

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 «Олімпійський спорт і освіта»

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ХОРЕОГРАФА У СТВОРЕННІ
ПРОГРАМ У СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВИДАХ СПОРТУ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Воронцова Дар'я Олександрівна

Науковий керівник Козлова О.К.,
д. фіз. вих., проф.

Рецензент
к. фіз. вих., доцент Совенко С.П.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри історії і теорії олімпійського
спорту (протокол № 5 від 5 грудня
2024 р.)

Завідувач кафедри: Радченко Л. О.,
д. фіз. вих., професор

(підпис)

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ХОРОГРАФА-БАЛЕТМЕЙСТРА	7
1.1. Вміння, навички, якості, риси характеру, притаманні хореографу- балетмейстеру.....	8
1.2 Робота постановника над хореографічним твором: застосування в спорті	П
омилка! Закладку не визначено.3	
1.3 Функції балетмейстера як ідейно-творчого керівника хореографічного колективу.....	16
1.4 Особливості роботи хореографа-балетмейстера.....	17
1.5 Талант та його роль у роботі балетмейстера.....	21
1.6 Досвід роботи великих балетмейстерів: ключові аспекти.....	22
1.7 Важливість перенесення досвіду балетмейстерів-хореографів сучасного напряму для роботи в складнокоординаційних видах спорту	23
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	32
2.1. Методи дослідження.....	32
2.2. Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3. ВАЖЛИВІСТЬ РОБОТИ ХОРОГРАФ-БАЛЕТМЕЙСТРА.....	
3.1 Взаємозв'язок роботи балетмейстера з тренером та спортсменками.....	36
3.2 Роль психоемоційних особливостей спортсменки в постановці програми.....	40
3.3 Імпровізація як підходящий напрям хореографії для подальшої роботи балетмейстера.....	45
3.4Перевірка ефективності виступу спортсменок у змаганнях з художньої гімнастики з урахуванням особливостей роботи хореографа- балетмейстера.....	47
Висновки до розділу 3.....	59
ВИСНОВКИ.....	Помилка! Закладку не визначено.1
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	Помилка! Закладку не визначено.4

ВСТУП

Актуальність дослідження. Безпосередньо полягає в тому, що сучасний спорт, особливо в дисциплінах, де естетичний компонент є важливою складовою, вимагає високого рівня технічної та художньої підготовки спортсменів. Роль хореографа має ключове значення, адже саме від такого спеціаліста залежить якість постановки програми, гармонійність рухів та художнє втілення ідеї виступу.

Якщо взаємодія між спортсменкою, тренером та хореографом є прогресивною, то сприяє досягненню високих результатів у спортивних змаганнях. Є дуже актуальною проблема координації цих зусиль, оскільки це безпосередньо впливає на якість виконання програми, для відповідності її вимогам суддів та глядачів.

Сьогодні дуже важливу роль відіграє хореограф у постановці програми для спортсменок. І від зв'язку спортсменки, тренера та хореографа залежить результат поставленої програми.

Цією проблемою займається багато спеціалістів з усього світу:

1. Морель А., Румба Ю. – праці, присвячені методикам використання хореографії у спортивній підготовці, з акцентом на інтеграцію балетних технік та сучасної хореографії в спорті.

2. Освітні посібники:

Методичний посібник зі спортивної хореографії, що включає теми щодо використання різних видів танцю в підготовці спортсменів та особливості техніки виконання елементів (repository.ldufk.edu.ua).

3. Наукові статті на платформі ResearchGate, які аналізують різні підходи до хореографічної підготовки в спорті.

4. Для детальнішого ознайомлення можна переглянути публікації, як-от у Slobozhanskyi Herald of Science and Sport або інших міжнародних журналах, таких як ResearchGate та Revista Música Hodie.

Публікації у збірниках наукових праць, зокрема, присвячених актуальним питанням мистецької освіти та виховання.

Проте ця проблема залишилась невивченою. Невивчене питання психологічного стану спортсменки і як він впливає на постановку хореографічної програми.

У зв'язку з цим тема є актуальною і потребує подальшої наукової розробки.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Магістерську роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 2.2. «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту» (№ державної реєстрації 0121U108197).

Мета дослідження – обґрунтування особливостей роботи хореографа у створенні програм складно-координаційних видах спорту.

Об'єкт дослідження: програми у складнокоординаційних видах спорту.

Предмет дослідження: особливості роботи хореографа у створенні програм в складно-координаційних видах спорту.

Завдання дослідження

1. Аналіз і узагальнення сучасних даних щодо особливостей роботи хореографа у створенні програм у складно-координаційних видах спорту.

2. Визначити індивідуально-психологічні особливості спортсменок в складно-координаційних видах спорту (на матеріалі художньої гімнастики) для створення змагальних програм.

3. Розробити програми виступу спортсменок з художньої гімнастики з урахуванням особливостей роботи хореографа-балетмейстера і перевірити їх ефективність.

Методи дослідження. Для рішення поставлених завдань використовували різноманітні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури та даних мережі інтернет;
- тестування;
- опитування;
- відезймка;
- спостереження;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Наукова новизна. Доповнено наукові данні, щодо основних рис, здібностей та навичок, характерних для хореографа-балетмейстера — від творчої уяви до наполегливості та командної роботи, виділення, вимог до знань і вмінь фахівця, напрямів створення програми виступів на високому професійному рівні; переваг і недоліків професії; особливостей постановок в складно-координаційних видах спорту, виділення напрямів діяльності, таких як створення хореографічних номерів в аматорських колективах; постановка танців для фестивалів і конкурсів; створення балетних постановок; створення хореографії, пластичного рішення для театральних вистав тощо.

Виявлено структуру діяльності хореографа-балетмейстера в складнокоординаційних видах спорту, розкрито зміст та низку функцій, без яких неможлива майбутня хореографічна діяльність.

Визначено індивідуально-психологічні особливості спортсменок в складно-координаційних видах спорту (на матеріалі художньої гімнастики), що дозволяє створити хореографу змагальну програму з урахуванням не тільки стилю (народна хореографія, contemporary, Hip-hop Jazz-modern, Rock and roll), а й підвищити мистецтво виконання рухів та реалізаційні можливості спортсменок у змагальній діяльності.

Розроблено програми виступу спортсменок з художньої гімнастики з урахуванням їх технічних можливостей, індивідуально-психологічних особливостей та пластичності за допомогою стостереження та відеозйомки в певному стилі хореографії і образі, який їй підходить, що покращило спортивні результати та якість роботи, дало можливість кожній конкретній спортсменці легше проявляти себе, показати виразніше, розкрити кращі сторони, підвищити впевненість та змінити ракурс фокусу під час виступу у бік зосередження на певних ризиках, а не на емоційному стані при спільній роботі хореографа-балетмейстера з тренером.

Практична значущість отриманих результатів полягає у впровадженні у вигляді висновків і рекомендацій у навчально-виховний процес спортивних шкіл. Отримані наукові дані використано у тренувальній і змагальній діяльності спортсменок України, які спеціалізуються в складнокординаційних видах спорту.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 100 джерел. Загальний обсяг роботи – 73 сторінки, обсяг основного тексту роботи – 63 сторінки, в тому числі 7 таблиць та 2 схеми.

РОЗДІЛ 1

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ХОРОГРАФА-БАЛЕТМЕЙСТРА

Танцюристи та хореографи використовують танцювальні постановки для вираження ідей та історій. Існує багато видів танцю, таких як балет, танго, сучасний танець, чечетка та джаз.

Танцюристи роками вивчають танці та вдосконалюють свої навички. Зазвичай вони виступають у складі групи і знають різноманітні танцювальні комбінації в різних стилях.

Звичайно це все робота хореографа. Для початку з'ясуємо, хто такий хореограф. Хореографи створюють оригінальні танці та розробляють нові інтерпретації існуючих танців. Вони працюють у школах танцю, театрах, танцювальних трупах, кіностудіях. Під час репетицій вони зазвичай демонструють танцювальні рухи, щоб навчити танцюристів правильній техніці. Багато хореографів також виконують створені ними танцювальні процедури [21].

Хореограф працює з танцюристами, щоб інтерпретувати та розвивати ідеї та перетворювати їх у готову виставу. Це може означати загальний контроль над постановкою або роботу під керівництвом режисера опери, вистави чи мюзиклу. Хореограф проектує та керує танцем або стилізованим рухом у музичних постановках.

Ефективний хореограф – це той, хто підтримує бачення режисера, щоб усі елементи руху та танцю працювали як частина загальної картини. Деякі режисери дають своїм хореографам велику свободу для їхньої роботи, але навіть у цьому випадку результат повинен бути частиною органічного цілого, підтримувати історію, персонажів та загальний художній задум.

Ви можете поставити сцену, телевізійні чи кіновистави, музичні відео та навіть покази мод чи корпоративні заходи. Ви можете створювати власні танцювальні п'єси або інтерпретувати інструкції режисера залежно від наданої узгодженої форми.

Вам знадобиться високий рівень танцювальних здібностей, терпіння, щоб навчати інших і знати, що виглядає добре для ширшої аудиторії, а також комунікативні навички, необхідні, щоб переконатися, що ваші вказівки чітко зрозуміли вашим танцівникам.

1.2. Вміння, навички, якості, риси характеру, притаманні хореографу-балетмейстеру.

Хореограф-балетмейстер дуже складна емоційна робота, йому треба вміти контролювати себе. Тому необхідно знати якими вміннями, навичками, якостями та рисами повинен володіти хореограф. Фахівці виділяють такі основні риси, здібності та навички, характерні для хореографа-балетмейстера:

- творча уява;
- високий рівень танцювальних здібностей і загальна підготовка;
- знання встановлених танцювальних кроків і рухів;
- відмінне відчуття ритму та розуміння теорії хронометражу в музиці;
- гарний слух до музики;
- знання анатомії людини;
- гарне просторове усвідомлення;
- гарна моторна пам'ять для запам'ятовування послідовності рухів;
- енергія та спеціальна витривалість для випробування різноманітних рухів самотійно та продемонстрації їх іншим [55].

В роботі хореографа знадобиться:

- терпіння, витривалість і відмінна цілеспрямованість;

- самодисципліна і цілеспрямованість;
- хороші комунікативні навички для роботи з людьми;
- усвідомлення здоров'я та безпеки;
- маркетингові та ділові навички;
- здатність ефективно пояснювати та навчати інших
- сильні навички міжособистісного спілкування [98]

Передовий досвід свідчить, що майже всі хореографи починали свою кар'єру як танцюристи.

Вимоги до освіти та підготовки відрізняються залежно від типу танцівника; проте, всім танцівникам потрібно багато років спеціального навчання. Багато танцюристів починають тренуватися, коли вони молоді, і продовжують вчитися протягом всієї кар'єри. Вони починають тренуватися зазвичай у віці від 5 до 8 років для дівчат і через кілька років для хлопчиків. Їхнє навчання стає серйознішим, коли вони вступають у підлітковий період, і більшість артистів починають свою професійну кар'єру до 18 років.

Не так-то і легко стати гарним хореографом-балетмейстером, є багато складних моментів. Це не просто політ фантазії, а ціла наука де потрібно враховувати багато аспектів: події у світі, доречність, правила поваги до суспільства, враховувати місце де будуть виступати, для якої аудиторії, а також постановка ставиться під можливості танцівників.

Танцюристи та хореографи також повинні володіти такими специфічними якостями:

Фізичні якості. Повинні мати чудовий баланс, фізичну силу та спритність, щоб вони могли рухати тілом, не впавши та не втративши відчуття ритму.

Творчість. Потребують художніх здібностей і творчості, щоб висловлювати ідеї через рух. Хореографи також повинні володіти художніми

здібностями та новаторськими ідеями, щоб створювати нові та цікаві танцювальні процедури.

Навички міжособистісного спілкування. Танцюристи та хореографи можуть знайти роботу, спілкуючись у своїх громадах.

Лідерські здібності. Хореографи повинні вміти керувати групою танцюристів (або в нашому випадку зі спортсменами) для виконання задач, які вони створили.

Наполегливість. Танцюристи повинні присвятити багаторічній інтенсивній практиці. Вони повинні бути готовими прийняти відмову після прослуховування та продовжити працювати для майбутніх звершень. Хореографи повинні продовжувати вчитися і створювати нові рутини.

Фізична витривалість. Танцюристи часто фізично активні протягом тривалого часу, тому вони повинні мати можливість репетирувати багато годин, не втомлюючись.

Командна робота. Більшість танцювальних процедур включає групу, тому танцюристи повинні вміти працювати разом, щоб досягти успіху.

Вимоги до індивідуальних особливостей фахівця.

Для професії балетмейстера важливі такі якості, як творчі здібності, вербальні здібності, активність, здатність до імпровізації, емоційність, вміння донести свою думку, оригінальність. [16]

Вимоги до знань і вмінь фахівця. Кваліфікований балетмейстер повинен знати:

- іноземну (англійську) мову;
- літературу та історію;
- світ мистецтва і культури;
- основи режисури;
- мати хореографічну освіту;

- мати гарну координацію;
- володіти творчим мисленням.

Потрібно відразу бути готовим до особливостей цієї професії, знати і розуміти з чим можна зіткнутися, пути готовими. [35]

Плюси і мінуси професії хореограф. Розглянемо *переваги* професії хореограф:

Працюючи в сфері мистецтв, у людини з'являється можливість знайомитися з цікавими творчими людьми.

Постійна мотивація і досягнення нових цілей. На відміну від офісних професій, роботу хореографа навряд чи можна назвати нудною і рутинною.

Можливість створити щось нове.

Можливість подорожувати.

Ідеальна робота для людей, які займають активну життєву позицію, люблять привертати до себе погляди глядачів.

Можливість створення власної школи.

Можливість змусити глядача замислитись над певними проблемами, які можна викласти у постановці.

Комерційна гілка даної професії досить прибуткова.

