

Перова Ганна Олексіївна  
Заслужена артистка України,  
доцент кафедри хореографічного мистецтва  
Київського національного університету  
культури і мистецтв  
ORCID: 0000-0003-0722-9775  
[mukoseeva@ukr.net](mailto:mukoseeva@ukr.net)

## ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА РОЗВИТОК ТЕХНІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ХОРЕОГРАФА

**Мета статті** – розкрити специфіку впливу професійно-прикладної фізичної підготовки на розвиток технічних якостей хореографа. **Методологія** дослідження полягає в застосуванні аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічних спостережень, а також методів кореляційного й факторного аналізу. **Наукова новизна**. Запропонована дефініція професійно-прикладної фізичної підготовки хореографів. Визначені професійні вимоги до неї, враховуючи контекст творчо-образних напрямків, з-поміж яких слід зазначити важливість кінестетичного багажу, який працює в режимі регулювання та контролю виконання, м'язоворухові, тактильні й органічні відчуття внутрішніх станів, моторні дії й реакції тощо. **Висновки**. Наголошено, що ключовою технічною якістю хореографа, як пріоритетного завдання його професійно-прикладної фізичної підготовки, є контрастність і виразність пластичної рухової дії, формування якої залежить від доцільності й правильності розвитку інших фізичних якостей, серед яких гнучкість, спритність, витривалість, швидкість, сила й координація. Доведено, що одним із найефективніших інструментів професійно-орієнтованої фізичної підготовки танцівників і майбутніх викладачів хореографії на сучасному етапі є поєднання хореографічного тренажу зі спеціальними гімнастичними вправами (балетною гімнастикою).

**Ключові слова:** хореографічне мистецтво, професійно-прикладна фізична підготовка, класичний танець, технічні якості, балетна гімнастика, хореографічний тренаж.

*Перова Анна Алексеевна, Заслуженная артистка Украины, доцент кафедры хореографического искусства Киевского национального университета культуры и искусств*

### Влияние профессионально-прикладной физической подготовки на развитие технических качеств хореографа

**Цель статьи** - раскрыть специфику влияния профессионально-прикладной физической подготовки на развитие технических качеств хореографа. **Методология** исследования заключается в применении анализа и обобщения научно-методической литературы, педагогических наблюдений, а также методов корреляционного и факторного анализа. **Научная новизна**. Предложена дефиниция профессионально-прикладной физической подготовки хореографов. Определены профессиональные требования к ней, учитывая контекст творчески образных направлений, среди которых важность кинестетического багажа, который работает в режиме регулирования и контроля исполнения, мышечно-двигательные, тактильные и органические ощущения внутренних состояний, моторные действия и реакции и т.п. **Выводы**. Отмечено, что ключевым техническим качеством хореографа, что выступает приоритетной задачей его профессионально-прикладной физической подготовки, является контрастность и выразительность пластического двигательного действия, формирование которого зависит от целесообразности и правильности развития других физических качеств, среди которых гибкость, ловкость, выносливость, скорость, сила и координация. Доказано, что одним из самых эффективных инструментов профессионально-ориентированной физической подготовки танцоров и будущих преподавателей хореографии на современном этапе является сочетание хореографического тренажа со специальными гимнастическими упражнениями (балетной гимнастикой).

**Ключевые слова:** хореографическое искусство, профессионально-прикладная физическая подготовка, классический танец, технические качества, балетная гимнастика, хореографический тренаж.

