УДК 796.015:793.3
DOI https://doi.org/10.32782/olimpspu/2026.2.10

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ІНТЕГРАЦІЇ ЗАСОБІВ СУЧАСНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У СИСТЕМУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТЕХНІКО-ЕСТЕТИЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Омельяненко Захар Валерійович,
викладач кафедри хореографії та спортивних дисциплін
Сумського державного педагогічного університету
ORCID ID: 0000-0003-2563-5582

У статті теоретично обґрунтовано методичні засади інтеграції засобів сучасної хореографії у систему підготовки спортсменів техніко-естетичних видів спорту. Актуальність дослідження зумовлена ускладненням змагальних композицій, зростанням конкуренції та підвищенням вимог до якості виконання і художньої презентації спортивних програм. У таких умовах технічна складність рухових дій має поєднуватися з координаційною досконалістю, пластичністю, музикальністю, артистичністю та здатністю спортсмена до художньої інтерпретації рухового матеріалу.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування методичних засад інтеграції засобів сучасної хореографії у спортивну підготовку та визначення послідовності їх доцільного використання у навчально-тренувальному процесі. Теоретико-методологічну основу роботи становили положення теорії та методики спортивної підготовки, хореографічної педагогіки та психофізичного розвитку. У дослідженні використано аналіз, синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури, контент-аналіз нормативних матеріалів, системний і порівняльний аналіз, а також теоретичне моделювання.

У результаті проведеного аналізу визначено основні методичні принципи інтеграції сучасних хореографічних засобів: системність, відповідність специфіці виду спорту, поступовість, взаємозв'язок із технічною підготовкою, індивідуалізація, музично-ритмічна та художньо-творча спрямованість. Обґрунтовано доцільність використання засобів modern dance та contemporary dance для розширення рухового діапазону спортсменів, розвитку координації, пластичності, музикальності, творчого мислення та емоційної виразності. Визначено послідовність їх інтеграції у навчально-тренувальний процес, що передбачає аналіз вимог конкретного виду спорту, визначення завдань хореографічної підготовки, добір та адаптацію рухового матеріалу, його засвоєння, поєднання з технічними елементами, творчу інтерпретацію, оцінювання та корекцію. Запропоновано структуру інтегрованого заняття, яка передбачає послідовне поєднання підготовчого, техніко-хореографічного, музично-ритмічного, творчо-імпровізаційного та інтеграційного етапів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання обґрунтованих методичних положень тренерами та хореографами під час планування і реалізації хореографічної підготовки спортсменів різного віку та рівня кваліфікації. Запропоновані положення можуть бути використані для розроблення змісту хореографічних занять і програм підготовки з урахуванням специфіки конкретної спортивної дисципліни. Результати дослідження мають теоретико-аналітичний характер, тому запропонована модель потребує подальшої педагогічної та експериментальної перевірки.

Ключові слова: *сучасна хореографія, хореографічна підготовка, техніко-естетичні види спорту, спортивна підготовка, пластична виразність, артистичність, музикальність, modern dance, contemporary dance.*

Omelianenko Zakhar. Methodological foundations for integrating contemporary choreography into the training system of athletes in technical-aesthetic sports

The article theoretically substantiates the methodological foundations for integrating modern choreography into the training system of athletes in technical-aesthetic sports. The relevance of the study is determined by the increasing complexity of competitive routines, growing competition, and higher demands for the quality of performance and artistic presentation of sports programs. Under these conditions, technical complexity of motor actions should be combined with coordination proficiency, plasticity, musicality, artistry, and the athlete's ability to artistically interpret movement material.

The purpose of the study is to theoretically substantiate the methodological foundations for integrating modern choreography into sports training and to determine a consistent framework for its appropriate use in the educational and training process. The theoretical and methodological basis of the study comprised the principles of sports training theory and methodology, choreographic pedagogy, and psychophysical development. The study employed analysis, synthesis, comparison, systematization and generalization of scientific and methodological literature, content analysis of regulatory materials, systemic and comparative analysis, as well as theoretical modeling.