В той же час можна виділити недоліки:

Можлива депресія через відсутність ідей;

Для створення сучасних балетів немає державного фінансування;

Складно утримувати трупшу;

Хореографи, які не працюють у комерційній гілці, частіше за все працюють собі у збиток;

Потрібно шукати меценатів;

На початку кар'єри балетмейстера є можливість роботи безкоштовно.

1.1. Особливості постановок в складно-координаційних видах спорту

Хореограф балетмейстер – це складна професія яка поєднує в собі багатий нюансів. Робота балетмейстера в спорті додає ще більше особливостей які має враховувати балетмейстер. Він має володіти знаннями про певний вид спорту в якому працює, розбиратись з правилами.

Головне – це взаємодія з головним тренером. Тобто в якійсь мірі тренер відіграє роль режисера, який ставить певні задачі балетмейстеру.

Вони мають в команді працювати над спортивною програмою для спортсменів. У кожного є свої задачі.

Балетмейстер має врахувати можливості спортсменки. З'ясувати в якому стилі, та в якому напрямку краще робити постановку. Який психотип спортсмена, і що саме підійде для нього. Наприклад якщо це холерик, то і ставити треба щось енергичне. Але при цьому потрібно ще знати не тільки психотип, а і пластику спортсмена. Наприклад, може бути гімнастка у якій дуже красиві лінії, вона гарно себе може проявити під повільну музику, але дай їй наприклад рок-н-ролл, і можна дуже сильно здивуватись наскільки невдало це може виглядати. Бо наприклад швидкий темп з іншою координацією для неї зовсім не буде підходити.

Буває коли занадто різкі рухи, або багато зайвих деталей робить гімнастка, або наприклад фігуристка, і це заважає певній картинці хореографії, це теж можна правильно приховати. Балетмейстер ми бачити де краще зробити більше на точках акцент, або сповільнити темп, або навпаки зробити із цього акцент... Далі йде підбір музики, вивчаються різні маленькі хореографічні кусочки зі спортсменкою, для того щоб з'ясувати чи правильно підібрали, чи підходить це їй, а також для того щоб вона поступово звикала до певного стилю хореографії.

При побудові спортивної програми, головний тренер контролює процес, дає певні задачі, що саме має виконати спортсмен, які елементи, якщо це художня гімнастика, то роботу з предметом та ризику... І вони разом це збирають все до купи.

В постановці виникає багато моментів, які треба враховувати.

Таким чином, якщо правильно підібрати хореографію під спортсменку, її легше буде проявити себе, вона буде яскравіше працювати, та під час виступу думати не про хореографію, а зможе більше приділити увагу на складність роботи наприклад з предметом. Вона буде відчувати себе впевненіше, та зможе розкрити всі свої позитивні сторони.

Саме з цією метою і мають всі працювати. Не просто зробити спортивну програму і щоб спортсменка її відпрацьовувала. А під кожну спортсменку максимально підлаштуватися, за діючі усі її позитивні сторони, при цьому вдало сховати мінуси які є будь-якої людини. Якщо болить майстер професіонал цієї справи, то це підіймає важливі спортсменки досягти успіху.

1.2. Робота постановника над хореографічним твором: застосовування в спорті

Хореографи під час створення постановок, користується знаннями та досвідом у різних стилях танців, різних технологічних прийомах. При створенні хореографічних номерів потрібно притримуватися певних умов. Але звичайно на першому місці творчість та бажання хореографа продемонструвати те що він хоче передати глядачеві. [33]. Вони можуть спеціалізуватися в одному напрямку чи в декількох, це вже залежить від можливостей хореографа, його професійної орієнтації на класичний балет, сучасний танець, бальні та народні танці, джаз або індійські чи африканські танці.

Перш ніж стати хореографом чи зробити постановку необхідно знати багато деталей (сюжет, жанр хореографічного твору, його складові, тощо), але головне це композиційний план.

Навіть в спорті, якщо додати у виступ сюжетну лінію, це додасть цікавості. Так глядачам буде цікавіше, і це може привернути більше уваги. Хореограф має певну задачу, мету для створення номерів. Виділяють певні напрямки діяльності хореографа, такі як:

- створення хореографічних номерів в аматорських колективах;
- постановка танців для фестивалів і конкурсів;
- створення балетних постановок;
- створення хореографії, пластичного рішення для театральних вистав;
- постановка перфомансів;
- викладання дисципліни «Мистецтво балетмейстера», «Ансамбль» у ВНЗ
- створення підтанцьовок для співаків
- постановка шоу, постановка номеру для спортсменів, з урахуванням усіх правил і нюансів певного виду спорту

Створення хореографічного етюдю має певний план, структуру, а саме:

1. Виникнення ідеї.
2. Композиційний план.
3. Складання композиції твору.
4. Складання постановки.
5. Реалізація, вивчення постановки з танцівниками (спортсменами).

Композиційний план – сценарій хореографічного етюдю в розгорнутому виді. Балетмейстер вирішує режисерську роботу сюжетів. Де вирішуються ідея та тема етюдю. Як правильно потрібно розкрити образи діючих персонажів. Має бути схема етюдю.

Іншими словами це рішення балетмейстера режисера, хореографічного етюдю з конкретним, завданням, музичним оформленням, світла, оформлення костюмів, гриму, реквізитів. [81]

Є сюжетні та безсюжетні номери. Хореограф повинен зробити літературну роботу над хореографічним твором.

Сюжет – короткий виклад конфлікту за запропонованими подіями, структура, основа хореографічного твору.

Конфлікт – зіткнення різних ідей, думок, поглядів, інтересів, потреб, тенденцій, що матеріалізуються у боротьбі дійових осіб між собою. Силами природи, а також із самими собою.

Дія – живий процес поведінки героїв, спрямованих на досягнення певної мети. Складається із подій.

Подія – ланцюг подій, хореографічного твору, які впливають на головні події та ті, що впливають з них.

Фабула – події у часовій послідовності.

Тема – це те, що покладено в основу. Коло життєвих явищ, відображених автором у хореографічному творі.

Ідея – головна думка до якої закликає автор твору.

Проблема – життєві протиріччя яке досліджує автор у хореографічному творі.

Надзавдання – структура хореографічного твору що виявляє основний драматургічний конфлікт [35].

Хореографічний твір буде гарний коли в ньому все буде гармонійно поєднуватися, але цього недостатньо щоб він був найкращим, є багато способів як постановку зробити ще цікавішою ніж просто мати гарний сюжет.

Мають бути цікаві засоби виразності, гарна лексика танцівників. Слід зазначити, що найголовніше та складніше це все реалізувати. В цьому випадку

виникає питання, на що має розраховувати балетмейстер? Ймовірно, часто працювати над кількома постановками одночасно. Необхідно підтримувати рівень своєї фізичної форми та витривалості протягом усієї кар'єри. Можливо, доведеться проводити тривалий час далеко від дому.

1.3. Функції балетмейстера як ідейно-творчого керівника хореографічного колективу

Балетмейстер – ідейно-творчий керівник хореографічного колективу, педагог, постановник і виконавець хореографічного твору. Основні сфери діяльності балетмейстера: педагогічна та науково-творча; пошук інформації про розвиток стилів і форм сучасного хореографічного мистецтва в Україні та за кордоном, опрацювання теоретичних питань і завдань, робота з літературними, музичними та відео матеріалами; постановка танцювальних творів сучасної хореографії в різноманітних танцювальних колективах; виховання засобами сучасної хореографії естетичних вподобань молоді [51].

Повинні також звернути увагу, що діяльність балетмейстера-педагога в різножанрових хореографічних колективах характеризується багатоаспектністю і визначає низку виконуваних ним функцій:

Організаційно-управлінська (балетмейстер-педагог є організатором колективу і керує його функціонуванням);

Постановча (балетмейстер-педагог є головним балетмейстером-постановником, звичайно якщо у колективів не працюють запрошені балетмейстери);

Репетиторська (балетмейстер-педагог проводить репетиційний процес, виконуючи функції головного педагога-репетитора);

Навчально-виховна (балетмейстер-педагог навчає виконавської майстерності, духовно й естетично виховує учасників хореографічного колективу);

Розвивальна (балетмейстер-педагог формує індивідуальність у кожного учасника колективу шляхом рівноцінного фізичного, емоційного, естетичного, інтелектуального, креативного розвитку виконавців);

Контролююча (балетмейстер-педагог проводить різні процедури по перевірці знань, умінь та навичок як окремих учнів, так і всієї хореографічної групи [97])

Основні принципи хореографічного навчання: науковість, доступність, проблемність навчання, наочність, свідомо навчально-пізнавальна активність учнів, відповідність методів навчання індивідуальним психологічним особливостям і природним фізичним якостям. Головне завдання викладача – планування навчального процесу на основі навчальних програм курсу. Поділ методів навчання за джерелами сприйняття і передачі інформації. Основні форми проведення хореографічних занять.

1.4. Особливості роботи хореографа-балетмейстера

Як зробити цікаво та влучно. Та який обрати напрям. Якщо народний танець – втілення душі, культура народу, бальний – задоволення й куражу, класичний – за деякими винятками – чистоти й довершеності ліній та захоплення від безмежних технічних можливостей виконавця, то сучасний танець здатний демонструвати найбільш глибокі філософські проблеми сучасної особистості й суспільства, розкриваючи першооснови людської душі в сучасному складному світі.

Звичайно для цього необхідно десь брати ідеї. Створення постановки може виникнути за певних умов.

Це може залежати від задачі яка стоїть перед балетмейстером, від тренера, чи від певних умов... Маючи певні рамки, далі можна втілювати свої ідеї у реалізацію. Працювати з музикою, шукати яскраві, цікаві фішки, працювати з образами, проводити цілу роботу по створенню костюмів, гриму з іншими професіоналами.

Наприклад сьогодні в Україні реалізовані телевізійні проекти: «Танцюють усі», «Україна має талант», «Танцюю для тебе», дитячий телевізійний проект «Крок до зірок», де сучасні танцювальні стилі викликали величезне зацікавлення в суспільстві та інтерес до мистецтва танцю, особливо серед молоді, яка прагне йти у ногу з часом. В цих шоу як раз балетмейстер має певні умови, задуми режисера. Також має звернути увагу на можливість учасників. Завдяки новим обладнанням можна створити дійсно дуже цікаві номери. В таких проектах балетмейстер працює з багатьма людьми: режисером, звукорежисером, гримерами...

Але якщо балетмейстер-хореограф працює в колективі, він може створювати свої власні задуми. Зробити постановку яка вже потім може зацікавити режисерів для певних подій, виступах, участі у шоу... Тоді вже потім режисер може трохи під окремі випадки сказати свої побажання чи ідеї. То в спорті все ж таки існує більше рамок.

Звичайно в будь якому випадку легко, цікаво, коли ти справжній професіонал, та і іншим захочеться працювати з вами. Добре коли балетмейстер може швидко щось змити, краще розуміє тренера та спортсмена, має великий багаж знань та умінь в різних стилях, гарний запас лексики, розвинута фантазія.

Створення танцювальних номерів – справжнє мистецтво. Хореограф ставить на сцені цілу композицію, яка має бути гармонійною, красивою,

розповідати історію, показувати образи, передавати настрій та ідею. Буває, що ідеї для танців вичерпуються, і тоді хореографу-постановнику просто потрібне джерело натхнення. Те що оточує! Танець – це мистецтво. А мистецтво певним чином відбиває навколишню дійсність. Тому черпати натхнення та ідеї для програми можна з самого життя [5].

У кожної людини в житті трапляються багато чого цікавого в тому числі і конфлікти які є основою в постановках. У постановках добре передавати прості життєві ситуації, повчальні випадки, пригоди.

Також природа незмінно гарна, так що надихнувшись нею, можна ставити чудові гармонійні номери, близькі до кожного глядача.

Події життя також дарують хореографам велику кількість тем для творчості. Постановки можуть бути присвячені святам, значним подіям історії, можуть бути спрямовані на розвиток патріотизму, терпимості, відповідальності.

Ідеї для танцю можуть дарувати інші види мистецтва. Обмін ідеями між різними видами мистецтв відбувається постійно. Кладезем сюжетів, образів та конфліктів є література. Літературні твори надихають, їх сюжети пізнавані, тому цікаві кожному глядачеві та виконавцю. Постановка танців за літературними творами – справа непроста, але цікава. Адже треба точно підібрати музику, виконавців, костюми, пластику танцю, щоб передати твір на сцені.

Звичайно, одна з найближчих до танцю сфер – музика – також дарує хореографам ідеї. Надихнувшись прослуховуванням музики, професіонали створюють неповторні гармонійні номери, які складають із цією музикою єдине ціле. Такі номери є справжніми витворами мистецтва. Якщо ж хореограф обирає пісню – у її словах також є і сюжет для танцю.

Танець – візуальне мистецтво, тому продуктивне для хореографа та надихатиметься візуальними творами. Картини, художні фільми, скульптура

створюють образи, що запам'ятовуються, які цікаво втілювати за допомогою пластики танцю.

Можна використовувати спеціальні джерела! Перш за все це дані мережі Інтернет де ж багато всього на рівні теми, ситуації, настроїв, будь що. Там можна знайти все. Можна передивитися постановки великих балетмейстерів яку надихають, наприклад Моріс Бежар та виконавці «Болеро». Загалом, натхнення треба шукати всюди, вміти спостерігати, налаштуватися на творчий лад. Тоді у голові народжуватимуться найоригінальніші та найцікавіші ідеї для постановок.

Хореограф – балетмейстер має багато над собою працювати, розвиватися! Для цього необхідно знати обов'язки.

Залежно від сфери вашої спеціальності вам знадобиться:

Розвивати ідеї та створювати й розробляти підпрограми для створення добре відшліфованого виступу.

Планувати рухи відповідно до музики, керуючись художнім і музичним керівником, тренером.