*Perova Anna, Honored Artist of Ukraine, associate professor of the department of choreographic art of the Kiev National University of Culture and Arts*

### Influence of professionally applied physical training on the development of choreographer's technical qualities

**The purpose of the article** is to open the specificity of the influence of professionally applied training for the development of choreographer's technical qualities. **Methodology** of the investigation consists in using the analysis and generalization scientific-methodical literature, pedagogical observations and also methods of correlation and factor analysis. **Scientific novelty**. The research proposes the definition a professionally-applied choreographer's physical training. It determines professional demands including the context of creative-imaginative directions among them there is importance of kinesthetic resource, which works in the regime of correlation and control of performance, muscle

movement, tactile and organic feeling of internal state, motor actions and reactions, etc. **Conclusions.** The research emphasizes that the key technical choreographer's quality, as the priority task of his professionally-applied physical training, is contrast and expressiveness of the plastic motion action, the formation of which depends on expediency and correctness of other physical qualities development among them there are flexibility, agility, endurance, speed, strength and coordination. It is proved that one of the most effective instruments of professionally-oriented physical preparation of dancers and future choreography teachers on the modern stage is the combination of choreography training with special gymnastic exercise (ballet gymnastics).

**Keywords:** choreography art, professionally-applied physical training, classical dance, technical qualities, ballet gymnastics, choreographic training.

Актуальність теми дослідження. Останнім часом можна спостерігати зменшення інтересу до належної фізичної підготовки в системі середньої та вищої хореографічної освіти. На жаль, все більше педагогів-хореографів суто формально ставляться до прикладних аспектів фізичної підготовки учнів ще на початку їхнього знайомства з танцювальним мистецтвом, а згодом це стає великою проблемою, особливо в закладах вищої освіти культурно-мистецького спрямування, найбільше – в межах постановочно-репетиційного процесу, коли технічна слабкість не дозволяє реалізувати особистісний і художній потенціал в танці. Основний тягар відповідальності за це лягає на плечі викладачів, що повинні звертати велику увагу на професійно-прикладну фізичну підготовку учнів, від якої залежить швидкість мислення й рухова реакція, зміцнюється воля, формується палітра естетично-моральних цінностей та розширюється діапазон позитивних емоцій.

Технічні якості хореографа, незважаючи на напрям підготовки, тісно пов'язані з формування професійно-прикладних навичок учнів і студентів у процесі їхнього фізичного виховання. Гармонійно розвинений педагог нового покоління має розуміти, що професійно-прикладна підготовка корелюється з вмістом професійної діяльності, а також те, що без формування стійкого інтересу учня чи студента до специфіки застосування цінностей і методів фізичної культури з огляду на майбутню професійну діяльність, остання втратить свою унікальність і привабливість. Особливо це стосується професіоналізму артистів балету, який залежить не лише від об'єктивних факторів професійної діяльності, очікувань глядача, історичних традицій та індивідуально-творчого потенціалу, котрий спрямований на втілення суб'єктивно-емоційного образу на сцені, а й від наполегливої практичної роботи над професійно-важливими фізичними даними, без яких навряд чи можна оцінити технічні якості виконавця.

Враховуючи це, перед вищою хореографічною школою, з позиції свого досвіду роботи в її системі, стоять серйозні виклики, гідною відповіддю на які є орієнтація освітнього процесу на особистісну парадигму, на теорії фізичної культури й практико-орієнтований вектор підготовки кваліфікованого фахівця. На першому плані усвідомлення значення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів хореографічних факультетів, без якої складно вести мову про їхній технічний та художньо-естетичний розвиток у танці. Все це потребує не лише відповідної практичної реалізації, але й теоретичного осмислення, на що, власне, і спрямована ця стаття.

Аналіз джерельної бази. Джерельною основою дослідження є праці, в яких розкриваються теоретичні та професійно-орієнтовані аспекти фізичної культури (М. Віленський [6], Л. Матвеев [15], В.Полянський, В. Борисов [3], Ю. Євсєєв [10], В. Платонов [13], Р. Магомедов [14], В. Курись і ін.), проблеми формування професійної рухливо-пластичної підготовки студентів (Д. Донской [8], С. Євсєєв [9], С. Дмитрієв [7], Т. Бакшева [2], Н. Базарова, Л. Пилипей [16] і ін.), положення теорії та методики гімнастики й спортивного тренування (В. Платонов [17], Є. Зуєв [11], М. Озоев та ін.), а також спеціальні фізичні вправи в хореографії (А. Ваганова [5], А. Аттіков [1], Г. Колодницький [12], М.Левін [13] і ін.), програмно-методичні (І. Бушенєва [4]) та професійно-прикладні (Т. Сабанцева [18]) аспекти фізичної підготовки хореографів.