The analysis identified the main methodological principles for integrating modern choreographic means: systematicity, compliance with the specific characteristics of the sport, gradual progression, interrelation with technical training, individualization, and musical-rhythmic and artistic-creative orientation. The expediency of using modern dance and contemporary dance was substantiated as a means of expanding athletes' movement repertoire and developing coordination, plasticity, musicality, creative thinking, and emotional expressiveness. A sequence for integrating modern choreographic means into the educational and training process was established, including analysis of the requirements of a particular sport, determination of choreographic training objectives, selection and adaptation of movement material, its acquisition, integration with technical elements, creative interpretation, assessment, and correction. The structure of an integrated training session was also proposed, comprising preparatory, technical-choreographic, musical-rhythmic, creative-improvisational, and integrative stages.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the substantiated methodological provisions by coaches and choreographers when planning and implementing choreographic training for athletes of different ages and levels of qualification.

The proposed provisions can be used to develop the content of choreographic sessions and training programs, taking into account the specific characteristics of a particular sports discipline. The results of the study are theoretical and analytical in nature; therefore, the proposed model requires further pedagogical and experimental verification.

Key words: *modern choreography, choreographic training, technical-aesthetic sports, sports training, plastic expressiveness, artistry, musicality, modern dance, contemporary dance.*

Вступ. Сучасний розвиток техніко-естетичних видів спорту характеризується ускладненням змагальних композицій, підвищенням рівня технічної майстерності та зростанням вимог до художньо-естетичної якості виступу. У цих умовах результативність спортивної діяльності визначається не лише складністю й точністю виконання окремих елементів, а й здатністю спортсмена об'єднувати технічні дії у цілісну композицію, узгоджувати рух із музикою, контролювати динаміку та характер виконання і переконливо передавати художній зміст програми.

Система підготовки спортсменів має ґрунтуватися на комплексній взаємодії фізичного, технічного, координаційного, психічного та художньо-естетичного компонентів, співвідношення яких визначається специфікою конкретного виду спорту. Такий системний підхід узгоджується з положеннями теорії спортивної підготовки В. М. Платонова, відповідно до яких ефективність спортивної діяльності зумовлюється взаємодією різних складових підготовленості спортсмена [1]. Для техніко-естетичних видів спорту особливого значення набуває узгодження технічної досконалості рухових дій з їхньою координаційною, музичною та художньо-виразною організацією, оскільки якість змагального виступу визначається не лише точністю виконання окремих елементів, а й цілісністю їх представлення.

Одним із засобів комплексного впливу на зазначені характеристики є хореографічна підготовка. Її можливості пов'язані з цілеспрямованим розвитком культури рухів, координації, пластичності, музикальності, просторової орієнтації та артистичності [2; 4; 5]. Водночас традиційне використання переважно класичної хореографії не вичерпує сучасних можливостей танцювально-рухової підготовки. Поширення contemporary dance та modern dance відкриває додаткові способи роботи з вагою тіла, рівнями простору, динамікою, імпульсом, ритмом, напрямком і характером руху.

Отже, актуальним є не просте включення окремих сучасних танцювальних вправ до тренувального процесу, а визначення методичних умов, за яких їх застосування буде пов'язане з конкретними завданнями спортивної підготовки. Саме це зумовлює необхідність теоретичного обґрунтування принципів, послідовності та структури інтеграції сучасних хореографічних засобів.

Теоретичні та практичні аспекти хореографічної підготовки спортсменів висвітлено у працях В. Ю. Сосіної, В. Г. Тодорової та інших дослідників. У науковій літературі хореографічна підготовка розглядається як важлива складова системи підготовки спортсменів техніко-естетичних видів спорту, що сприяє розвитку рухової культури, координаційних здібностей, музикальності та виконавської майстерності [2–5]. Окрему увагу дослідники приділяють формуванню артистичності як важливої характеристики змагальної діяльності. Зокрема, у спільній праці В. Ю. Сосіної та В. Г. Тодорової розкрито теоретичні та методичні засади розвитку артистичності спортсменів [3].