Обговорювати ідеї та плани з тренером, художниками по костюмах, музичними та художніми керівниками.

Виберіть музику, яка відповідає концепції або предмету, який вам доручено.

Прослуховування, навчання та репетирування.

Для деяких форм танцю вам може знадобитися записувати кроки за допомогою системи позначень.

Працювати з іншими професіоналами над постановками для свого розвитку
Мати можливість працювати більше ніж над одним шоу одночасно.

Регулярно зустрічатися з продюсерами, музичними та художніми керівниками та художниками по костюмах.

1.5. Талант та його роль у роботі балетмейстера

Талант – це не просто сама здатність, скільки схильність до неї.

Талановитій людині просто набагато простіше розвинути в собі якості, ніж людині, позбавленій цієї схильності.

Розмаїття талантів в одній людині пов'язано з особливим складом розуму і як раз з тією початковою схильністю, яка дозволяє швидко навчатися практично на інтуїтивному рівні. Очевидно, що навіть вроджену здатність необхідно розвивати.

Сам по собі талант – це всього лише частинка успіху, зерно, яке було посіяно і вимагає кропіткої догляду і часу, а також важливо і те, в благодатну чи ґрунт воно потрапило.

Будь-яка творча особистість повинна володіти рядом здібностей або талантом. Саме від здібностей залежить глибина знань, умінь, навичок. Людини, розвинути в собі талант до вищого ступеня, можна по праву назвати геніальним. Крім перерахованого вище, необхідно згадати ще й про те, що в цьому величезна роль і інтуїтивного розвитку людини. Саме інтуїція пов'язана зі здібностями до творчій уяві, яке викликає у свідомості певні спогади і створює завдяки їм нові психологічні освіти. Дуже часто супер-ідеї приходять до людини тільки в тому випадку, якщо він пробує поєднати дві різні ідеї і вже на їх основі створити щось нове.

Про це розповів лауреат Національної премії України ім. Т. Г. Шевченка, народним артистом Молдови, художнім керівником театру сучасної хореографії «Київ Модерн-Балет» та викладачем Кафедри сучасної хореографії з дисципліни «Мистецтво балетмейстера» Радю Поклітару.

За визначенням хореографа, геніальна і талановита людина – це людина, яка має бездоганний набір якостей для конкретної діяльності, і такою вона лише

народжується: «Талант визначає все. Можна бути талановитою матір'ю, можна вміти смажити смачну яєчну коханій людині. У творчості так само, але проявляється більш яскраво» [48].

Для слухачів майстер виокремив 2 категорії хореографів: перша – щасливі і спокійні, адже «вони усе вигадали вдома», друга – нещасливі і неспокійні, які «приходять, не знаючи, що будуть робити, а просто починають творити». Себе Раду Поклітару зарахував до останніх, зауваживши: «Я не вірю у натхнення. Частіше за все створюю вистави тому, що треба. Композитор і музичний критик Петро Чайковський казав: «Натхнення не можна чекати. Потрібно перш за все працювати, працювати і працювати!» Якщо ж брати до уваги окремі роботи, то це скоріше не натхнення, а точка, від якої ви відштовхуєтеся».

Особливу увагу звернув на роль таланту і виконавця в діяльності постановника: «Виконавець – це важливо. Може бути геніальна хореографія, але поганий виконавець, і тоді це буде провал. Коли ви починаєте працювати із танцівниками, подивіться, що вони роблять погано, і замініть це на те, що роблять добре».

Як потрібно працювати, аби виробити свій власний хореографічний почерк, додавши: «Хореограф росте доти, доки у нього змінюється і розвивається професійна лексика».

1.6. Досвід роботи великих балетмейстерів: ключові аспекти

Важливість цікавої та гарної роботи балетмейстера полягає в кількох ключових аспектах.

Художній вираз. Балетмейстер створює програму для спортсменів, яка повинна передати емоції, настрої і зміст твору. Цікава хореографія не тільки

вражає глядачів, а й допомагає більш глибоко розкрити ідею постановки. Має бути цікава лексика рухів, вона має бути різноманітною, а не одноманітна.

Майстерність виконавців. Гарна робота балетмейстера стимулює спортсменів до розвитку, адже їм цікаво працювати з новими рухами та техніками. Це сприяє їхньому професійному зростанню.

Взаємодія з глядачем. Оригінальна і добре виконана хореографія захоплює глядача, дозволяючи йому зануритися в атмосферу, полюбити вид спорту який раніше не розумів. Адже не всі розуміють конкретні нюанси і правила а бачать лише загальну картинку. Балетмейстер визначає, яким буде враження від постановки загалом.

Інновації та традиції. Балетмейстер може поєднувати класичні традиції з новаторськими рішеннями, що дозволяє зберігати спадщину балету, водночас створюючи щось нове і сучасне. Це сприяє розвитку мистецтва загалом.

Емоційний вплив. Цікава робота балетмейстера здатна викликати сильні емоції, впливаючи на настрій і почуття глядача. Це робить виступ незабутньою та зближує публіку з мистецтвом

Таким чином, робота балетмейстера є фундаментальною для успішності будь-якої постановки, оскільки від неї залежить не лише технічна досконалість, але й емоційний резонанс постановки. [26].

1.7. Важливість перенесення досвіду балетмейстерів-хореографів сучасного напрямку для роботи в складнокоординаційних видах спорту .

Складнокоординаційних видах спорту або балетмейстер в театрі це звичайно різні напрями роботи. Але напрям дії та мотивації однакова. Є чим зробити цікаву гарну роботу, яка зацікавить глядача. Тому чим більше балетмейстер дізнається нового, та застосовує це у постановках, тим краще стає

результат. Тож для цікавих постановок необхідно слідкувати за досягненням видатних особистостей у цій сфері.

Сучасний танець — це загальний термін, який охоплює низку різних технік і стилів. Приклади включають «техніку звільнення», «техніку Грема», «техніку Каннінгема», «техніку Лімона», «техніку Хортон» тощо. Хоча ці методи мають деякі відмінності, вони мають спільне походження.

Щоб зрозуміти «сучасний танець», корисно знати, звідки він взявся. Спочатку сучасний танець почався як реакція проти суворих правил і правил балету, а наприкінці 19 століття з такими артистами, як Айседора Дункан і Рут Сент-Дені, а пізніше з Тед Шон, Мартлю Грем і Доріс Хамфрі. У той час ці нові хореографи та танці, які вони створили, були відомі як «сучасний танець».

Ці відомі хореографи представляють свою роботу по всьому світу та з найвідомішими танцювальними колективами. Розглянемо деякі з них.

Марта Грем – американська танцівниця та хореограф, творець трупі, школи та танцювальної техніки свого імені; видатний діяч хореографії США, одна з «великої четвірки» (англ. The Big Four) які є основоположниками американського танцю модерн, куди також входили Доріс Хамфрі, Чарльз Вейдман і Ханья Хольм. Грем була «першим творцем сучасного танцю, яка розробила справді універсальну танцювальну техніку з рухів, у своїй хореографії».

Своєю хореографією Марта Грем вивела мистецтво танцю на нові межі. Вона заснувала Martha Graham Dance Company, найстарішу та найвідомішу компанію сучасного танцю у світі. Її стиль, техніка Грема, змінив американський танець і досі його викладають у всьому світі [31].

На меті висловити спільні людські емоції та переживання, а не просто забезпечити декоративне відображення витончених рухів. Зверталася до людських конфліктів та емоцій. Вона створила танцювальну техніку, яка стала

першою значною альтернативою ідіомі класичного балету. У багатьох її танцях характерні сильні кутові рухи, що виникають у результаті спазмів м'язового скорочення та розслаблення, центром яких є таз танцівниці.

Протягом більшої частини своєї кар'єри Грем залишалася головною фігурою американського сучасного танцю. Вона сильно вплинула на наступні покоління сучасних танцюристів, балетмейстерів, постановників мюзиклів і опер, творців танцювальних драм.

Айседора Дункан є однією з найвідоміших хореографів ранньої сучасності, її часто називають матір'ю сучасного танцю. Її внесок полягав у тому, щоб скинути кайдани суворої балетної техніки та одягу, звільнити танцівницю, щоб вона була більш виразною та природною. Вона танцювала босоніж і в туніках, натхнених стародавніми греками. Вона також вважала за краще використовувати музику для настрою, У неї не було певної техніки, яка б вплинула на наступні покоління танцюристів. Натомість її внесок полягав у тому, щоб звільнити танцюристів від суворості балету за допомогою своїх вільних рухів, босих ніг і вільного одягу, а також відмовитися від структурованого класичного музичного супроводу.

Джордж Баланчин. Вважається найвидатнішим сучасним хореографом у світі балету, він був художнім керівником і головним хореографом New York City Ballet. Заснував школу американського балету. Він відомий своїм фірмовим неокласичним стилем. Для хореографії Баланчина характерні класичні пози, але стегна, коліна та стопи повернуті всередину, а ноги класичного балету повернуті назовні класичний рух. Тоді як у класичному балеті стегна завжди підібрані, то неокласичні паси між позами з розвернутими всередину стегнами і колінами.

Сьогодні балеті Баланчина ставлять у всіх найбільших сценах світу. Фонд Баланчина, який був створений після смерті хореографа, щоб зберегти техніку та виконавські навички, які заклав сам Баланчин, дуже прискіпливо ставитися до

рівня та якості танцюристів вони повинні вміти добре танцювати балет. Незважаючи на те, що балет прогресує, вистави Баланчина танцювати ще досить важко.

Мерс Каннінгем – співпрацював з Джоном Кейджем, Робертом Раушенбергом, Енді Уорхолом та іншими художниками авангардистами. Іноді його зараховують до творців постмодерного танцю. Для його стилю характерно використання класичних поз, але пальці ніг не виходять назовні і з додаванням некласичних позицій рук або ніг. Поєднання класичних поз і сучасних технік, таких як скорочення – відпускання, зміна площини разом з тілом, позиція танцюриста не залежить від розташування публіки (танцюрист може танцювати спиною до публіки). Мерс Каннінгем вважав, що людське тіло вже само по собі прекрасне і кожен рух вже досить цікавий, щоб привернути увагу глядача. За допомогою теорії випадковості (де порядок рухів визначається не хореографом, а кубиком) каннінгем намагався порушити шаблони рухів, у межах яких танцюристи звикли існувати [82].

Рут Сен-Дені була сучасником Айседори Дункан. Вона вірила, що танець — це духовне починання, і що саме так спілкуються тіло і душа. Вона ввела східні ідеї в сучасний танець, і особливо цікавилася японською, індійською та єгипетською культурами. Її хореографічні інновації включають «музичну візуалізацію», де рух був натхненний тембром, динамічними та структурними формами музики та ритмом. Як і Дункан, вона не займалася технікою заради неї, а цікавилася вивченням небалетних рухів.

Одним з її найбільших внесків було заснування школи і компанії Денішон у 1915 році разом зі своїм чоловіком Тедом Шоном. Сен-Дені була відома своєю пристрасною та харизмою, тоді як її чоловік Тед Шон був відомий своєю технічною строгістю. Шон продовжив свою хореографічну та викладацьку кар'єру після розпаду школи Денішон і створив першу танцювальну трупу, що

складається лише з чоловіків в історії сучасного танцю. Одним з його найбільших внесків було кинути виклик стереотипу жіночого танцюриста та створити образ чоловічої та спортивної танцівниці. Іншим його внеском у сучасний танець було створення хореографічного центру «Подушка Джейкоба», яка досі є всесвітньо відомою танцювальною школою та приймаючою міжнародного танцювального фестивалю, який триває донині.

Морис Бежар – французький хореограф та реформатор балету. У своїй творчості використовує музику, спів, танець, створює своєрідні синтетичні спектаклі, що передають різні психологічні стани людини. Балети Моріса Бежара гостро сучасні. Це – «Симфонія для однієї людини», «Коло», «Весна священна», «Зелена королева», «Байка про лисицю», «Свадебка», «Фауст», «Бахти» і «Дев'ята симфонія» на музику Л. Бетховена.

Освоїв безліч хореографічних шкіл, виступав у самих різних трупах.

Створював синтетичні спектаклі, де танець, пантоміма, спів (слово) займають рівне місце.

У 1950 р. Вже спробував себе як хореограф — першу постановку — балет «Жар-птиця» І. Стравінського здійснив для Королівського Шведського балету (Стокгольм).

Він перший з балетмейстерів використовував спортивні арени, де дія могла розвиватися в будь-якому місці, і одночасно. Це прийом дозволив зробити учасниками спектаклю всіх глядачів.

Серед найвідоміших балетів, створених Морісом Бежаром, – «Болеро» М. Равеля, у якому сольну партію танцює як жінка (1961 р.), і чоловік (1977 р.) і кордебалет буває або цілком чоловічий, або жіночий. У сольній партії – партії Мелодії з особливим успіхом виступав великий танцівник Хорхе Донн, зірка «Балета ХХ століття». У 1977 р. У Брюсселі в партії Мелодії дебютувала Майя Плісецька, яка потім повторила цей виступ у Москві на своєму творчому вечорі

у Великому театрі (1978 р.), до програми якого увійшов також створений Бежар спеціально для неї балет «Айседора» на збірну музику (Прем'єра відбулася в 1976 р. В Монте-Карло).

Пол Тейлор – американський хореограф 20-го століття був одним з останніх живих учасників, які започаткували американський сучасний танець .

Боб Фосс – один з найвпливовіших людей в історії джазового танцю. Боб Фосс створив унікальний стиль танцю, який практикують у танцювальних студіях по всьому світу. Він отримав вісім премій «Тоні» за хореографію, більше, ніж будь-хто інший, а також одну за режисуру. Він був номінований на чотири премії Оскар, вигравши за режисуру «Кабаре».