Мета та завдання статті. Метою статті є аналіз впливу професійно-прикладної фізичної підготовки хореографа на формування його технічних якостей. Реалізується ця мета за допомогою виконання таких завдань: по-перше, характеристика професійних вимог до фізично-прикладної підготовки в контексті творчо-образної групи спеціальностей, по-друге, визначення ключової технічної якості й, відповідно, розгляд основних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки, що застосовуються з метою її формування (хореографічний тренаж і балетна гімнастика).

Методологія дослідження полягає в застосуванні аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічних спостережень, а також методів кореляційного й факторного аналізу.

Виклад основного матеріалу. Вивчаючи проблему впливу професійно-прикладної фізичної підготовки на розвиток технічних якостей хореографа, найперше необхідно почати з аналізу взагалі

вимог до фізично-прикладної підготовки в контексті творчо-образної групи спеціальностей, до яких має стосунок і хореографія.

Фахівці вказаного напрямку під час реалізації своєї професійної діяльності проводять час переважно у закритих приміщеннях, де досить часто виникають проблеми на зразок нестачі кисню, дискомфорту й неналежного сценічного освітлення і звуку, що створює додаткове навантаження на слухові та зорові рецептори. Спеціалісти творчої групи, а особливо це стосується хореографів і діячів естрадно-циркового мистецтва, працюють в режимі чергування періодів збільшеної рухливої активності з періодами невеликого навантаження. Режим і ритм занять не завжди дотримані. Чергування супроводжується переминою робочих позицій від вільних переміщень тіла до обмежених, незручних, напружених і тривалих перебувань в одній і тій самій позі [16, 72].

Щодо психофізіологічних особливостей професійно-прикладної підготовки хореографів, то в цьому разі має місце синергія звукових і оптичних, тактильних і кінестетичних сигналів, до якої додається розвиток температурного аналізатора, а ще високий рівень вестибулярного й м'язово-рухового апаратів. Для танцівника під час прийому інформації важливими є, по-перше, зорові відчуття, відтінки світлових контрастів і тембр звуків, які впливають на рухливість і гнучкість під час виконання; по-друге, тактильні відчуття, котрі відображають предмети, стан поверхні, тиску, руху, точності; по-третє, м'язово рухові відчуття, які надають інформацію про положення тіла в просторі, про розміщення його частин і рух; по-четверте, температурні відчуття тепла, холоду, їх зміну; по-п'яте, органічні відчуття внутрішніх станів таких, як втома, задуха, бадьорість, м'язова втома, перегрівання; по-шосте, вестибулярне відчуття рівноваги, прискорення. Задіяння цього кінестетичного багажу в режимі контролю й регулювання виконання є важливим для техніки хореографа.

Важливу роль у професійно-прикладній фізичній підготовці хореографа відіграє мислення в його наочно-образній і наочно-дійовій формах, що просто й безпосередньо переводить образи в практичну дію. Долучається до всього цього емоційна й рухова пам'ять. Хоч і не можна повністю виключати задіяння прийомів аналітичного мислення в ході вправ і репетицій, проте на стадії реалізації хореографічного твору, коли настає час приймати рішення, береться до уваги більшою мірою евристична стратегія й меншою мірою алгоритмічна. Творча ситуація, в межах якої приймаються рішення, пов'язана з психічною напругою.

Значення моторних дій є досить великим в ході фізичних навантажень. Прості й складні моторні комбінації в поєднанні з сенсомоторними реакціями, орієнтовані на досягнення ефекту рухового автоматизму. Задля досягнення подібного ефекту, задіяний весь опорно-руховий апарат, особливо плечовий пояс, разом з тим, руки повинні виконувати точні та складні координовані дії. Просторово-часові параметри й силові дії відзначаються різним напрямком, траєкторіями й амплітудою, при цьому, здебільш звертається увага на точність диференціювання невеликих м'язових зусиль.