Подальший розвиток цих положень представлено у дослідженнях В. Г. Тодорової, у яких обґрунтовано значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією та визначено її зв'язок із розвитком рухової культури й художньо-естетичної складової спортивної діяльності [4; 5]. Важливість поєднання руху, музики та виразності підтверджується також результатами зарубіжних досліджень, у яких розглядаються можливості використання хореографічних елементів і музичного супроводу для вдосконалення виконавської майстерності спортсменів художньої гімнастики [6; 7]. Культурно-естетичний потенціал хореографії у процесі створення змагальних програм техніко-естетичних видів спорту висвітлено у дослідженні К. В. Ситченко [8].

Узагальнення наведених наукових положень дає підстави розглядати хореографічну підготовку не лише як засіб удосконалення окремих рухових характеристик, а як комплексний компонент спортивної підготовки, пов'язаний із технічною, координаційною, музично-ритмічною та художньо-естетичною складовими виконавської діяльності. Водночас аналіз наукових праць свідчить, що питання методично обґрунтованої інтеграції саме сучасних хореографічних засобів у систему підготовки спортсменів залишаються недостатньо систематизованими. Зокрема, потребують подальшого уточнення принципи та послідовність добору сучасного хореографічного матеріалу, способи його адаптації до специфіки конкретного виду спорту, характер взаємозв'язку з технічною підготовкою, а також можливості використання творчих та імпровізаційних методів у формуванні пластичної виразності й артистичності спортсменів.

Саме ця обставина визначає необхідність подальшого теоретичного осмислення методичних умов інтеграції засобів сучасної хореографії у систему спортивної підготовки та зумовлює спрямованість проведеного дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати методичні засади інтеграції засобів сучасної хореографії у систему підготовки спортсменів техніко-естетичних видів спорту та визначити їхній потенціал у формуванні пластичної виразності, артистичності, музикальності й художньо-творчої складової виконавської майстерності.

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети методологічну основу дослідження становили положення теорії та методики спортивної підготовки, хореографічної педагогіки та сучасні підходи до пси-

ISSN 2786-8036 (Print), ISSN 2786-8044 (Online)

хофізичного розвитку спортсменів. Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: аналіз, синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури; контент-аналіз наукових і навчально-методичних матеріалів; системний та порівняльний аналіз; метод теоретичного моделювання.

Інформаційну основу дослідження становили наукові праці вітчизняних і зарубіжних дослідників з теорії спортивної підготовки, хореографічної педагогіки та методики підготовки спортсменів техніко-естетичних видів спорту. Застосування зазначених методів дозволило узагальнити сучасні наукові положення щодо можливостей використання хореографічних засобів у спортивній підготовці, визначити основні методичні принципи їх інтеграції та теоретично обґрунтувати послідовність їх включення у навчально-тренувальний процес.

Результати дослідження. Проведений теоретико-методичний аналіз показав, що інтеграцію сучасної хореографії доцільно розглядати не як додатковий, відокремлений від спортивного тренування напрям роботи, а як засіб удосконалення рухових і художньо-виразних характеристик спортсменів. Такий підхід відповідає специфіці техніко-естетичних видів спорту, у яких технічна складність має поєднуватися з якістю виконання, музикальністю, артистичністю та композиційною цілісністю спортивної програми [1; 3; 4].

У цьому контексті хореографічна підготовка набуває системного значення. Її використання спрямоване на розвиток культури рухів, координації, пластичності, просторової орієнтації, музично-ритмічних здібностей і здатності спортсмена свідомо керувати характером рухової дії [2; 4; 5]. Важливе місце в хореографічній підготовці традиційно займають засоби класичного танцю, які сприяють удосконаленню постави, координації, гнучкості, рівноваги та культури рухів [2; 4]. Водночас сучасні вимоги до змагальної діяльності зумовлюють необхідність розширення рухового матеріалу та пошуку більш різноманітних засобів його художньої інтерпретації.