Елвін Ейлі був афроамериканським танцівником і хореографом. Багато хто пам'ятає його як генія сучасного танцю. Він заснував американський театр танцю Елвіна Ейлі в Нью-Йорку в 1958 році. Його духовне та євангельське походження, а також його бажання просвітити й розважати склали основу його унікальної хореографії. Йому приписують революцію в участі афроамериканців у концертному танці 20-го століття.

Агнес де Мілль — американська танцівниця і хореограф. Вона внесла свою дивовижну хореографію як до балету 20-го століття, так і до бродвейського музичного театру.

Шейн Спаркс — хіп-хоп хореограф Шейн Спаркс найбільш відомий своєю роллю судді та хореографа на танцювальних конкурсах телевізійного реаліті «Тож ти думаєш, що можеш танцювати» та «Найкраща танцювальна група Америки».

Твайла Тарп — американська танцівниця і хореограф. Вона найбільш відома завдяки розробці стилю сучасного танцю, який поєднує балетні та сучасні танцювальні техніки. Її робота часто використовує класичну музику, джаз та сучасну поп-музику.

Українські балетмейстери сучасної хореографії.

Раду Поклітару – головний балетмейстер Академічного театру «Київ Модерн-балет». На сьогоднішній день хореограф є автором більш ніж сорока одноактних та повнометражних спектаклів, поставлених на різних сценах.

Кожна з робіт балетмейстера – сміливий експеримент і сміливий пошук, який приваблює несподіваним прочитанням всесвітньо відомих театральних сюжетів, оновленням та збагаченням форми та лексики сучасного танцю, завжди підпорядкований музиці та глибоко розкриває складний внутрішній світ людини.

Томільченко Костянтин Іванович – український хореограф-постановник, танцюрист, не має спеціальної хореографічної або режисерської освіти. Художній керівник театру танцю «Soul B», в складі якого, був учасником (як підтанцювка) виступу гурту «Гринджоли» з піснею «Разом нас багато» на «Євробаченні-2005». Є креативним продюсером проектів, які виходять на українському каналі «СТБ», таких як «Х-фактор-2» і всіх сезонів танцювального шоу «Танцюють усі». Став режисером-постановником першого в Україні 3D-мюзиклу «Барон Мюнхгаузен», в якому були задіяні учасники перших двох сезонів популярного танцювального шоу «Танцюють всі!».

Шоптенко Олена Вікторівна – майстер спорту міжнародного класу, Чемпіонка світу з бальних танців IDSA 2006 р. (10 dance programme), Чемпіонка світу з латиноамериканської програми IDU 2006 р., Чемпіонка України з бальних танців 2007 р. (10 dance programme). Переможниця шоу «Танці з зірками» (2016). Викладає дисципліну «Мистецтво балетмейстера».

Олена Вікторівна є відомою виконавицею та головним хореографом телепроекту «Танці з зірками», а також численних танцювальних телевізійних проєктів, як-от «Танцюю для тебе», «Танцюють всі!», «Фабрика зірок», «Україна сльозам не вірить», «Краса по-українськи», «Майдан's», «Шоу #1», «Червоне або чорне?», «Великі танці» тощо.

Автор творчих проєктів: шоу-балет «Кітч» (2009–2013 рр.), шоу-балет «Geome THREE» (2017), «Hush! Dance Production». Член журі мистецьких всеукраїнських і міжнародних фестивалів-конкурсів.

Лещенко Олександр Володимирович. Керівник та головний хореограф танцювального колективу «Форсайт»(Foresight). У 2008 році Олександр став срібним призером у проєкті «Танцюють всі!». А в 2009 отримав першу премію в парі з Ганною Безсоною на телешоу «Танцюю для тебе-3».

У 2014 році був одним із хореографів-постановників відкриття та закриття Олімпійських ігор 2014 [27].

Висновки до розділу 1

Хореограф-балетмейстер – це цікава і творча та водночас дуже складна професія, яка припускає знання багатьох деталей і нюансів. Якщо говорити про сферу спорту, то робота стає ще більш складнішою. Треба враховувати правила певного виду спорту і знати всі його нюанси, що потребує кропіткого труду, досвіду, саморозвитку, а й найголовніше таланту, а також вдчуття краси, вміння знаходити та реалізувати ідеї.

Діяльність балетмейстера-хореографа у складнокоординаційних видах спорту характеризується багатоаспектністю і визначає низку виконуваних ним функцій. Але звичайно на першому місці творчість та бажання хореографа продемонструвати те, що він хоче передати глядачеві. Тоді складнокардинаційні види спорту буде цікаво дивитись не тільки людям, які розбираються в цьому виді спорту, а і звичайним глядачам. Таким чином певний вид спорту буде набувати нової популярності. Головне отримувати насолоду від роботи, тоді глядач це неодмінно помітить.

Історія професійної хореографічної культури – це, перш за все, історія провідних балетних театрів і творчості їх керівників – балетмейстерів, які своїми пошуками і здобутками розширюють напрямки й основоположні тенденції національної сцени в її взаємодії з власними традиціями й інноваційними здобутками європейського та світового музично-театрального мистецтва. Художні пошуки балетмейстерів-постановників, якими б вони не були цікавими, індивідуальними, особистими, обов'язково пов'язані з досвідом попередників, національним корінням.

Потрібне підвищення професіоналізму майбутніх хореографів та художніх керівників танцювальних колективів підіймає перед педагогікою задачу розробки нових технологій, впровадження прогресивних методів навчання та виховання студентів. Зараз маємо теоретично, з наукової точки зору узагальнити та осмислити досвід, накопичений не тільки в нашій країні, але і за кордоном в області сучасного танцю, і в області виховання творчих особистостей студентів-хореографів. Необхідно розуміти що це практична професія де необхідно наробити досвід, щоб знайти себе.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі було застосовано такі методи дослідження:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, інформації мережі Інтернет і передового практичного досвіду;
- тестування;
- педагогічне спостереження;
- відеозйомка;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Для об'єктивізації та коректного використання фактичного матеріалу застосовано загальнонаукові методи. До їх числа входять: опис, порівняння, аналіз, синтез, узагальнення.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, інформації світової мережі Інтернет і передового практичного досвіду підготовки. Аналіз і узагальнення вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури дозволили висвітлити наявні дані, що стосуються особливостей роботи хореографа-балетмейстра. У першому розділі дисертаційної роботи критично висвітлено наукові роботи попередників, визначено невирішені питання.

На основі вивчення сучасних наукових даних обґрунтовано тему досліджень, сформульовано положення, що потребують вирішення на сучасному етапі розвитку олімпійського спорту.

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив зробити висновок про наявність, з одного боку, фундаментальних досліджень, що

стосуються досліджуваної проблеми, а з іншого – виділити ряд невирішених завдань.

Аналіз і узагальнення передового практичного досвіду підготовки спортсменів проводили для висвітлення досвіду спортивної практики, з'ясування точок зору на побудову багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках, за допомогою усних і письмових процедур.

Тестування. Для визначення темпераменту спортсменів використовували підлітковий опитувальник Айзенка, розроблений для підлітків віком від 12 до 18 років. Даний особистісний опитувальник призначений для діагностики та вивчення індивідуально-психологічних особливостей і характерологічних проявів осіб підліткового віку. Тест складається з 55 питань. Опрацювання результатів дозволяє визначити різні типи особистості, такі як «флегматик-інтроверт», «холерик-інтроверт», «меланхолік-інтроверт», сангвінік-екстраверт, холерик-екстраверт, флегматик-інтроверт, меланхолік-інтроверт та типи нервової системи (темпераменту): холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік. У дослідженні взяли участь 20 спортсменок, які спеціалізуються у художній гімнастиці віком 14–18 років.

Педагогічне спостереження. Цей метод дослідження застосовували в умовах змагань різного рангу, у процесі тренувальних занять з спортсменками, які спеціалізуються у художній гімнастиці протягом усіх етапів дослідження. При цьому проводили:

- візуальне вивчення виконання програми;
- спостереження за змагальною діяльністю спортсменок;
- спостереження за спортсменками протягом педагогічного експерименту.

Кожне педагогічне спостереження оформляли у вигляді спеціального протоколу, результати підсумовувалися.

Відеозйомка. Зйомку проводили закріпленою на штативі відеокамерою GoPro HERO4 Silver, що знаходилися на висоті 1,3 м над поверхнею землі і на відстані не менше 20 м до спортсменок, які рухалися і відповідала метрологічним вимогам до просторового орієнтуванні камер щодо об'єкта досліджень. Камера GoPro HERO4 Silver з вбудованими сенсорними дисплеями дозволила отримати професійну якість відео і виконати відеозйомку з високою роздільною здатністю 1280 x 720 pixel і частотою кадрів 120 кадр·с⁻¹. У дослідженні взяли участь 20 спортсменок, які спеціалізуються у художній гімнастиці.

Педагогічний експеримент. Метою педагогічного експерименту була перевірка ефективності спільної роботи тренера та балетмейстера для підвищення майстерності і результативності змагальної діяльності спортсменок, які спеціалізуються у художній гімнастиці.

В експерименті брали участь 20 спортсменок віком 11 років–14 років, які склали в дві групи – основну і контрольну (по 10 осіб).

На початку проведення експерименту склад спортсменок контрольної та основної груп не мав статистично значущих відмінностей за масою і довжиною тіла, віком, спортивним стажем і рівнем спортивних результатів. Тривалість експерименту – 4 тижня. Педагогічний експеримент проводили на базі КДЮСШ “Восход” Київська обл., м. Київ

Методи математичної статистики. Цифровий матеріал, отриманий у результаті досліджень, піддавали статистичній обробці за допомогою загальноприйнятих методів математичної статистики.

Для обробки отриманих у дисертаційному дослідженні даних використовували описову статистику і вибіркового метод. Обчислювали вибіркоче середнє арифметичне значення (\bar{x}), стандартне відхилення (S), стандартну похибку ($m_{\bar{x}}$).

2.2. Організація дослідження

Залежно від поставлених у магістерській роботі мети і завдань процес дослідження включав ряд послідовних логічно взаємопов'язаних етапів.

На *першому етапі* дослідження здійснювали аналіз і узагальнення знань, досвіду практичної діяльності з наукової проблеми. На основі узагальнення літературних джерел, передового досвіду спортивної практики було виконано огляд стану проблеми, обґрунтовано актуальність обраної теми, визначено мету, поставлено завдання і розроблено основні напрями дослідження.

Другий етап дослідження було присвячено збиранню фактичного матеріалу, визначенню індивідуально-психологічних особливості спортсменок в складно-кординаційних видах спорту (на матеріалі художньої гімнастики).

На *третьому етапі* дослідження проводили педагогічний експеримент, формольфали висновки роботи.

РОЗДІЛ 3

ВАЖЛИВІСТЬ РОБОТИ ХОРОГРАФ-БАЛЕТМЕЙСТРА

3.1 Взаємозв'язок роботи балетмейстера з тренером та спортсменками

Які стилі сучасної хореографії можна застосовувати для роботи з спортсменами в складнокоординаційних видах спорту.

Сучасні стилі більш різнопланові, широкі, мають менше рамок, але в цей же час дуже глибокі. В сучасній хореографії завершилась епоха домінування одного стилю. Зараз немає конкретних аксіом і правил, зникають «чисті» жанри. Усе змішано: рухи, відео, гра на музичних інструментах. До сьогоденних хореографів висувається лише одна вимога – аби не було нудно: «Страшний сон – це глядач, який заснув на виставі» [71].

Перш ніж обговорити стилі сучасного танцю, слід наголосити на тому що таке танць та яка його роль.

Танці – один з кращих винаходів людства. Адже заняття танцями роблять людину красивою, сприяють її оздоровленню, виробляють в неї багато корисних звичок і якостей.

А якщо говорити більш конкретно, то танці мінімізують ризики виникнення серцево-судинних захворювань, а також хвороби Альцгеймера, сприяють формуванню красивої постави, допомагають позбутися зайвої маси тіла. Вони позитивно впливають на стан м'язів і суглобів, сприяють розвитку гнучкості, покращують координацію рухів і зміцнюють вестибулярний апарат, підвищують витривалість, заряджають енергією і бадьорістю, рятують від стресу і роблять щасливими, сприяють підвищенню відчуття ритму.

Сучасний танець — це загальний термін, який охоплює низку різних технік і стилів. Приклади включають «техніку звільнення», «техніку Грема», «техніку

Каннінгема», «техніку Лімона», «техніку Хортонна» тощо. Хоча ці методи мають деякі відмінності, вони мають спільне походження.

Можна виділити такі напрями сучасної хореографії:

Перфоманс — виступ — поєднання авторських виконань, напрям американо-європейського походження. Основа напрямку — це експеримент. Прихильники перфомансу оновлюють вид, створюючи власні техніки, у яких поєднується професійне й аматорське. Це дуже цікаво та дуже складно водночас.

Модерн джаз — коріння цього виду також американо-європейське. Система поєднує в собі сучасні танцювальні техніки: стиснення та розширення, підйоми та падіння, спіралі та штопорні оберти, ізоляцію та поліцентрію тощо. Модерн-джаз активно застосовується і в сучасних балетних постановках і в системі професійної хореографічної освіти.

Контемпорарі — вид неокласичного спрямування сучасної хореографії європейського походження. Неокласичність дає йому іншу назву — контампорен, який об'єднує синтезовані авторські техніки, класичний танець, неокласичні балетні прийоми, а також техніки модерн джазу, імпровізації.

Хіп-хоп — танцювальний варіант музичного стилю реп. Сучасний хіп-хоп поєднує різні за стилем форми танцю, особливим є емоційна передача настрою музики та співу, висока віртуозність і динамічна виразність. Як професійний вид сучасної хореографії, хіп-хоп активно розвивається завдяки молодіжно-побутовій та вулично-танцювальній субкультурі.

Тектонік. Виник у ХХІ столітті на основі джампстайлу, хіп-хопу, попінгу, стилю техно та ін. Танцюють завжди під швидку електронну музику.