Також не потрібно забувати про навантаження на центральну нервову систему, дихальні органи й систему терморегуляції, не кажучи вже про зорові й слухові органи, руховий апарат м'язів, апарат плечового поясу, серцево-судинну систему та вестибулярний апарат. Тому під час професійно-фізичної підготовки в хореографів досить часто відчувається нервова й розумова втома, змішана втома м'язів рук, тулуба й ніг. Це потребує інколи максимальної активізації вольових зусиль, щоб зібрати власний соматичний потенціал і направити його на передачу почуттів, емоцій, темпу, руху, жестів, міміки й пластики.

Аналіз сучасної спеціальної й науково-методичної літератури з цієї теми свідчить про те, що сьогодні має місце синтез гімнастичних, акробатичних і хореографічних, високо амплітудних і складно-координаційних спортивних елементів в хореографічних композиціях. Це, як наголошує Т. Сабанцева, піднімає вимоги до професійно-прикладної фізичної підготовки хореографів з метою формування належних технічних якостей, коли приходить розуміння того, що лише засобами хореографічного тренажу якості будуть нерівномірно сформовані, а це призведе до дисонансу в розвитку опорно-рухового апарату. Саме тому виникає потреба в отриманні нових знань про зміст професійно-прикладної фізичної підготовки, взявши до уваги розвиток хореографічного мистецтва сьогодні [18, 19].

Трактуючи професійну діяльність педагога-хореографа як застосування відповідних технічних якостей і характеристик у роботі з учнями й студентами, що вимагають від нього фахових умінь і навичок у балетмейстерській, виконавській і педагогічній сферах, важливо враховувати фактор розвитку й діяльнісний підхід [4]. По-перше, педагог також розвиває і вдосконалює власні технічні якості під час постановок і репетицій, формуючи свій інтегративний потенціал на базі взаємодії інтелектуального, фізичного, естетичного, емоційного та креативного компонентів. По-друге, все це відбувається на тлі залучення діяльнісного підходу до аналізу процесу формування стійкого інтересу

студентів до специфіки застосування потенціалу фізичної культури в інтересах навчальної та майбутньої професійної діяльності. Особливо, це має розуміти той педагог, що працює за хореографічним напрямком в закладах вищої освіти відповідного спрямування, а саме, що важливість і ефективність професійно орієнтованої спрямованості фізичного виховання майбутніх хореографів залежить від формування у студентів знань про фахові технічні якості, тим більше, що процес збагачення класичного танцю новими технічними й виразними можливостями, вимагає від них належного рівня психологічної, фізико-технічної та тактичної підготовленості.

До речі, стосовно класичного танцю. Якщо застосовувати методіку кореляційного аналізу, то з позиції власного досвіду викладання хотілося б зауважити, що в порівнянні з іншими танцювальними напрямками (бальним, народним і сучасним), класичний танець демонструє вищий ступінь зв'язку між базовими елементами спеціальних хореографічних дисциплін і даними фізичних здібностей. Якщо, наприклад, взяти силові (сила ніг, м'язів рук і плечового пояса), координаційні (координація рухів, стійкість і рівновага) здібності, витривалість (на швидкість і силу) і гнучкість, то в класиці вони мають найвищий ступінь відповідності.

Безумовно, що ключовою технічною якістю, вироблення якої має бути пріоритетним завданням професійно-прикладної фізичної підготовки, постає *контрастність і виразність пластичної рухової дії*. Остання залежить від доцільності й правильності розвитку таких важливих фізичних якостей, як гнучкість, спритність, витривалість, швидкість, сила й координація, а також вирізняється індивідуальними формами прояву на рівні тілесно-рухової культури кожного окремого танцівника.