Одним із таких напрямів є сучасна хореографія, яка характеризується широким спектром рухових засобів і можливістю індивідуального трактування руху. Використання елементів contemporary dance та modern dance дає можливість працювати з різними рівнями простору, динамікою, вагою тіла, напрямами руху, ритмічною структурою та емоційно-образним змістом. У навчально-тренувальному процесі це створює умови для розширення рухового діапазону спортсмена, розвитку пластичності, координаційних здібностей, просторової орієнтації, музикальності, творчого мислення та емоційної виразності [3; 7].

Водночас інтеграція сучасної хореографії не повинна зводитися до механічного додавання танцювальних вправ до тренувального процесу. Їх добір має відповідати специфіці конкретного виду спорту, структурі рухової діяльності, віку та рівню спортивної кваліфікації спортсменів, а також їхнім фізичним і координаційним можливостям. Важливо, щоб кожна хореографічна вправа мала конкретне методичне призначення та була пов'язана із завданнями спортивної підготовки.

У результаті узагальнення науково-методичних положень визначено основні принципи інтеграції сучасних хореографічних засобів. Передусім це системність, яка передбачає регулярне використання хореографічних вправ та їх узгодження із загальними завданнями спортивної підготовки [1; 4]. Не менш важливим є принцип відповідності специфіці виду спорту, що вимагає врахування структури рухової діяльності, правил змагань і вимог конкретної дисципліни [4; 8]. Принцип поступовості передбачає перехід від простих рухових завдань до складніших координаційних і композиційних структур. Принцип взаємозв'язку з технічною підготовкою полягає у поєднанні хореографічних вправ із технічними елементами конкретного виду спорту, а принцип індивідуалізації – у доборі рухового матеріалу відповідно до віку, рівня підготовленості, фізичних і координаційних можливостей спортсмена.

Окремого значення набуває музично-ритмічна та художньо-творча спрямованість хореографічної роботи. Вона передбачає використання різного темпу і ритму, роботу з музичними акцентами, синхронізацію рухів із музикою, а також розвиток здатності передавати через рух певний образ та емоційний зміст [7]. Застосування творчих та імпровізаційних завдань, у свою чергу, створює умови для пошуку спортсменом власних рухових рішень і поступового формування індивідуальної манери виконання.

На основі визначених принципів запропоновано таку послідовність інтеграції сучасних хореографічних засобів: аналіз вимог конкретного виду спорту, визначення завдань хореографічної підготовки, відбір та адаптація рухового матеріалу, його включення у тренувальний процес, поєднання з технічними елементами, творча інтерпретація, оцінювання та подальша корекція. Така послідовність дозволяє перейти від епізодичного використання окремих танцювальних вправ до системного застосування хореографії як складової спортивної підготовки.

Відповідно до цієї логіки доцільно будувати і структуру хореографічного заняття. Його зміст може послідовно включати підготовчі вправи, техніко-хореографічну роботу, музично-ритмічні завдання, творчо-імпровізаційні вправи та інтеграцію хореографічного матеріалу з технічними елементами виду спорту. Така побудова забезпечує поступовий перехід від загальної рухової підготовки до цілісної художньо-спортивної дії. При цьому підготовча частина спрямована на функціональне та координаційне налаштування організму, техніко-хореографічна – на засвоєння рухів, положень і переходів, музично-ритмічна – на узгодження рухів із темпом і ритмом музики, а творчо-імпровізаційна – на розвиток самостійності, образного мислення та емоційної виразності.