Джампстайл. Танець, заснований на стрибках, один із небагатьох сучасних, які танцюються у парі. Але при цьому він має особливість — партнери не повинні торкатися один одного.

D'n'B Step. Це виключно атрибутика стилю «драм енд бейс». Хореографія завжди залежить від ритму та темпу музики.

Шаффл. Танець з'явився в Австралії, і він заснований на джазі. Всі рухи, зокрема кроки, властиві цьому стилю, виконуються під швидку електронну музику в швидшому темпі.

Брейк-данс, який також називають бібоінгом. Спочатку бути частиною хіп-хоп культури, а потім, через свою унікальність, став окремим танцем.

Crip Walk. Танець, який з'явився у Лос-Анджелесі. Характерний кроками, які виконуються на кшталт імпровізації, у дуже швидкому темпі.

Попінг. Танець ґрунтується на швидкому скороченні та розслабленні м'язів, за рахунок чого тіло людини здригається. При цьому важливо дотримуватися певних положень і пози, в яких подібні рухи виглядають найбільш [89].

Імпровізація — танцювальна система американського походження, що оснований на раптовості, несподіваності. Це творчий акт митця в момент виконання, фантазія на тему. Танцівник відчуває своє тіло, настрій, відчуття під музику чи навіть без неї, та демонструє у своїх рухах.

Таким чином, існує дуже багато сучасних напрямів хореографії. Хореограф може володіти багатьма цими стилями або давати перевагу дикільком або навіть одному. Всі стилі мають дуже різняться один від одного. Незважаючи на обраний стиль найголовніша мета хореографа передати глядачеві характер танцю.

Під час здійснення хореографічного твору, балетмейстер намагаються навчити танцівників передавати задум. Необхідно багато часу та тренувань для отримання певного потрібного результату. Просто може щось піти не так і танцівнику буде необхідно щось придумати щоб глядач цього не помітив. Тому необхідно розглянути це ширше! Тож, у балетмейстера має бути багато знань, щоб добре володіти різними стилями. Але основна задача балетмейстера в роботі

з спортсменами, це взаємодія з тренером та самим спортсменом. [66] Робота тренером в складнокоординаційних видах спорту, це дуже багатоаспектна і складна робота. Тому при роботі з балетмейстером, хотілось би і полегшити роботу тренера і покращити результат.

Взаємозв'язок роботи балетмейстера з тренером та спортсменками є важливим аспектом у підготовці до виступів та розвитку танцювальних, пластичних навичок. Ось кілька ключових важливих нюансів цього взаємозв'язку. Хореограф балетмейстер і тренер працюють на досягнення однієї спільної мети – підготовка якісного виступу спортсменів. Балетмейстер зосереджує увагу на хореографії, емоційній виразності та естетиці танцю, тоді як тренер займається фізичною підготовкою спортсменок, розвитком сили, витривалості і техніки виконання. Важливою у співпраці є комунікація. При спільній роботі дуже важливо, щоб балетмейстер і тренер постійно взаємопрацювали, обмінювалися інформацією про стан спортсменок, їхні досягнення та потреби. Це дозволяє забезпечити цілісний підхід до підготовки. Індивідуальний підхід відіграє важливу роль. Кожна спортсменка має свої сильні та слабкі сторони. Балетмейстер має співпрацювати з тренером, щоб розробити індивідуальні програми навчання, які враховують ці особливості, щоб допомогти кожному танцюристу досягти максимальних результатів.

Психологічна підтримка має велике значення. Також балетмейстер може виконувати роль психолога, підтримуючи спортсменок у моменти стресу або невпевненості. Тренер також відіграє важливу роль у формуванні впевненості через фізичні тренування і досягнення.

Координація роботи важлива у спільній роботі. Успішне поєднання хореографії та фізичної підготовки вимагає чіткої координації між балетмейстером і тренером. Це може включати спільні тренування, де

балетмейстер демонструє хореографію, а тренер контролює фізичні аспекти виконання.

Оцінка результатів. Разом балетмейстер і тренер можуть аналізувати результати виступів, виявляти проблеми та визначати шляхи для покращення. Це дозволяє адаптувати програми підготовки до потреб спортсменок

Таким чином, синергія між балетмейстером, тренером та спортсменками є ключовою для досягнення високих результатів у танцювальному мистецтві, у складнокоординаційних видах спорту.

3.2 Роль психоемоційних особливостей спортсменки в постановці програми

Ми маємо враховувати психотип спортсменок, її темперамент. Це важливо для вибору програми, для того щоб спортсменці було комфортно та приємно виконувати свою постановку, це покращить результат та якість. Їй буде легше проявити себе. Можна розділяти за великою кількістю категорій.

Психотипи визначаються за різними критеріями, такими як особистісні риси, поведінка, сприйняття світу та взаємодія з оточенням. Ось кілька основних класифікацій психотипів:

За класифікацією Карла Юнга

Екстраверти – орієнтовані на зовнішній світ, активні, товариські, отримують енергію від спілкування.

Інтроверти – орієнтовані на внутрішній світ, схильні до самоаналізу, віддають перевагу самотності або спілкуванню в малих групах.

За класифікацією Гіппократа

Сангвінік: Енергійний, оптимістичний, легко спілкується, має високу емоційну реакцію.

Холерик: гарячий, імпульсивний, активний, може бути агресивним.

Меланхолік: чутливий, схильний до суму і роздумів, часто переживає.

Флегматик: спокійний, врівноважений, не піддається емоціям, повільно реагує на зміни.

За теорією особистісних рис.

Домінантний: лідери, впевнені в собі, схильні до контролю та управління.

Соціальний: доброзичливі, співчутливі, схильні до допомоги іншим.

Аналітичний: логічні, уважні до деталей, критично мислять, вважають за краще структуру і порядок.

Креативний: уявляють нестандартні рішення, відкриті до нових ідей, часто ідейні та інноваційні.

За типологією MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)

ISTJ (Логіст): практичні, відповідальні, люблять порядок.

ISFJ (Захисник): співчутливі, дбайливі, орієнтовані на традиції.

INFJ (Наставник): інтуїтивні, ідеалісти, мають глибоке розуміння людської природи.

INTJ (Архітектор): аналітичні, стратегічні, незалежні.

ISTP (Майстер): практичні, інтуїтивні, схильні до вирішення проблем.

ISFP (Митець): творчі, емоційні, мають потребу в самовираженні.

INFP (Поет): ідеалісти, романтики, цінують глибокі відносини.

INTP (Логік): критичні мислителі, люблять теорії і концепції.

ESTP (Динамік): спонтанні, активні, люблять пригоди.

ESFP (Актор): веселі, соціальні, живуть моментом.

ENFP (Промінчик): творчі, відкриті до нових ідей, надихають інших.

ENTP (Інноватор): швидкі на розум, креативні, люблять дебати.

ESTJ (Адміністратор): організовані, практичні [83].

Це необхідно знати для роботи з конкретним спортсменом, або групою.

Ці всі психічні особливості особистості треба враховувати під час постановки програми, щоб зробити виступ виразніше і якісніше. Іншим не менш важливим аспектом є те, що знання психоемоційних особливостей спортсменок дозволяє не травмувати їх психологічно. Є широкий спектр емоційних і психологічних станів, які впливають на життя, взаємодію з оточенням та здатність до адаптації. Ось основні психоемоційні особливості:

Емоційна чутливість: Деякі люди мають високу чутливість до емоцій, що може впливати на їхнє сприйняття ситуацій і реакції на них. Вони можуть глибше відчувати емоції, як позитивні, так і негативні. Якщо тренер або хореограф буде більш емоційно «давати» не такого спортсмена, він може зламати його емоційно, що треба враховувати під час роботи. Є психотип такий, що чим більше потребуєш тим більше він працює, але це не відноситься до емоційно чутливих людей.

Стрес. Високий рівень стресу може виникати через тиск на досягнення результатів, змагань або внутрішніх очікувань. Стрес може знижувати концентрацію і ефективність.

Стійкість до стресу – це здатність справлятися з труднощами і негативними переживаннями. Люди з високою стійкістю можуть легше долати життєві труднощі і адаптуватися до змін.

З такими спортсменами може активніше діяти, їм буде легше сконцентруватися на певну мету, вони не так будуть звертати увагу на проблеми, труднощі які трапляються. Але головне щоб їм не було все одно, бо тоді це означає що в них немає мотивації.

Мотивація. Внутрішня та зовнішня мотивація впливають на поведінку і досягнення цілей. Спортсменки можуть бути більш успішними, коли мають ясні цілі та сильну мотивацію для їх досягнення. У спортсмена у якого немає

мотивації це проблема! Скоріш взагалі немає сенсу витратити свій час на нього. Але у спорті вищих досягнень таких не має бути.

Соціальна інтерактивність. Деякі люди мають сильні соціальні навички і відчують потребу у спілкуванні з іншими, тоді як інші можуть бути більш інтровертованими і надавати перевагу самотності. Є спортсмени яким легше проявити свої почуття. Легше в спілкуванні, це означає, що буде легше зрозуміти спортсмена, надати йому в постановці кращий образ. Це полегшує вирішення завдання.

Емоційна стабільність. Спортсмени можуть переживати коливання емоцій, пов'язані з успіхами і невдачами. Важливо вміти контролювати ці емоції, щоб уникнути негативного впливу на продуктивність.

Емоційна регуляція – це здатність управляти своїми емоціями, контролювати реакції на стрес і підтримувати позитивний настрій. Люди з хорошими навичками регуляції емоцій зазвичай мають краще психічне здоров'я.

Дуже важливо у спортсменів розвивати емоційну регуляцію, бо сам спортсмен тренер та балетмейстер мають бути впевненими в роботі спортсмена, а не чекати від нього істерик перед виступом.

Впевненість. Високий рівень впевненості в своїх силах і здібностях може покращити результати, допомагаючи спортсменам краще справлятися зі стресом та тиском.

Самооцінка. Висока чи низька самооцінка може впливати на впевненість у собі, способи сприйняття критики та успішність у досягненні цілей. Люди з високою самооцінкою зазвичай більш впевнені в своїх силах.

Стиль прив'язаності. Це спосіб, яким люди формують стосунки з іншими. Існують різні стилі, такі як безпечний, тривожний або унікальний, які впливають на міжособистісні відносини та емоційний комфорт.

Схильність до тривоги. Деякі люди мають підвищений рівень тривоги, що може призводити до проблем у повсякденному житті та знижувати якість життя.

Адаптивність. Здатність швидко адаптуватися до нових ситуацій, змінювати свої стратегії в залежності від обставин є важливою рисою. Люди з високою адаптивністю зазвичай легше справляються зі змінами.

Креативність. Люди з розвинутою креативністю здатні генерувати нові ідеї, вирішувати проблеми нестандартними способами, що може позитивно впливати на їхню професійну діяльність і особисте життя. З такими спортсменами легко працювати над постановкою, вони підтримують а ще й самі можуть додавати свої пропозиції.

Страх. Страх перед невдачею, травмами або оцінкою з боку суддів може призводити до зниження впевненості і гірших результатів. Він може проявлятися у вигляді тривоги або паніки перед змаганнями.

Збудження. Перед змаганнями спортсмен може відчувати збудження, яке, в залежності від його рівня, може бути як корисним (покрощує концентрацію), так і шкідливим (викликає тривогу).

Втома і виснаження. Фізичне та психічне виснаження може впливати на продуктивність, призводячи до зниження енергії та мотивації.

Фокус і концентрація. Здатність зосередитися на завданні є критично важливою. Низький рівень концентрації може призвести до помилок під час змагань.

Позитивний настрій. Позитивний емоційний стан може покращити мотивацію та підвищити продуктивність, допомагаючи спортсменам справлятися з викликами.

Відчуття спільності. Взаємодія з командою і підтримка з боку тренера можуть позитивно вплинути на емоційний стан спортсмена, забезпечуючи відчуття приналежності та підтримки [64].

Психоемоційні особливості є складними та багатограними, і кожна людина має свій унікальний набір рис, які впливають на їхнє життя та взаємодію з оточенням. Розуміння цих особливостей може допомогти в розвитку емоційної інтелігентності та поліпшенні взаємин з іншими.

Психоемоційні стани спортсменів можуть значно впливати на їхню продуктивність і загальний стан під час тренувань і змагань. Управління психоемоційними станами є важливим аспектом підготовки спортсменів, оскільки це може суттєво вплинути на їхній виступ і досягнення.

3.3. Імпровізація як підходящий напрям хореографії для подальшої роботи балетмейстера

Важливість імпровізації. Насправді не так то і легко знайти свободу в рухах не маючи певної бази. Чим ширше можливість танцівників або спортсменів, тим краще і легше працювати з ними хореографу.

Імпровізація в танці – це мистецтво виконання рухів без попередньої підготовки. Імпровізація досліджує форму тіла, різні рівні та динаміку, тому вона є дуже важливою частиною в сучасній хореографії.

Вивчення хореографії в танці пропонує дослідникам інтригуюче вікно про взаємозв'язок між знаннями, увагою та увагою у творчому процесі вивчення нових рухів.

