

Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Харківська державна академія культури

# **ТЕНДЕНЦІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ХОРЕОГРАФІЧНОГО МИСТЕЦТВА У КОНТЕКСТІ КУЛЬТУРНО-ОСВІТНІХ ПРОЦЕСІВ**

Збірник наукових праць  
І Всеукраїнської науково-практичної конференції

23-25 травня 2024 року



Полтава -2024

координацію рухів, музичність, управління стресом, підвищення самооцінки. Ці аспекти дозволяють танцюристам досягати високих результатів і створювати вражаючі виступи, які захоплюють глядачів по всьому світу. Завдяки поєднанню краси і атлетизму, бальні танці залишаються популярними і захоплюючими для учасників і глядачів.

#### *Список використаних джерел*

1. Говард Г. Техніка європейських танців: посібник / Гай Говард ; М. : Артис, 2003. — 256 с.
2. Лэрд У. Техніка латиноамериканських танців Лейерда М. : Мистецтво, 2014
3. Соронович І. М. Компоненти витривалості в структурі функціональної підготовленості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці / Ігор Соронович, Весла Пілевська, Андрій Дяченко, Олександр Футуйма // Вісник Прикарпатського університету. – 2012. – № 15. – С. 142–150.

Сидоренко К.О, студентка

*Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

Ціпов'яз А.Т., кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри хореографії і танцювальних видів спорту

*Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **СИНТЕЗ МИСТЕЦТВА І СПОРТУ: СПОРТИВНІ ТАНЦІ НА ЛЬОДУ**

Спортивні танці на льоду — олімпійська дисципліна фігурного катання, споріднена із бальними танцями. На відміну від парного катання в спортивних танцях на льоду заборонені стрибки, викиди й використовуються тільки ті підтримки, при яких партнер не здіймає руки над головою. Спортивні танці на

льоду зародилися пізніше від інших видів фігурного катання. Вперше змагання світового рівня були проведені в 1952 році, а до Олімпійської програми дисципліну включили тільки в 1976 році.

Спортивні танці на льоду - це неймовірне поєднання мистецтва і спорту, яке вимагає від атлетів не лише відмінної фізичної підготовки, але й виразності, грації та вишуканості у виконанні рухів. Це спортивне змагання, де кожен елемент, кожен крок на льоду виконується з максимальною точністю і естетикою. В спортивних танцях на льоду важливу роль відіграє музика, яка визначає настрій виступу і вимагає від танцюристів відповідного емоційного виконання. Кожен рух, кожен образ відтворює певну історію або емоційний настрій, що робить цей вид мистецтва дуже захоплюючим для глядачів.

Також варто відзначити, що спортивні танці на льоду вимагають від танцюристів великої спритності та координації, оскільки вони виконують складні рухи на ковзанах, що потребує великої вправності і тренувань.

В цілому, спортивні танці на льоду - це чудовий приклад того, як спорт може поєднатися з мистецтвом, створюючи захоплюючі виступи, які залишають незабутні враження у глядачів.

Є таке гарне визначення - якщо лід це полотно, на якому фігурист малює картини своїх програм, то музика - палітра фарб для цих програм. Для фігуриста починається з вибору музики. Саме вона диктує характер програми. Тут фігурне катання можна порівняти з балетом. Але на відміну від балету, в ньому існує багато обмежень і критеріїв для вибору музики. Перш за все, тимчасові обмеження. За правилами ISU (Міжнародної спілки ковзанярів) коротка програма триває не більше 2 хвилин 50 секунд, довільна програма одиночниць - 4 хвилини, одиночників і пар - 4 хвилини 30 секунд. Довільну програму дозволено закінчувати в межах 10 секунд пізніше або раніше встановленого часу.

У танцях на льоду оригінальний танець триває 2 хвилини 30 секунд + / - 10 секунд, а довільний - 4 хвилини плюс-мінус 10 секунд. Відлік часу йде з початку руху фігуриста і закінчується при повній зупинці. Якщо спортсмен не вкладається в музику, тобто завершує програму після закінчення її звучання,

йому знижують підсумкову суму балів на один. В оригінальному та довільному танцях дозволено використання музики з вокалом. Але найголовніше в танцювальних композиціях - наявність ритмів, щоб судді могли оцінити катання танцюристів у такт музиці.

Синиця Т.О., кандидат фізичного виховання, доцент  
*Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка».*

## **РЕГУЛЮВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ**

Сьогодні оздоровча аеробіка є одним із найпопулярніших та найдоступніших напрямків оздоровчої фізичної культури. Бажання людей постійно займатися оздоровчою аеробікою залежить від кваліфікації спеціалістів та, особливо, від отримання оздоровчого ефекту. Для досягнення необхідного оздоровчого ефекту найголовніше – регулювати навантаження занять. Фізичне навантаження – це рухова активність людини, яка впливає на зміну енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на більш високому, ніж у стані спокою, рівні [1;2].

Регулювання навантаження під час занять з оздоровчої аеробіки залежить від низки факторів: темпу виконання рухів, величини їх амплітуди, величини прискорення, координаційної складності рухів, використання предметів та обтяжень, психічної напруженості в період виконання вправ.

Під час занять з оздоровчої аеробіки тренер повинен враховувати можливості всіх осіб, бо в однієї і тієї самої особи, особливо у жінок, реакція на навантаження може бути різною. Це залежить від таких факторів, як: періоду менструального циклу, клімаксу, нестійкої психологічної ситуації, змін метеорологічних умов тощо. Для уникнення негативних побічних ефектів у