Ефективність такої роботи значною мірою залежить від взаємодії тренера, хореографа та спортсмена. Тренер визначає завдання відповідно до логіки спортивної підготовки, хореограф добирає й адаптує рухо-

вий матеріал, а спортсмен опановує його та знаходить індивідуальний спосіб виконання. Така співпраця дає можливість поєднати технічні та художні завдання й забезпечити їх реалізацію в єдиному навчально-тренувальному процесі [2; 3; 8].

Отримані результати узгоджуються з положеннями В. Ю. Сосіної та В. Г. Тодорової щодо значення хореографічної підготовки у розвитку рухової культури, координації, музикальності та артистичності спортсменів [2–5]. Водночас використання сучасних хореографічних засобів розширює можливості такої підготовки завдяки варіативності рухового матеріалу, імпровізаційним можливостям та орієнтації на індивідуальну художню інтерпретацію [3; 7]. Отже, їх інтеграція може розглядатися як один із методичних шляхів переходу від технічно правильного виконання до більш цілісної, пластичної та виразної виконавської манери.

Теоретичний аналіз дозволив також уточнити роль сучасної хореографії у структурі спортивної підготовки. Її потенціал полягає не лише в удосконаленні окремих рухових якостей, а й у створенні умов для поєднання технічної, координаційної, музично-ритмічної та художньо-творчої підготовленості спортсмена. У цьому полягає наукова новизна проведеного дослідження – у теоретичному обґрунтуванні методичних засад інтеграції сучасних хореографічних засобів та визначенні послідовності їх використання у навчально-тренувальному процесі.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання визначених принципів і запропонованої послідовності тренерами та хореографами під час підготовки спортсменів різного віку й рівня спортивної кваліфікації. Запропоновані положення можуть бути використані під час розроблення програм хореографічної підготовки, навчально-тренувальних занять, хореографічних комбінацій та окремих фрагментів змагальних програм.

Водночас необхідно враховувати межі отриманих результатів. Дослідження має теоретико-аналітичний характер, тому наведені положення не дають підстав стверджувати про експериментально доведений причинно-наслідковий вплив сучасної хореографії на спортивний результат. Визначені методичні принципи, послідовність інтеграції та структура заняття становлять теоретичну основу, яка потребує подальшої педагогічної та експериментальної перевірки.

Висновки. Теоретико-методичний аналіз показав, що підготовка спортсменів техніко-естетичних видів спорту має комплексний характер і передбачає взаємодію технічної, фізичної, координаційної, музично-ритмічної та художньо-естетичної складових. Якість змагального виступу визначається не лише складністю і точністю рухових дій, а й характером їх виконання та художньою цілісністю.

Хореографічну підготовку доцільно розглядати як системний компонент спортивного тренування, спрямований на розвиток культури рухів, координації, пластичності, музикальності, артистичності та здатності спортсмена до художньої інтерпретації рухового матеріалу.

Використання засобів modern dance та contemporary dance може розширювати можливості традиційної хореографічної підготовки завдяки різноманітності рухового матеріалу, можливостям індивідуальної інтерпретації та імпровізації. Їх застосування створює передумови для розвитку пластичності, координаційних здібностей, музикальності, творчого мислення та емоційної виразності спортсменів.

На основі теоретичного узагальнення визначено основні методичні принципи інтеграції сучасних хореографічних засобів: системність, відповідність специфіці виду спорту, поступовість, взаємозв'язок із технічною підготовкою, індивідуалізація, музично-ритмічна та художньо-творча спрямованість. Запропоновано послідовність інтеграції хореографічних засобів у навчально-тренувальний процес – від аналізу вимог конкретного виду спорту та визначення завдань до добору й адаптації рухового матеріалу, його поєднання з технічними елементами, творчої інтерпретації, оцінювання та корекції.

Визначено доцільність узгодженої взаємодії тренера, хореографа та спортсмена у процесі планування і реалізації хореографічної підготовки. Така взаємодія забезпечує поєднання спортивно-технічних і художньо-виразних завдань у єдиному навчально-тренувальному процесі.