Фахівці стверджують про очевидні деякі помітні відмінності, наприклад, під час виконання танцювального завдання з творчої імпровізації професійні виконавці продемонстрували більше правопівкульної альфа-синхронізації в задніх тім'яних областях, ніж новачки. Таким чином, Fink et al. [99] порівняли альфа-хвильову активність у професійних танцюристів-професіоналів з такою у групи відносних новачків. Але чи справді звичайні методи навчання заохочують творчі здібності

танцівника? Сумніви з цього приводу викликали Chappell et al.[100], які виявили, що через збільшення тиску на танцюристів для досягнення встановлених рівнів досягнень, певні шаблонні стилі викладання та хореографії стали популярними в танцювальній освіті. На жаль, ці стилі навчання можуть перешкоджати здатності танцівника генерувати рухові рішення для рухових проблем, з якими вони стикаються. Щоб обійти такі труднощі, дослідники дослідили ефективність нових підходів до навчання творчості в танці. Наприклад, Torrents et al. виявили, що, коли певні обмеження навмисно були накладені на танцюристів під час імпровізації (наприклад, вимагаючи від них тримати одну частину тіла у визначеному положенні), оригінальність їх наступних рухів (за оцінкою експертів-виконавців/хореографів) насправді покращувалася. Доповнюючи ці дослідження, з'явилися докази, які показують, що ментальні образи учнів танцю можуть полегшити творчий процес набуття або навчання нових рухів [91]. Наприклад, можна давати завдання імпровізувати лише застосовуючи одну ногу, чи ізолювати будь яку частину тіла. Це ускладнює завдання, але розвиває нові можливості, фантазію і потім буде легше. Також імпровізація може підвищити впевненість, що дуже важливо для кожного спортсмена. Може дозволити не боятися робити помилки. Допомогає стати одним цілим з музикою, що розвиває слух.

Так чим же імпровізація важлива при постановці спортивної програми? Завдяки імпровізації ми можемо вміти в якому стилі і в якій пластиці легше працювати спортсменці. Де вона виразніше, які почуття їй дається передати краще. Чим більша мета завдання імпровізації спортсменки, тим більше вона може заглибитись в певний напрям. Відчути легкість, і запам'ятовувати ці відчуття, які вона отримує під час імпровізації.

Імпровізуючі в різних стилях, хореограф обирає певний стиль в якому вони зі спортсменками будуть подалі працювати. Щоб спортсменки якомога краще себе проявили в цьому напрямі, недостатньо просто вивчити рухи які вони будуть

робити на автоматизмі. Вони мають насолоджуватися в цьому стилі, відчувати легкість, впевненість. Імпровізуючі в цьому стилі, вони запам'ятовують емоції, які потім перенесуть на поставлену програму.

Також імпровізація розвиває мозок, та уміння тут і зараз діяти. Це допоможе спортсменці бути впевненіше під час виступу в екстремальних умовах змагань, бо мозок вже звик імпровізувати. Також це стосується не тільки конкретного напрямку хореографії, а і сюжету. Балетмейстер може поставити програму де спортсменка має бути в певному образі. І цей образ має якомога більше відобразити і підходити психоемоційному стану спортсменки та її індивідуальним особливостям.

Балетмейстер може надихнутись будь-чим, що дає можливість відобразити в програмі спортсменки. Таким чином, якщо спортсменка підходить під цей образ то йде поглиблена робота в цих напрямках. Завдяки імпровізації хореограф може побачити як відчуває і відображає спортсменка певний образ. Імпровізація є дуже важливою в роботі балетмейстера зі спортсменами.

3.4 Перевірка ефективності виступу спортсменок у змаганнях з художньої гімнастики з урахуванням особливостей роботи хореографа-балетмейстера

Актуальність дослідження безпосередньо полягає в тому, що сучасний спорт, особливо в дисциплінах, де естетичний компонент є важливою складовою, вимагає високого рівня технічної та художньої підготовки спортсменів. Роль хореографа має ключове значення, адже саме від такого спеціаліста залежить якість постановки програми, гармонійність рухів та художнє втілення ідеї виступу.

Якщо взаємодія між спортсменкою, тренером та хореографом є прогресивною, то сприяє досягненню високих результатів у спортивних змаганнях. Є дуже

актуальною проблема координації цих зусиль, оскільки це безпосередньо впливає на якість виконання програми, для відповідності її вимогам суддів та глядачів.

Спеціалістами з різних країн ведуться наукові дослідження цієї проблематики, які зосереджуються на оптимальних методиках співпраці між учасниками цього процесу. Це дає можливість розвивати роботу, та удосконалювати тренувальний процес, розробляти, та шукати нові підходи до постановки хореографічних композицій та підвищувати загальний рівень підготовки спортсменок.

Наукові дослідження демонструють важливість хореографа в спортивній підготовці, особливо в технічно-естетичних видах спорту, таких як художня гімнастика, фігурне катання чи спортивні танці. Основні напрямки цих досліджень охоплюють:

1. Технічна та естетична підготовка: робота хореографа включає розвиток виразності рухів, артистичності та гармонійності програм, це конкретно впливає на оцінки суддів на змаганнях. Поєднання класичної, народної та сучасної хореографії дозволяє досягти комплексу який гармонійно поєднує між собою спортивні елементами і музику, формуючи унікальний стиль, власний характер, виконання спортсменів.
2. Педагогічні та методичні аспекти: Специфіку спортивної дисциплін теж необхідно враховувати хореографам, тенденції її розвитку, а особливо технічні вимоги до програм. Є певна методика підготовки яка включає уроки різного спрямування, техніку виконання стрибків, поворотів та рівноваг, а також розвиток пластики і ритміки.
3. Освітні дослідження: важливим є питання підготовки таких кваліфікованих працівників. Тренерів-хореографів, для яких створено спеціалізовані

навчальні посібники і програми для спортивних вузів, що забезпечують якісну підготовку майбутніх спеціалістів цієї сфери.

Цим питанням займаються різні спеціалісти:

1. Морель А., Румба Ю. – Праці, присвячені методикам використання хореографії у спортивній підготовці, з акцентом на інтеграцію балетних технік та сучасної хореографії в спорті.
2. Для детальнішого ознайомлення можна переглянути публікації, як-от у *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport* або інших міжнародних журналах, таких як *ResearchGate* та *Revista Música Hodie*.
3. Освітні посібники:

Методичний посібник зі спортивної хореографії, що включає теми щодо використання різних видів танцю в підготовці спортсменів та особливості техніки виконання елементів (repository.ldufk.edu.ua).

4. Наукові статті на платформі *ResearchGate*, які аналізують різні підходи до хореографічної підготовки в спорті.

Публікації у збірниках наукових праць, зокрема, присвячених актуальним питанням мистецької освіти та виховання.

Для детального ознайомлення з цими матеріалами ви можете звернутися до відповідних платформ і бібліотек:

ResearchGate

Repository Львівського державного університету фізичної культури.

Repository Сумського державного педагогічного університету.

Для того щоб ширше розглянути зміст роботи хореографа-балетмейстера в координаційних видах спорту та її вплив на результативність змагальної

діяльності, проводили педагогічний експеримент. Основна мета – це виконання програми спортсменкою в певному стилі хореографії у певному образі, який їй підходить, що покращує результати та якість роботи. Це дає можливість легше проявити себе, показати себе виразніше, показати кращі сторони і приховати те що гірше. А також це дає впевненість спортсменці і змінює ракурс фокусу під час виступу. Вона може більше бути зосереджена на певних ризиках ніж над емоційним своїм станом. Бо якщо вона робить те що їй подобається це відчуває глядач.

Для перевірки ефективності спільної роботи тренера та балетмейстера, створення програм підвищення майстерності спортсменок, які спеціалізуються у художній гімнастиці з урахуванням перерахованого вище проводили педагогічний експеримент протягом місяця. В експерименті брали участь 20 спортсменок віком 14 років–18 років, які склали в дві групи – основну і контрольну (по 10 осіб) (рис. 3.1).

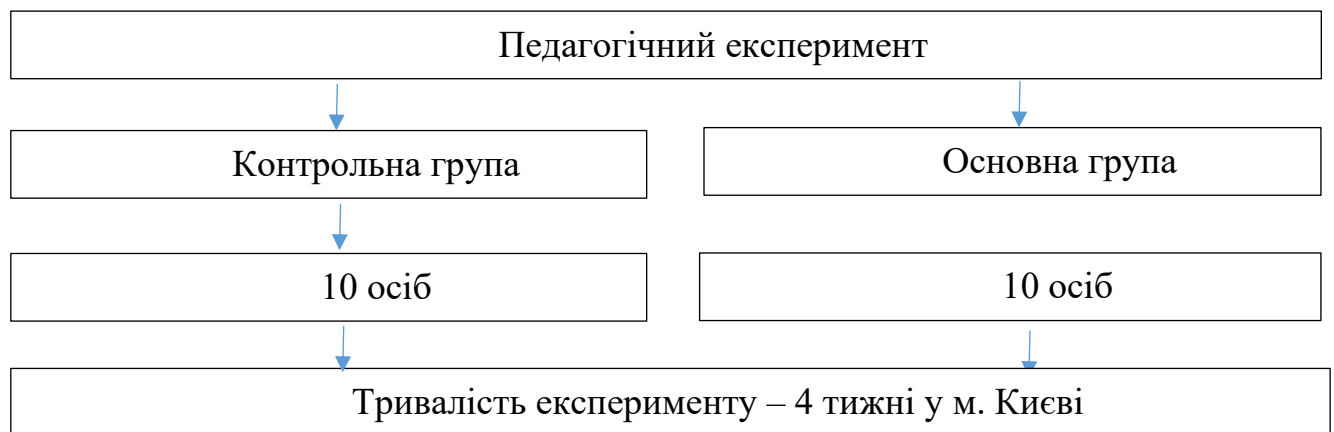


Рис. 3.1. Організація педагогічного експерименту

На початку проведення експерименту склад спортсменок контрольної та основної груп не мав статистично значущих відмінностей за масою і довжиною тіла, віком, спортивним стажем і рівнем спортивних результатів. Під час виконання програм не було статистичних відмінностей щодо ризиків, майстерності, складністю роботи з предметом у спортсменок контрольної та основної груп.

Контрольна група виконувала однакову програму за сюжетом, образом та видом хореографії, а також під одну і ту саму музику протягом місяця. Тобто програма кожної спортсменки відрізнялась тільки роботою з предметом, ризиками і майстерністю з предметом з акцентом на ті елементи, які краще виходять у гімнастики. Тобто це звичайна робота тренера при постановці програми. З ними вивчалась хореографія і давався місяць на відпрацювання. Результати виступів у змаганнях спортсменок контрольної групи зі стрічкою до проведення педагогічного експерименту наведені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати виступу у змаганнях спортсменок контрольної групи зі стрічкою до проведення педагогічного експерименту

№ п/п	Спортсменка	Вправи зі стрічкою, бали					
		PH	D	A	E	P	Сума
1.	К.С.	2013	13.500	7.300	7.600		28.600
2.	В.А.	2014	14.100	7.200	8.000		29.300
3.	С.К.	2012	14.000	7.800	8.600		29.400
4.	М.О.	2012	13.800	7.850	7.400		29.850
5.	О.М	2014	14.600	7.500	8.400		31.500
6.	Б.О.	2014	14.200	7.400	6.800		28.600
7.	Г.П.	2013	13.700	7.100	7.00		27.800
8.	С.В.	2014	13.900	7.500	7.750		29.150
9.	В.А.	2013	14.200	7.600	6.700		28.500
10	В.С.	2012	14.500	7.300	7.400		29.100

В основній групі проводилася велика робота хореографа, а саме, спортсменки вивчали по чотири вісімки кожного виду стилю: народна хореографія, contemporary, Hip-hop Jazz-modern, Rock and roll. Дивилися в яких стилях яка спортсменка більше себе проявила, при цьому використовували метод педагогічного спостереження та відеозйомки. Визначивши це хореограф починав

працювати з кожною спортсменкою в певному стилі. При цьому звертали увагу на імпровізацію під музику, пластику та передачу емоцій спортсменкою. Вивчали темперамен кожної спортсменки. Для цього застосовували опитувальник Айзенка, розроблений для підлітків віком від 12 до 18 років, призначений для діагностики та вивчення індивідуально-психологічних особливостей. На онові тестування підбирався образ та робилась постановка з сюжетом або без. Результати виступів у змаганнях спортсменок основної групи зі стрічкою до проведення педагогічного експерименту наведені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати виступу у змаганнях спортсменок основної групи зі стрічкою до проведення педагогічного експерименту

№ п/п	Спортсменка	Вправи зі стрічкою, бали					
		PH	D	A	E	P	Сума
1.	Ж.В	2013	13.500	7.500	6.300		27.300
2.	Д.В.	2012	13.200	7.100	7.100		27.400
3.	Є.К.	2012	14.300	7.200	8.00		29.500
4.	Є..В	2013	14.500	7.500	8.200		30.200
5.	О.Л.	2014	13.900	7.100	7.800		28.900
6.	Ш.Д.	2012	14.800	7.800	8.500		31.100
7.	К.А.	2013	14.300	7.450	7.000		28.750
8.	С.М.	2014	13.600	7.300	6.800		27.700
9.	Д.Д.	1012	13.800	7.150	7.600		28.350
10	Т.Д.	2013	14.600	7.400	8.100		30.100

З кожною спортсменкою вивчалася програма, спираючись не тільки на її технічні можливості, а й на її темперамент та пластичність за допомогою

стосереження та відеозйомки протягом місяця. Основні напрями роботи основної групи приведені на рис. 3.2.



Рис. 3.2. Основні напрями роботи основної групи під час проведення педагогічного експеримента

Рис. 3.2. Основні напрями роботи основної групи.

Особливості роботи контрольної та основної груп гімнасток під час проведення педагогічного експерименту наведено а таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Особливості роботи контрольної та основної груп гімнасток під час проведення педагогічного експерименту

№ п/п	Контрольна група	Основна група
1	Однаковий сюжет, музика та вид хореографії.	Різні стилі хореографії: Народна хореографія. Contemporary. Hip-hop. Jazz-modern. Rock and roll.
2	Робота тренера спрямована тільки на техніку та роботу з предметом	Підбір стилю для кожної спортсменки
3	Програма створюється з урахуванням технічних навичок спортсменок.	Інтеграція психоемоційного стану та пластичності у постановку.
4	–	Спільна робота хореографа та тренера.