Задля досягнення пластичності рухової дії необхідно застосовувати комплексний підхід, який передбачає теоретико-педагогічний аспект (бесіди й лекції про прикладну спрямованість фізичної культури, її вплив на формування професійно-технічних якостей хореографа), методико-практичний (де акцент робиться на методах і способах формування професійних навичок) і, власне, практично-фізичний, або гімнастичний, коли виконуються вправи художньої та ритмічної гімнастики, акробатики, рухливі ігри, робота над психосаморегуляцією та ін.). Узагальнюючи це, важливо розуміти, що для досягнення ефекту рухової пластики, як комплексного інтегратора взаємодії психіки й тілесності, основним є перехід від «усвідомленої інтеріоризації елементарної біомеханіки рухомих дій» [2, 12], на що скеровані зусилля теоретичного й, певною мірою, методичного аспектів, до закріплення цього усвідомлення на рівні практично-фізичних вправ в ході формування «професійної» рухової пластики хореографа, зокрема й засобами гімнастики.

Змістовне наповнення професійно-орієнтованої фізичної підготовки майбутніх викладачів хореографії передбачає *поєднання хореографічного тренажу зі спеціальними гімнастичними вправами, котрі акцентовані на розвиток гнучкості, як необхідної складової пластичності руху, а також на вдосконалення координаційно-рухових якостей учнів*.

Хореографічний тренаж, як сукупність хореографічних вправ, впливає на розвиток опорно-рухового апарату, на координацію рухів вестибулярним апаратом, на підтримання тону м'язів і вдосконалення техніки виконання, а також на оволодіння чітко виробленою системою рухів і виразних засобів класичного танцю. З-поміж необхідних складових тренажу в класичному танці варто відмітити: 1) партерний тренаж як засіб розвитку професійних даних (це і вправи на розвиток гнучкості тіла, еластичності м'язів і танцювального кроку, на розвиток розгорнутості в тазостегнових, колінних суглобах, сили й витривалості м'язового апарату; робота над диханням під час виконання вправ на підлозі; узгодженість і роз'єднаність окремих частин тіла у виконанні рухів, які сприяють розвитку координації); 2) використання елементів художньої гімнастики в партерному класі (сучасні методи й форми досягнення позитивних результатів у розвитку танцювального кроку, гнучкості тіла, елевачії; партерний стрейчинг; вправи на розтяжку й силу утримання ніг у повітрі); 3) засвоєння техніки виконання рухів класичного екзерсису біля станка (Plie, battements tendus, battements tendus jetes, battement fondu, rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, battements frappe, petit battements, adagio, grand battements jetes; техніка виконання рухів екзерсису обличчям до станка на напівпальцях, тримаючись однією рукою за станок); 4) формування навичок виконання екзерсису класичного танцю на середині залу (техніка виконання рухів екзерсису на всій стопі і на півпальцях; plie, battements tendus, battements tendus jetes, battement fondu, rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, battements frappe, petit battements, adagio, grand battements jetes); 5) рухи, що розвивають виразність і силу стоп (техніка виконання різних видів battements tendus, battements tendus jetes, battements frappe, petit battements; battements frappe зі скороченою стопою); 6) навички виконання рухів, котрі розвивають рухливість тазостегнового суглоба, а саме, йдеться про виконання різних видів rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, grand rond de jambe en l'air; 7) розвиток танцювального кроку (вправи на розвиток сили утримання ніг у повітрі, види battements developpe, силове адажіо біля станка; різні види grand

battements jetes, вправи для отримання ефекту легкості під час кидка); 8) робота над виразністю в класичному танці (port de bras, робота над виразністю рук і гнучкістю тіла; маленьке адажіо на середині залу, робота над стійкістю й виразністю виконання; велике адажіо на середині залу: робота над технічністю й виразністю виконання); 9) оволодіння техніками стрибків і обертань (підготовчі вправи на розвиток балона у виконавців; вправи, які розвивають силу стрибків: стрибки з двох ніг на дві ноги, стрибки з двох ніг на одну, стрибки з однієї ноги на одну; виконання обертань на місці: піруети з II-ї, IV-ї, V-ї позицій; обертання по діагоналі і колу; тури в повітрі).

