> <p>Ціль: підготовка м'язів та суглобів до основної частини заняття, розігрівання тіла.</p> <p>Вправи:</p> <p>Дихальні вправи.</p> <p>Легкі нахили та кругові рухи головою, плечима, тулубом.</p> <p>Розтягування рук і ніг, обертання суглобів.</p> <p>Розігрівання за допомогою базових джазових рухів (стеги, переكاتи).</p> <p>Основна частина (30 хв)</p> <p>Повторення вивчених рухів та комбінацій (15 хв):</p> <p>Повторення основних кроків, стрибків, обертів, джазових позицій.</p> <p>Відпрацювання комбінацій на рахунок і під музику.</p> <p>Вивчення нових елементів (15 хв):</p> <p>Введення нових рухів у стилі модерн-джаз, зокрема зміщення центру ваги та використання рук.</p> <p>Робота над виразністю рухів, контрастами динаміки (різкі та м'які рухи).</p> <p>Об'єднання нових елементів у коротку комбінацію з акцентом на музикальності та пластичності.</p> <p>Імпровізація (10 хв)</p> <p>Виконання імпровізації на основі вивчених рухів.</p> <p>Використання простору, робота з емоціями та виразністю.</p> <p>Вправи на розвиток індивідуального стилю, під музику різних темпів та настроїв.</p> <p>Затримка розслаблення (5 хв)</p> <p>Повільне розтягування всіх основних груп м'язів.</p> <p>Дихальні вправи для зняття напруги.</p> <p>Підбиття підсумків уроку, обговорення досягнень та завдань на наступний урок.</p>	<p>Гімнастики стали краще відчувати джазові позиції, що позитивно впливає на вираження цього стилю під час виконання технічних елементів</p>

Додаток В10

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 10</p> <p>Мета уроку: закріпити техніку виконання основних рухів, відпрацювати нові комбінації та елементи, розвинути музикальність, пластику та координацію рухів.</p> <p>Підготувати учнів до першої композиції.</p>	<p>1.Розминка (10 хв)</p> <p>Ціль: розігріти м'язи, підготувати тіло до основного навантаження.</p> <p>Вправи:</p> <p>Дихальні вправи.</p> <p>Кругові рухи головою, плечима, тулубом.</p> <p>Нахили, розтягування рук і ніг.</p> <p>Розминка з базовими рухами модерн-джазу, зокрема акцентовані кроки та переكاتи.</p> <p>2.Основна частина (30 хв)</p> <p>Повторення базових рухів та комбінацій (10 хв):</p> <p>Відпрацювання основних кроків, обертів, джазових позицій.</p> <p>Робота над технікою виконання з акцентом на правильній поставі та чіткості рухів.</p> <p>Нові елементи та комбінації (10 хв):</p> <p>Вивчення нових рухів та комбінування з раніше вивченими.</p> <p>Вправа на динамічні переходи з акцентом на зміну темпу та ритму.</p> <p>Робота над координацією рухів та злагодженістю між кінцівками та тулубом.</p> <p>Підготовка композиції (10 хв):</p> <p>Ознайомлення з короткою танцювальною композицією на основі вивчених елементів.</p> <p>Робота над хореографією з акцентом на артистичність, плавність та музикальність.</p> <p>Виконання композиції під музику, відпрацювання темпу і синхронізації.</p> <p>3.Імпровізація (5 хв)</p>	<p>Спортсменки вже непогано відчують стиль , що надає їм більшої легкості під час імпровізації , урізноманітнюючи її технічними елементами що підкреслюють музичні акценти .</p> <p>Поступово покращують навичок вираження думок та емоцій під час танцю</p>

	<p>Виконання імпровізації, де учні можуть застосувати вивчені рухи.</p> <p>Робота з виразністю рухів, емоціями та індивідуальним стилем.</p> <p>Виконання вправ на розвиток музичальності, рух у просторі.</p> <p>4. Затримка і розслаблення (5 хв)</p> <p>Повільні розтягувальні вправи на всі групи м'язів.</p> <p>Дихальні вправи для зняття напруги.</p> <p>Обговорення результатів уроку, заохочення учнів до тренувань.</p>	
--	---	--