За результатами опитувальника Айзенка було отримано результати наведені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Індивідуально-психологічні особливості спортсменок основної групи, які спеціалізуються у художній гімнастиці

№ п/п	Ініціали спортсменки	Індивідуально-психологічні особливості
1.	Ж. В.	Сангвінік-екстраверт
2.	Д. В.	Флегматик-інтроверт
3.	Є. К.	Холерик-інтроверт
4.	Є. В.	Холерик- екстраверт
5.	О. Є.	Меланхолік-інтроверт
6.	Ш. Д.	Холерик- екстраверт
7.	Д. Д.	Холерик- екстраверт
8.	К. А.	Холерик- екстраверт
9,	С. М.	Флегматик-інтроверт
10.	Т.Д.	Сангвінік-екстраверт

З отриманих даних видно, що переважна кількість спортсменок (50 %) – холерики. Чотири спортсменки холерики-екстраверти – нестабільні особистості, збудливі, нестримані, агресивні, імпульсивні, оптимістичні, активні. Їх працездатність і настрої нестабільні, циклічні. У ситуації стресу (в процесі змагань) можуть бути схильні до істерико-психопатичних реакцій.

Дві спортсменки (сангвінік-екстраверт) стабільна особистість. Сангвінік-екстраверт соціальний, спрямований до зовнішнього світу. Це товариська, часом балакуча, безтурботна, весела людина, любить лідерство, має багато друзів, життєрадісна.

Виявлено, що серед 10 спортсменок ще дві флегматики-інтроверти – стабільні особистості, повільні, спокійні, пасивні, обережні, замислені, мирні, стримані,

надійні, спокійні у взаєминах, здатні витримати тривалі негаразди без зривів здоров'я і настрою.

Через місяць виконуючи програму на змаганнях отримали результати контрольної (табл. 3.5) та основної групи. (табл. 3.6). З отриманих результатів видно ефективність підходу роботи тренера і хореографа в основній групі. Для підтвердження отриманих результатів проводили опитуванняи спортсменок та дізнавалися їх думку.

Таблиця 3.5

Результати виступу у змаганнях спортсменок контрольної групи зі стрічкою після проведення педагогічного експерименту

№ п/п	Спортсменка	Вправи зі стрічкою, бали					
		PH	D	A	E	P	Сума
1.	К.С.	2013	13.800	7.400	7.550		28.650
2.	В.А.	2014	14.600	7.000	7.800		28.700
3.	С.К.	2012	13.800	7.300	8.100		29.200
4.	М.О.	2012	14.400	7.600	8.700		30.700
5.	О.М	2014	14.600	7.400	8.300		30.300
6.	Б.О.	2014	13.200	7.100	6.900		27.20
7.	Г.П.	2013	13.200	7.350	6.600		27.150
8.	С.В.	2014	14.500	7.600	7.800		29.900
9.	В.А.	2013	13.900	7.150	6.300		27.350
10	В.С.	2012	13.850	7.400	7.100		28.350

Таблиця 3.6

Результати виступу у змаганнях спортсменок основної групи зі стрічкою після проведення педагогічного експерименту

№ п/п	Спортсменка	Вправи зі стрічкою, бали					
		PH	D	A	E	P	Сума
1.	Ж.В	2013	13.500	7.650	7.400		29.550
2.	Д.В.	2012	13.100	7.400	7.250		27.750
3.	Є.К.	2012	14.600	7.800	8.650		30.850
4.	Є.В	2013	14.500	7.750	8.500		30.750
5.	О.Л.	2014	14.300	7.500	8.900		30.700
6.	Ш.Д.	2012	14.000	7.300	8.600		30.000
7.	К.А.	2013	14.100	7.500	8.600		30.200
8.	С.М.	2014	13.400	7.300	8.100		28.800
9.	Д.Д.	1012	13.200	7.400	7.900		28.500
10	Т.Д.	2013	14.450	7.650	8.800		30.900

Додатково проводили опитування спортсменок для визначення їх думок щодо відпрацювання своєї програми. Вони відмічали, що їм легше передавати емоції, виразність, легше сховати певні страхи та хвилювання під час виступу. Вони відчували себе більш впевненими, що давало можливість приборкати хвилювання під час виконання складних елементів. Порівняльну характеристику контрольної та основної груп наведено в таблиці 3.7.

Таким чином, результати проведеного педагогічного експерименту показують, що робота хореографа-балетмейстера спільно з тренером має певні переваги:

Таблиця 3.7

Порівняльна характеристика контрольної та основної груп після проведення педагогічного експерименту за результатами опитування спортсменок

Критерії	Перша група	Друга група
Рівень техніки	Високий	Високий
Емоційність	Низький	Високий
Задоволення спортсменок	Середній	Високий
Впевненість під час виступу	Середня	Висока
Робота тренера	Інтенсивна, одноманітна	Полегшена завдяки роботі хореографа
Популяризація спорту	Менш виразна постановка, менша кількість глядачів.	Яскраві образи залучають глядачів.

- полегшує роботу тренера;
- робить постановку яскравіше та цікавіше, що є важливим для залучення нових глядачів та популяризації спорту;
- спортсменки показують вищі результати;
- гімнастки почуваються впевненіше під час виконання.

Підхід може бути адаптований до інших складно-координаційних видів спорту (фігурне катання тощо). Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов'язані зі залученням хореогра балетмейстерів до участі в постановці програм протягом року.

Висновки до розділу 3

Бути хореографом балетмейстером в роботі складнокоординаційних видах спорту – це перш за все мати дуже багато знань та досвіду. Необхідність постійного розвиватися, шукати нове і цікаве. Важливість працювати над своєю творчістю та фантазією не тільки хореографу, а і спортсменам та тренерам. Створення хореографічного твору це робота загальних зусиль.

Імпровізація є ключовим аспектом хореографії. Імпровізація може призвести до кращої хореографії та полегшити створення хореографії. Розвиває танцівників та допомагає знайти впевненість.

Ми бачимо на прикладі дослідження на скільки це відіграє важливу роль. Сучасна хореографія дає можливість по різному себе проявляти, знаходити нові концепції, задуми, нові способи сприймання глядачем суті.

В цілому джерелом фантазії для номерів, як ми бачимо, може бути все що нас оточує! Потрібно ширше мислити, помічати цікаве. Балетмейстер повинен бути дуже розумною цікавою людиною, щоб щось доносити глядачеві. Потрібно багато читати, приділяти час іншим мистецтвам, знатися на мистецтві різних галузей. Ходити в театри, опери, дивитися балети, переглядати правильні вельми. Головне це пробувати реалізувати ідеї, не боятися помилитись. І все приходить з практикою!

Визначено індивідуально-психологічні особливості спортсменок в складно-кординаційних видах спорту (на матеріалі художньої гімнастики). З отриманих даних видно, що переважна кількість спортсменок (50 %) – холерики-екстраверти – нестабільні особистості, збудливі, нестримані, агресивні, імпульсивні, оптимістичні, активні. Їх працездатність і настрої нестабільні, циклічні; 20 % гімнасток – сангвініки-екстраверти – стабільні особистості, соціальні, спрямовані до зовнішнього світу; 20 % – флегматики-інтроверти – стабільні особистості, повільні, спокійні, пасивні, обережні,

замислені, мирні, стримані, надійні, спокійні у взаєминах, здатні витримати тривалі негаразди без зривів здоров'я і настрою, 10 % – меланхоліки-інтроверти.

Розроблено програми виступів спортсменок з художньої гімнастики з урахуванням їх технічних можливостей, індивідуально-психологічних особливостей та пластичності за допомогою стостереження та відеозйомки в певному стилі хореографії і образі, який їй підходить, що покращило спортивні результати та якість роботи.

Підтвержено ефективність підходу роботи тренера і хореографа в основній групі порівняно з контрольною.

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз науково-методичної літератури дав змогу виявити структуру діяльності хореографа-балетмейстера в складнокоординаційних видах спорту, розкрити зміст та низку функцій, визначити основні риси, здібності та навички без яких неможлива майбутня його професійна діяльність.

Сучасне хореографічне мистецтво висуває на перший план взаємодію максимальної кількості компонентів образного мислення людини. Хореографія потребує мистецького розвитку, систематичного та послідовного оновлення засобів оптимізації професійного навчання і виховання, розробки нових, відповідних реаліям, підходів.

2. Балетмейстер-постановник мусить бачити в своїй уяві готовий танець, спортивну програму в якій спортсмен себе може проявити як найкраще. Балетмейстер може відчувати, яке враження він може справити на глядача. Хореографічний синтез, відображаючи взаємодію максимальної кількості компонентів художньої мови різних мистецтв та образного мислення людини. Отже хореограф – це творча професія, кожен рух, позиція тіла, крок є чітко продуманими та пов'язаними із загальною композицією танцю, а не виконуються хаотично. Саме така синхронність, послідовність рухів, єдність сюжету і є результатом роботи хореографа. Професія хореографа передбачає щоденну роботу над собою, багато знань та умінь. І тільки багаторічна праця, труд можуть призвести до справжнього успіху. Дуже хочеться щоб це складна професія не була осторонь видів спорту де виразність та хореографія можуть доповнити і покращити результат.

3. Визначено індивідуально-психологічні особливості спортсменок в складно-кординаційних видах спорту (на матеріалі художньої гімнастики), що дозволяє створити хореографу змагальну програму з урахуванням не тільки

стилю (народна хореографія, contemporary, Hip-hop Jazz-modern, Rock and roll), а й підвищити мистецтво виконання рухів та реалізаційні можливості спортсменок у змагальній діяльності. З отриманих даних видно, що переважна кількість спортсменок (50 %) – холерики-екстраверти – нестабільні особистості, збудливі, нестримані, агресивні, імпульсивні, оптимістичні, активні. Їх працездатність і настрої нестабільні, циклічні; 20 % гімнасток – сангвініки-екстраверти – стабільні особистості, соціальні, спрямовані до зовнішнього світу; 20 % – флегматики-інтроверти – стабільні особистості, повільні, спокійні, пасивні, обережні, замислені, мирні, стримані, надійні, спокійні у взаєминах, здатні витримати тривалі негаразди без зривів здоров'я і настрою, 10 % – меланхоліки-інтроверти.

4. Розроблено програми виступів спортсменок з художньої гімнастики з урахуванням їх технічних можливостей, індивідуально-психологічних особливостей та пластичності за допомогою стосереження та відеозйомки в певному стилі хореографії і образі, який їй підходить, що покращило спортивні результати та якість роботи, дало можливість кожній конкретній спортсменці легше проявляти себе, показати виразніше, розкрити кращі сторони, підвищити впевненість та змінити ракурс фокусу під час виступу у бік зосередження на певних ризиках, а не на емоційному стані при спільній роботі хореографа-балетмейстера з тренером.

Підтвержено ефективність підходу роботи тренера і хореографа в основній групі порівняно з контрольною. Опитування спортсменок для визначення їх думок щодо відпрацювання змагальної програми показали, що їм легше було передавати емоції, виразність, сховати певні страхи та хвилювання під час виступу. Вони відчували себе більш впевненими, що давало можливість приборкати хвилювання під час виконання складних елементів.

Підхід може бути адаптований до інших складно-координаційних видів спорту (фігурне катання тощо).

5. Аналіз науково-методичної літератури і експериментальні дослідження показали наскільки ця професія є важливим внеском. Наскільки є важлива та взаємопов'язана робота тренера з балетмейстером та спортсменом. Результати проведеного педагогічного експерименту показують, що робота хореографа-балетмейстера спільно з тренером має певні переваги: полегшує роботу тренера; робить постановку яскравіше та цікавіше, що є важливим для залучення нових глядачів та популяризації спорту; сприяє показу вищих результатів; впливає на впевненість спортсменок під час виконання змагальної програми.

Важливо щоб люди знаходили в своїй роботі покликання, найбільш нас надихають ті люди які працюють собі в задоволення, усміхаються на своєму робочому місці, а не скиглять і скаржаться на гірку долю. Сенс (мета), тобто прагнення зробити щось більше, ніж просто зробити себе щасливим, прагнення зробити світ кращим, і через спорт - це теж можна популяризувати. Ваші досягнення, то старанна робота та відточування майстерності.

Тобто я вважаю, що якщо дійсно любити свою роботу, знати що ти на своєму місці, все неодмінно вийде! Головне бажання та наполегливість!
Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов'язані зі залученням хореогра балетмейстерів до участі в постановці програм протягом року.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айседора Дункан. Мій танець. Погляд із середини. Розділи: Пошук натхнення для хореографічного твору. С. 45–63.
2. Акімова О. В. Структурно-функціональна модель формування творчого мислення майбутнього вчителя. Наукові записки Вінницького Державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. Випуск 47. Вінниця, 2016. С. 9–13.
3. Андрієвська В. В. Креативність / голов. Ред. В. Г. Кремень ; Акад. Пед. Наук України, Енциклопедія освіти. Київ : Юрінком Інтер, 2008. С. 432.
4. Андрощук Л. М. Танцювальна імпровізація як засіб розвитку творчої особистості майбутнього вчителя хореографії. URL :
5. Андрощук Л. М. Формування індивідуального стилю діяльності майбутнього вчителя хореографії : автореф. Дис... канд. Наук: 13.00.04. Умань, 2009. 22 с.
6. Белявіна Н. Д. Методологія та методика викладання фахових мистецьких дисциплін : підручник. Київ : НАКККіМ, 2015. 250 с.
7. Бідюк Д. Є. Філософія сучасної хореографічної освіти. Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія, 2019. 10 (4). С. 132-139.
8. Біленька, І. Г. Музичне-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості : навч. Посіб. Харків. 2017.
9. Біленька, І.Г. (2017), Музично-ритмічне виховання у видах спорту естетичної спрямованості. Навчальний посібник, ХДАФК, Харків
10. Болгаріна-Попович Ольга Володимирівна. «Основні закони драматургії та їх застосування в хореографії»
11. Василенко К. Ю. Лексика українського народно-сценічного танцю / Василенко К. Ю. – [3-тє вид]. – К.: Мистецтво, 1996. – 496 с.