До хореографічного тренажу можна додати чималу кількість вправ з балетної гімнастики, котрі орієнтовані:

- на роботу зі стопами – 1) крокувати на всій стопі й напів пальцях; сидячи на підлозі у VI позиції, підбирати й витягувати стопи; 2) лежачи на спині, робити кругові рухи стопами – витягувати їх у VI позиції, повільно підтягуючи так, щоб мізинці торкалися підлоги (скорочена I позиція), а далі витягнути стопи на I позицію); 3) releve на півпальцях в VI позиції: а) біля станка, б) на середині, в) з одночасним підйомом коліна (обличчям до станка); 4) сидячи на п'ятах, піднятися на пальці немов «вивалитися», перейшовши далі на півпальці, й опустити далі п'яти на підлогу, а також все це зробити в зворотному порядку, повернувшись у початкове положення;

- на досягнення розгорнутості – 5) лежачи на спині, розгорнути ноги з VI позиції в I; 6) «жаба»: а) сидячи, б) лежачи на спині, в) лежачи на животі або г) сидячи на підлозі - руки протягнути з внутрішнього боку гомілки й, зчепивши кисті в «замок», підтягнути стопи до себе, при цьому випрямити корпус, коліна максимально відвести від корпусу; д) «жаба» з нахилом вперед; 7) сидячи біля стіни, зігнути ноги в колінах, підтягнути їх до грудей, а далі захопити носки стоп руками, щоб вони зберігали позицію, й випрямити ноги вперед; 8) лежачи на спині, підйом ніг на 90° до I позиції з одночасним скороченням і витягуванням стоп;

- на гнучкість вперед і назад – 9) «складочка» у VI позиції з обхопленням рук за стопи; 10) «складочка» у I позиції: сидячи коліна зігнути і підтягнути до грудей, стопи у розгорнутій I позиції, руками втримати стопи, намагаючись розвести їх в боки; 11) витягнути ноги по підлозі з одночасним нахилом вперед, руки й стопи витягуються; 12) в глибокому plie з II позиції, руки протягнути з внутрішнього боку гомілки й взятися за стопи, зберігаючи положення рук, випрямити коліна з одночасним нахилом тулуба; 13) спиною до станка: «кішечка», тобто послідовний хвилеподібний прогин з положення «стоячи», роблячи нахил вперед (прогин починається з верхніх ланок хребта, а рух робиться і в зворотному порядку); 14) лежачи на животі, port de bras назад з опорою на передпліччя, долоні вниз - поза «сфінкса»; 15) лежачи на животі, port de bras на витягнутих руках; 16) «Колечко» з глибоким port de bras назад, одночасно ноги зігнути в колінах і носочками торкнутися голови; 17) «корзина» - ноги зігнуті в колінах, взятися руками за стопи, сильно прогнутися, піднявши стегна і тулуб вгору; 18) з положення «стоячи» опуститися на «місток» і повернутися в початкове становище;

- на зміцнення м'язів живота і спини – 19) лежачи на килимку, ноги підняти на 90° (до стелі) і опустити, руки в сторони долонями вниз; 20) «Куточок»: а) з положення - сидячи, коліна підтягти до грудей, б) з положення – лежачи; 21) стійка на лопатках з підтримкою спини; 22) лежачи на спині battements releve lent двох ніг на 90°, потім опустити ноги за голову до підлоги, розвести в сторони і через gond зібрати в I позицію; 23) лежачи на животі, підняти й опустити тулуб (руки вперед або вбік, ноги у розгорнутому положенні); 24) «Літак»: з положення - лежачи на животі, одночасний підйом і опускання ніг і тулуба; 25) «Човник»: переكاتи на животі вперед і назад; 26) віджимання від підлоги; 27) «Мавпочка»: стоячи в VI позиції, підняти руки вгору, нахилитися вперед, поставити долоні на підлогу перед стопами, далі по черзі переступаючи руками вперед, упертися, лежачи на животі (потім, рух виконати в зворотному порядку до вихідного положення);