Додаток В11

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 11</p> <p>Мета уроку: вдосконалити техніку виконання комбінацій, підвищити гнучкість та координацію рухів, приділити увагу особистому стилю і самовираженню учнів, продовжити роботу над танцювальною композицією.</p>	<p>1. Розминка (10 хв)</p> <p>Ціль: підготувати м'язи та суглоби до основного навантаження, поліпшити мобільність.</p> <p>Вправи:</p> <p>Дихальні вправи.</p> <p>Кругові рухи шій, плечей, рук, тулуба, тазу.</p> <p>Вправи для розтягування ніг і спини, нахили, махи.</p> <p>Коротка серія базових джазових рухів, підсиленних динамічними акцентами.</p> <p>2. Основна частина (30 хв)</p> <p>Закріплення раніше вивчених комбінацій (10 хв):</p> <p>Відпрацювання базових джазових рухів, стрибків, обертів з акцентом на плавність та контроль.</p> <p>Робота над точністю і виразністю виконання, розвиток музичальності.</p> <p>Нові комбінації та вправи на техніку (10 хв):</p> <p>Ознайомлення з новими комбінаціями, які включають елементи з різними рівнями, зміною напрямку та швидкості.</p> <p>Вправи на розвиток координації, збалансовані рухи рук і ніг, зміщення центру ваги.</p> <p>Плавний перехід між позиціями, робота над силою та легкістю в рухах.</p> <p>Робота над композицією (10 хв):</p> <p>Продовження роботи над танцювальною композицією, зокрема, розучування нових фрагментів.</p> <p>Розбір деталей виконання, підкреслення емоційності та артистичності.</p> <p>Відпрацювання композиції на музику, синхронізація рухів, робота з ритмом та динамікою.</p> <p>3. Імпровізація (5 хв)</p> <p>Імпровізація у стилі модерн-джаз з використанням вивчених комбінацій.</p> <p>Завдання для кожного учня: проявити власний стиль, підкреслити особисту інтерпретацію музики через рухи.</p> <p>Розвиток почуття ритму та свободи в рухах.</p> <p>4. Затримка і розслаблення (5 хв)</p> <p>Повільні розтягувальні вправи на основні групи м'язів.</p> <p>Дихальні вправи на зниження напруги.</p> <p>Обговорення досягнень та труднощів уроку, заохочення до подальших тренувань.</p>	<p>Гімнастки стали гарно відчувати стиль, навчилися в ньому імпровізувати, А також вивчили структуру композицій в цьому стилі, що позитивно сприяло гармонічному використанню складних технічних елементів, які не відволікають від основного задуму танця, а доповнюють його образ</p>

Додаток В12

Мета уроку	Структура уроку	Спостереження
<p>Урок 12</p> <p>Мета уроку: закріпити техніку основних рухів, досягти цілісного виконання</p>	<p>1. Розминка (10 хв)</p> <p>Ціль: розігріти м'язи та підготувати тіло до основного навантаження, покращити гнучкість.</p> <p>Вправи:</p> <p>Дихальні вправи для концентрації.</p> <p>Розігрівальні рухи для шій, плечей, рук, таза, ніг.</p>	<p>На цьому занятті спортсменки успішно повторили вивчені комбінації, гарно тримаючи усі форми та позиції</p>

<p>танцювальної композиції, приділити увагу виразності та самовираженню, закріпити навички імпровізації.</p>	<p>Статичні та динамічні розтягувальні вправи на основні групи м'язів. Серія базових джазових кроків для активації ритму та підвищення рухливості суглобів. 2.Основна частина (30 хв) Повторення базових рухів та комбінацій (10 хв): Відпрацювання раніше вивчених джазових комбінацій з акцентом на точність, чистоту ліній та ритмічність. Робота над динамікою та контролем переходів між рухами. Вдосконалення техніки і відпрацювання нових елементів (10 хв): Додавання складніших комбінацій з акцентом на ритм і динаміку. Вправи на вдосконалення техніки стрибків, обертів, хвиль та перекатів. Зміщення акцентів у рухах, використання різних рівнів тіла (низький, середній, високий). Робота над композицією (10 хв): Виконання всієї танцювальної композиції від початку до кінця. Відпрацювання синхронізації, узгодженості рухів, динаміки та ритмічних акцентів. Робота над виразністю, емоційністю та розкриттям образу в композиції. 3.Імпровізація (5 хв) Імпровізаційні вправи на основі вивчених рухів і стилю модерн-джаз. Розвиток індивідуального стилю, самовираження через рух, робота з ритмом та музикою. Завдання для кожного учня: спробувати передати через імпровізацію настрій і власне бачення музики. 4.Затримка і розслаблення (5 хв) Повільні вправи на розтягнення основних м'язових груп. Дихальні вправи на відновлення ритму дихання і зняття напруги. Підсумки уроку: обговорення прогресу, досягнень, рекомендації щодо покращення техніки і самовираження.</p>	<p>характерні цьому стилю, їх виконання стало виразним та гармонійним, на що дуже цікаво та приємно дивитись</p>
--	--	--