12. Видатні майстри хореографічного мистецтва : біограф. Довідник / Н. М. Корисько (уклад.). – К. : ДАКККиМ, 2003. – 18 с.
13. Гібсон К. «Artistic Expression in Sports and Dance» Журнал: *Journal of Dance and Sport Studies*, 2021. Сторінки: Емоційний аспект у спортивних постановках: відображення внутрішнього стану спортсменів (с. 30–45). Важливість комунікації між хореографом і глядачем (с. 60–75).
14. Голдрич О. Хореографія / О. Голдрич. – Львів: СПОЛОМ, 2006. – 172 с.
15. Грэм, Марта. Память крови. — М.: Garage, 2017. — 240 с. — 1500 экз.
16. Добролюбова Н. В. Формування готовності майбутніх викладачів хореографії до застосування інформаційно-комунікаційних технологій у професійній діяльності : дис. ... канд. Пед. Наук : 13.00.04, Харків, 2021.
17. Загайкевич, М. (1978). Драматургія балету. Київ: Наукова думка.
18. Захарова, Н. М. Основи постановки хореографічного образу. Розділи: Як поєднати сюжет із пластикою (с. 30–50).
19. Каміна Л. І. Особливість балетмейстера – автора хореографічних творів. Київ : УЦКД, 2004. 16 с.
20. Карпенко Н. А. Психологія творчості : навчальний посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2016. 156 с.
21. Клявін, Л. «Теорія і практика сучасної хореографії» (Київ: Мистецтво, 2018).
22. Колногузенка Б.М. «посібник з мистецтва балетмейстера»
23. Колногузенко, Б. (2015). Сучасний танець та методика його викладання. Харків: Слово.
24. Колосок О. П. Пошуки образного рішення хореографічної композиції. Київ : Видавничий центр НАУ, 1997. 68 с.
25. Комаровська О. А. Мистецька освіта: передчуття змін та готовність учителя до них. Мистецтво та освіта. 2017. № 3. С. 10–15.

- 26.Кривохижа, А. (2012). Роздуми про мистецтво танцю. Записки балетмейстера. Кіровоград: Центрально-Українське видавництво.
- 27.Лещенко Олександр. Діяч культури <https://my.ua/uk>
- 28.Лифарь, С. «Хореографічне мистецтво ХХ століття».
- 29.Мазепа В. І. Художня творчість як пізнання. Київ : Наук. Думка, 1974. 213 с.
- 30.Марта Грем: Життя і творчість. Автор: Балашова В. (2017). Київ: Мистецтво. – С. 40–60, 75–90.
- 31.Мартинів. ТВОРЧИСТЬ МАРТИ ГРЕМ В КОНТЕКСТІ СТАНОВЛЕННЯ ТАНЦЮ МОДЕРН. <http://mir.dspu.edu.ua/article/view/141890>
- 32.Мерс Каннінгем: Від класики до постмодерну. Автор: Сміт Дж. (2010). Нью-Йорк: Routledge. – С. 50–75, 100–120.
- 33.Мова Л. В. Теоретичні і методичні засади формування творчого потенціалу хореографів у системі неперервної освіти: автореф. Дис. ... Доктора пед. Наук : 13.00.04. Київ, 2021. 45 с.
- 34.Новицька, Л. Основи хореографії: навчальний посібник. Розділ «Професія хореографа: особливості та вимоги». Очікувані сторінки: 12–35 (залежно від видання).
- 35.Пархоменко О. М. Балетмейстерська підготовка майбутніх хореографів у системі вищої педагогічної освіти. Проблеми мистецької освіти : збірник науково-методичних статей / відп. Ред. О. Я. Ростовський. Ніжин : Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2011. Вип. 6. С. 137–142.
- 36.Пархоменко О. М. Формування балетмейстерських умінь майбутніх учителів хореографії у процесі фахової підготовки : автореф. Дис.... канд. Пед. Наук : 13.00.04. Київ, 2016. 20 с.
- 37.Плахотнюк О. А. Основи сучасної хореографії (Джаз-модерн танець, популярні масові танці) / Програма для вищих навчальних закладів

- культури і мистецтв I-II рівня акредитації. Спеціалізація «Народна хореографія». Київ: Державний методичний центр навчальних закладів к і мистецтв, 2006. 20 с.
38. Плахотнюк, О. (2006). Основи сучасної хореографії (Джаз-модерн танець, популярні масові танці). Київ: Державний методичний центр навчальних закладів культури і мистецтв.
39. Плахотнюк, О. (2009). Стили та напрямки сучасного хореографічного мистецтва. Львів: ЦТДЮГ.
40. Плахотнюк, О. (2014). Виховний та мистецький вплив сучасного хореографічного мистецтва на розвиток творчих здібностей молоді: тенденції та перспективи розвитку. Львів: ЦТДЮГ.
41. Плахотнюк, О. (2016). Сучасне хореографічне мистецтво: Підґрунтя, тенденції, перспективи розвитку. Львів: СПОЛОМ.
42. Плахотнюк, О. (2017). Кінезіологія танцю та складно-координованих видів спорту: навчально-методичний посібник. Львів: Кафедра режисури та хореографії ЛНУ ім. І. Франка.
43. Погребник М.М. Танець «модерн» у художній культурі 20 століття.
44. Погребняк М. М. «Contemporary dance»: поняття та основні етапи формування школи» [Електронний ресурс] / Погребняк М. М. // Вісник КНУКіМ. – С. 162-171. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vknukim_myst/2011_24/21.pdf.
45. Погребняк М. М. Танець «модерн» у художній культурі ХХ ст. : Дис. ... канд. Мистецтвознавства : 26.00.01. Київ, 2009. 320 с.
46. Раду Поклітару на платформі TEDxKyiv Лекція «Балет: від класики до сучасності».
47. Раду Поклітару: «Я створюю свій світ, бо більше нічого не вмію робити»¹³ Липня, 2023

- 48.Раду Поклітару: Тільки сцена може виявити справжню талановитість танцівника26.10.2016
- 49.Савчин, Л. (2012). Методика роботи з хореографічним колективом. Рівне: Овід.
- 50.Самохвалова, А. (2012). Мистецтво балетмейстера. Рівне: видавець О. Зень.
- 51.Свінтковська Катерина Олександрівна «СТРУКТУРА ДІЯЛЬНОСТІ БАЛЕТМЕЙСТЕРА-ПЕДАГОГА У РІЗНОЖАНРОВИХ ХОРЕОГРАФІЧНИХ КОЛЕКТИВАХ»
- 52.Ткаченко І. Роль хореографії в підготовці спортсменів з естетичної групової гімнастики. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2021. № 7 (111). С. 257–265.
- 53.Годорова В. Г. Загальна характеристика хореографічної підготовки в техніко-естетичних видах спорту. Спортивна наука України. 2017. № 4(80). С. 44–48.
- 54.Годорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту: монографія. Львів : ЛДУФК. 2018.
- 55.Фриз П. І. Мистецтво балетмейстера : навч.-метод. Посібник / Дрогобицький держ. Педагогічний ун-т ім. Івана Франка. Дрогобич, 2008. 106 с
- 56.Чаплін, С. (2018). Фізіологія танцю: основи анатомії для танцівників. Бостон: Пірсон. – С. 22–30.
- 57.Шариков, Д. (2008). Класифікація сучасної хореографії. Київ: аидавець Карпенко В. М..
- 58.Яніна-Ледовська Є. В. «Весна священна» І. Стравінського : принципи кваліфікації хореографічних трактувань /Яніна-Ледовська Є. В.// Тенденції розвитку хореографічних дисциплін у вищих мистецьких навчальних

зкладах /Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ, 11–12 квітня 2014 року. – К., 2014. – С. 133-138.

59. American Psychological Association (APA). (2021). Psychological Typology and Personality. Секція: Вплив Юнга і Гіппократа на сучасну психологію (с. 20–40).
60. Bird D. Bird's Eye View : Dancing With Martha Graham and on Broadway / D. Bird. – Pittsburgh : Univ. of Pittsburgh Press, 2002. – 296 p
61. Mille A. De. Martha: The Life and Work of Martha Graham. New York: Random House, 1991
62. Morgan B. Martha Graham: Sixteen Dances in Photographs. Dobbs Ferry: Morgan & Morgan, 1980
63. Бочелюк Віталій, Черепехіна Ольга. К «Психологія спорту»
64. ГРИНЬ Олександр, ЗОРА Катерина. «ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ОТРИМАЛИ ТРАВМУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ»
65. Колногузенко Б. М., Макарова І. І. Сучасний танець та методика його викладання: конспект лекцій для студентів хореогр. Від-нь мистец. Та пед. Вищ. Навч. Закл. II-IV рівня акредитації / М-во культури України, Харків. Держ. Акад. Культури, Харків. Обл. Осередок нац. Хореогр. Спілки України. Харків: Слово, 2015. 137 с.
66. Макаренко Л. Л., Мова Л. В. Інноваційні технології як засіб. Формування творчої особистості хореографа у процесі професійної підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету Імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник

- наукових праць / М-во освіти і науки України, Нац. Пед. Ун-т імені М. П. Драгоманова. Випуск 77. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 138-142
- 67.Печеранський І. П., Базела Д. Д. Вступ до філософії танцю : Монографія. Київ : КНУКіМ, 2017. 123 с.
- 68.Шалапа, С., Корисько, Н. (2015). Методика роботи з хореографічним колективом. Київ: НАКККіМ.
- 69.Nordin, S. M., & Cumming, J. (2005). «Professional Dance: The Effect of Psychological Skills Training on Performance». *Journal of Dance Medicine & Science*, 9(1), 7–16.
- 70.Інтерв'ю з професійними хореографами в спеціалізованих журналах, таких як *Dance Magazine* або *Backstage*.
- 71.КНУКіМ факультет хореографічного мистецтва «Талант визначає все!» <https://dance.knukim.edu.ua/talant-viznachaye-vse/>
- 72.Майстри народно-сценічної хореографії : біографічний довідник / укладач О. П. Колосок. Київ : ДАКККіМ, 2008. 116 с.
- 73.Міжнародна асоціація театральних хореографів (The Stage Directors and Choreographers Society, SDC).
- 74.Міністерство освіти і науки України Національний університет фізичного виховання і спорту України матеріали IV Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 29 жовтня 2021р., Україна) Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності
- 75.Національна асоціація хореографів США (National Association of Dance and Theatre Professionals).
- 76.Освітні програми хореографічних факультетів. Документи Міністерства культури України про професію хореографа.

- 77.Статті на платформі TheatreArtLife, де розглядаються приклади роботи хореографів у театральній та кінопродукції.
- 78.Сучасне хореографічне мистецтво: тренди та перспективи. (2022). Збірник наукових праць. Київ. – С. 120–138.
- 79.Сучасний танець. Основи теорії і практики (2017). Навчальний посібник. Київ : Ліра-Київ. 264 с.
- 80.Танець модерн [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.danceorsk.narod.ru/Tanezmodern.html>.
- 81.Теоретична основа при створенні хореографічного образу: Методичні рекомендації з предмету «Мистецтво балетмейстера» / укл. О. П. Колосок. КДУКіМ, кафедра народної хореографії. Київ, 1998. 15 с. Термінологічний словник. Основи педагогічної творчості і майстерності. URL : <http://teacher.at.ua/publ/19-1-0-4426>.
- 82.Техніка Мерса Каннінгема <https://totemdancegroup.com.ua/>
- 83.Типологія Майерс-Бріггс: що вона оцінює і як її використовувати HR-фахівцю? <https://hurma.work/blog/tipologiya-majyers-briggs-mbti/>
- 84.Ексклюзив: інтерв'ю с Раду Поклітару. Культура. 29 квітня 2014. https://vogue-ua.cdn.ampproject.org/v/s/vogue.ua/article/culture-amp/ehksklyuziv-intervyu-s-radu-poklitaru2892-2892.html?amp_gsa=1&_js_v=a9&usqp=mq331AQIUAKwASCAAgM%3D#amp_ct=1734193276657&_tf=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%3A%20%251%24s&aoh=17341931580763&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&share=https%3A%2F%2Fvogue.ua%2Farticle%2Fculture%2Fehksklyuziv-intervyu-s-radu-poklitaru2892-2892.html
- 85.Blood Memory: An autobiography. New York: Doubleday, 1991

86. International Council of Dance (CID UNESCO). «Contemporary Trends in Choreography» (2020). Секція: Порівняльний аналіз сучасної хореографії в Україні та Європі (с. 12–25).
87. International Gymnastics Federation (FIG). «Artistic Guidelines for Choreographers in Gymnastics» (2022).
88. International Skating Union (ISU). «Choreographic Rules for Competitive Programs» (2021).
89. Journal of International Slavonic University. Харків «Вісник» серія «Мистецтвознавство» Стилi та напрямки сучасного хореографічного мистецтва. 2007 р.
90. Modern Dance and Its Influence on Youth Culture (Журнал European Dance Review, 2021). Секція: Виховання молоді засобами сучасного танцю (с. 45–62).
91. Torrents et al. 2015р. Естетичне сприйняття кінематичних параметрів викладачами танців. <https://psycnet.apa.org/record/2015-44294-001>
92. <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/1571/1/%.pdf>.
93. <https://osvita.ua/vnz/reports/culture/10471/>
94. <https://pyrogiv.kiev.ua/shho-take-talant-viznachennya/> ©
<https://pyrogiv.kiev.ua/>
95. <https://totemdancegroup.com.ua/%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%81-%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D0%BC/>
96. <https://totemdancegroup.com.ua/articles-ua/>
97. <https://vseosvita.ua/library/embed/0100d79o-82bf.docx.html> «МИСТЕЦТВО БАЛЕТМЕЙСТЕРА»
98. <https://www.work.ua/career-guide/choreographer/>