- на розвиток кроку – 28) лежачи на підлозі, battements releve lent на 90° в I позиції у всіх напрямках; 29) лежачи на підлозі, grand battement jete в I позиції у всіх напрямках; 30) шпагати: прямий, на праву ногу, на ліву ногу; 31) сидячи на прямому «напівшпагаті», повернути тулуб праворуч і з максимальним нахилом до правої ноги взятися лівою рукою за стопу (права рука відведена за спину); 32) сидячи на прямому «напівшпагаті», нахилити тулуб боком праворуч і з максимальним нахилом до правої ноги взятися лівою рукою за стопу (права рука на лівому стегні); 33) сидячи в положенні «жаба», взятися лівою рукою за стопу правої ноги й випрямити ногу вперед тощо.

Наукова новизна. Виходячи з визначення професійно-прикладної фізичної підготовки хореографів, розглянуті професійні вимоги до цієї підготовки, враховуючи контекст творчо-образних напрямків, з-поміж яких важливість кінестетичного багажу, який працює в режимі регулювання та контролю виконання, м'язоворухові, тактильні й органічні відчуття внутрішніх станів, моторні дії і реакції тощо.

Висновки. Отже, на підставі всього вищезазначеного, необхідно зробити такі висновки. По-перше, *професійно-прикладна фізична підготовка хореографів у закладах вищої освіти культурно-мистецького спрямування – система спеціальної фізичної підготовки, що спрямована на формування прикладних знань, психофізичних і технічних якостей, котрі прямо пов'язані з фаховою діяльністю танцівника й педагога-хореографа*. По-друге, з-поміж професійних вимог до фізично-прикладної підготовки в контексті творчо-образних спеціальностей, до яких належить і хореографія, варто вказати на важливість кінестетичного багажу, який працює в режимі регулювання та контролю виконання, м'язоворухові, тактильні й органічні відчуття внутрішніх станів, моторні дії й реакції тощо. По-третє, ключовою технічною якістю хореографа, що є пріоритетним завданням професійно-прикладної фізичної його підготовки, постає контрастність і виразність пластичної рухової дії, формування якої залежить від доцільності й правильності розвитку інших фізичних якостей, серед яких гнучкість, спритність, витривалість, швидкість, сила й координація. Також потрібно враховувати індивідуальні форми її прояву на рівні тілесно-рухової культури кожного окремого танцівника. По-четверте, одним із найефективніших інструментів професійно-орієнтованої фізичної підготовки танцівників і майбутніх викладачів хореографії на сучасному етапі є поєднання хореографічного тренажу зі спеціальними гімнастичними вправами (балетною гімнастикою).

### Література

1. Аткиков А. М. Методика развития прыгучести у студентов и учащихся хореографических отделений: метод. рекомендации. Ленинград: ЛГИК им. Н.К. Крупской, 1987. 27 с.
2. Бакшева Т.В. Двигательно-пластическая подготовка специалистов в области физической культуры: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Майкоп, 2005. 24 с.
3. Борисов В.Я. Педагогические основы профессионально ориентированного физического воспитания студентов: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Минск, 2004. 19 с.
4. Бушенева И.С. Программно-методическое обеспечение воспитания будущего преподавателя хореографии: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Майкоп, 2008. 18 с.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Ленинград: Искусство, 1980. 191 с.
6. Виленский В.Я., Образцов П.И., Уман А.И. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе: Учебное пособие. Москва: Педагогическое общество России, 2002. 275 с.
7. Дмитриев С.В. Учитесь читать движения, чтобы строить действия: учеб. пособие для студентов и преподавателей по биомеханике и педагогической кинезиологии. Нижний Новгород: Изд-во НГПУ, 2003. 178 с.
8. Донской Д.Д. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования). Москва: ФОН, 1995. 70 с.
9. Евсеев С.П. Физическая культура в системе высшего профессионального образования: реалии и перспективы: Монография. Санкт-Петербург, 1999. 144 с.
10. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. 384 с.
11. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. Москва: Совет. спорт, 1991. 64 с.
12. Колодницкий Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. Москва: Изд-во Дрофа, 2009. 96 с.
13. Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе. Москва: Изд-во Terra-Спорт, 2001. 96 с.
14. Магомедов Р.Р., Белов А.К. Физические качества и методика их развития. Учебное пособие. Ставрополь: СГМА, 2005. 128 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет. Учебник для высших специальных учебных заведений. Москва: Лань, 2003. 160 с.
16. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія. Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.
18. Сабанцева Т.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов хореографических отделений высших учебных заведений: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Омск, 2013. 23 с.