Практичне значення отриманих положень полягає у можливості їх використання тренерами та хореографами під час розроблення програм і змісту хореографічної підготовки спортсменів різного віку та рівня кваліфікації. Водночас результати дослідження мають теоретико-аналітичний характер, тому запропоновані методичні положення потребують подальшої педагогічної та експериментальної перевірки. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення й апробація конкретних програм із використанням contemporary dance та modern dance та визначення їхнього впливу на пластичну виразність, артистичність і якість змагального виконання спортсменів.

Література:

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування : підручник : у 2 кн. Київ : Олімпійська література, 2015. Кн. 1. 680 с.; Кн. 2. 752 с.

2. Сосіна В. Ю. Хореографія в спорті : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2009. 256 с.

3. Сосіна В. Ю., Тодорова В. Г. Артистичність у спорті та методика її виховання. Київ : Олімпійська література, 2014. 168 с.

4. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту : монографія. Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2018. 252 с.

5. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. *Наука і освіта.* 2016. № 4. С. 188–193. DOI: 10.24195/2414-4665-2016-4-36.

6. Riabchenko O. The use of choreography elements in the training process of novice athletes for the successful development of rhythmic gymnastics programs. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport.* 2021. Vol. 9, № 3(83). P. 88–94. DOI: 10.15391/snsv.2021-3.013.

7. Morgado M. G., Licursi M. B., Leonido L. Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: an artistic performance. *Motricidade*. 2022. Vol. 18, № 4. P. 590–595. DOI: 10.6063/motricidade.25789.

8. Ситченко К. В. Хореографія як культурно-естетичний компонент розробки змагальних програм техніко-естетичних видів спорту. *Танцювальні студії*. 2020. Т. 3, № 1. С. 80–91. DOI: 10.31866/2616-7646.3.1.2020.203964.

References:

1. Platonov, V. M. (2015). Systema pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti. Zahalna teoriia i yii praktychni zastosuvannia [System of athletes' preparation in Olympic sport: General theory and practical applications] (Vols. 1–2). Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].

2. Sosina, V. Yu. (2009). Khoreohrafiia v sporti [Choreography in sport]. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].

3. Sosina, V. Yu., & Todorova, V. H. (2014). Artystychnist u sporti ta metodyka yii vykhovannia [Artistry in sport and methods of its development]. Kyiv : Olimpiiska literatura. [in Ukrainian].

4. Todorova, V. H. (2018). Khoreohrafichna pidhotovka v tekhniko-estetychnykh vydakh sportu [Choreographic training in technical-aesthetic sports]. Lviv : LDUFK imeni Ivana Boberskoho. [in Ukrainian].

5. Todorova, V. H. (2016). Znachennia khoreohrafichnoi pidhotovky u vydakh sportu zi skladnoiu koordynatsiieiu [The significance of choreographic training in sports with complex coordination]. *Nauka i osvita*, (4), 188–193. https://doi.org/10.24195/2414-4665-2016-4-36 [in Ukrainian].

6. Riabchenko, O. (2021). The use of choreography elements in the training process of novice athletes for the successful development of rhythmic gymnastics programs. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 9(3), 88–94. https://doi.org/10.15391/snsv.2021-3.013

7. Morgado, M. G., Licursi, M. B., & Leonido, L. (2022). Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: An artistic performance. *Motricidade*, 18(4), 590–595. https://doi.org/10.6063/motricidade.25789

8. Sytchenko, K. V. (2020). Khoreohrafiia yak kulturno-estetychnyi komponent rozrobky zmahalnykh prohram tekhniko-estetychnykh vydiv sportu [Choreography as a cultural and aesthetic component of competitive programs in technical-aesthetic sports]. *Tantsiuvalni studii*, 3(1), 80–91. https://doi.org/10.31866/2616-7646.3.1.2020.203964 [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 31.07.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 03.09.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.11.2026