### References

1. Attikov, A. (1987). Methodology for the development of jumping ability of students and students of choreographic departments: method. recommendations. Leningrad: LHIC them. N.K. Krupskaya [in Russian].

2. Baksheva, T. (2005). Motor-plastic training of specialists in the field of physical culture: author. dis. for the competition uch. degree of Cand. ped. Sciences: special 13.00.04. «Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture». Maykop. [in Russian].
3. Borisov, V. (2004). Pedagogical foundations of professionally oriented physical education of students: author. dis. for the competition uch. degree of Cand. ped. Sciences: special 13.00.04. «Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture». Minsk. [in Russian].
4. Busheneva, I. (2008). Program and methodological support for the education of the future teacher of choreography: author. dis. for the competition uch. degree of Cand. ped. Sciences: special 13.00.04. «Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture». Maykop. [in Russian].
5. Vaganova, A. (1980). The basics of classical dance. Leningrad: Art. [in Russian].
6. Vilensky, V., Obratsov, P., Uman, A. (2002). Technology vocational-oriented teaching in higher education: A manual. Moscow: Pedagogical Society of Russia. [in Russian].
7. Dmitriev, S. (2003). Learn to read the movements to build actions: a textbook for students and teachers in biomechanics and pedagogical kinesiology. Nizhny Novgorod: Publishing House of the NGPU. [in Russian].
8. Donskoy, D. (1995). The structure of the action (biomechanical substantiation of the structure of sports action and its improvement). Moscow: BACKGROUND. [in Russian].
9. Evseev, S. (1999). Physical culture in the system of higher vocational education: realities and prospects: Monograph. St. Petersburg. [in Russian].
10. Yevseyev, Yu (2003). Physical education. Series "Textbooks, tutorials." Rostov-on-Don: Phoenix. [in Russian].
11. Zuev, E. (1991). The magic power of stretching. Moscow: Council. Sport. [in Russian].
12. Kolodnitsky, G. (2009). Physical culture. Rhythmic exercises, choreography and games. Moscow: Publishing House Drofa. [in Russian].
13. Levin, M. (2001). Gymnastics in a choreographic school. Moscow: Publishing house Terra-Sport. [in Russian].
14. Magomedov, P., Belov, A. (2005). Physical qualities and methods of their development. Tutorial. Stavropol: SGMA. [in Russian].
15. Matveev, L. (2003). Theory and methods of physical culture. Introduction to the subject. Textbook for higher specialized educational institutions. Moscow: Lan. [in Russian].
16. Pylypey, L. (2009). Professorial and applied physics training of students: monograph. Sumi: DVNZ "UABS NBU". [in Ukrainian].
17. Platonov, V. (1986). Training of qualified athletes. Moscow: Physical Culture and Sport. [in Russian].
18. Sabantseva, T. (2013). Professional and applied physical training of students of choreographic departments of higher educational institutions: author. dis. for the competition uch. degree of Cand. ped. Sciences: special 13.00.04. «Theory and methods of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture». Omsk. [in Russian].

*Стаття надійшла до редакції 22.07.2018 р.*