

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

ЗАСОБИ ХОРЕОГРАФІЇ В СПОРТІ

(Лекція для студентів 4 курсу ФФВ)

Спеціальність 024 «Хореографія»

Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2018 р.

Зав. кафедри проф ., к.п.н. _____ Сосіна В. Ю.

Львів -2018

1. Загальні засоби хореографічної підготовки у естетичних видах спорту.

До засобів хореографічної підготовки (ХП) у естетичних видах спорт відносять класичний, народно-сценічний, бальний, сучасний танець. Крім того, на уроках хореографії використовують: ВЗР, елементи вільної пластики, стрибки, рівноваги, повороти, елементи пантоміми. Усі засоби ХП повинні відповідати вимогам виду спорту, а також віковим особливостям спортсменів і рівню їх підготовленості.

Важливе значення має також ритміка, яка вчить узгоджувати свої рухи з музикою, підпорядковувати їм темпу і ритму, відтворювати нюанси ритмічного малюнку. Особливе значення засоби ритміки набувають на початкових етапах підготовки спортсменів.

Елементи пантоміми необхідні на уроках ХП для того, щоб розвинути виразність рухів, передати смисл музичного твору не тільки за допомогою рухів, але й відповідного виразу обличчя (міміка).

Обов'язково на уроках ХП включають елементи спортивного стилю, притаманні даному виду спорту, акробатичні елементи, шиккування і перешикування, а також ВЗР.

Більш детальний аналіз засобів хореографії необхідний тренеру-хореографу для того, щоб орієнтуватись у всьому різноманітті вправ, виділяти головні і другорядні на кожному з етапів підготовки спортсменів.

2. Рухи і пози класичного танцю, особливості їх виконання в спорті.

ХП у спорті починається з засвоєння школи класичного танцю. Це азбука, база на який будується уся система хореографічної підготовки у будь-якому виді спорту, де необхідно проявити культуру рухів, красоту ліній і поз. В процесі виконання вправ «школи класичного танцю» у спортсменів випрацьовується навичка правильної постави, стійкість, стрибучість, чітка

координація рухів. Вміння тримати випрямлене положення тіла (від італійського: апломб – вертикаль) – основа основ школи. У такому положенні через тіло можна провести умовну вертикальну лінію, верхня точка якої буде відповідати центру голови, далі вона буде проходити через поперековий відділ хребта і щільно з'єднані стопи. Вміння утримувати апломб необхідно для правильної техніки виконання поворотів, стрибків, рівноваг, акробатичних елементів, вправ на приладах.

Проведення уроків хореографії вимагає знань спеціальної хореографічної термінології. Нагадаю хореографічну термінологію створив ще у ХУП ст.. Рауль Фейе, якою до теперішнього часу користуються фахівці усього світу.

Вправи класичного танцю розташовані у чітко встановленій послідовності, яка дозволяє поступово і послідовно розігріти усі групи м'язів. Ви добре ознайомлені з послідовністю виконання вправ класичного екзерсису.

Окремі хореографи вважають, що деякі вправи екзерсису не обов'язкові в уроках хореографії зі спортсменами. (напр.. «пліє», пояснити – балон, трамлін). Однак треба пам'ятати, що у послідовності виконання вправ є великий смисл, оскільки школа класичного танцю складалася не однією тисячоріччя, і представляє собою систему, де немає нічого зайвого або непотрібного. Кожна вправа класичного тренажу переслідує чітко визначену мету і розвиває визначену групу м'язів.

Разом з тим, у спорті можна дещо змінити побудову уроку, особливо це стосується занять з кваліфікованими спортсменами.

Виконання вправ класичного екзерсису біля опори і на середині вимагає збереження виворотних позицій ніг, що дуже часто суперечить спортивному стилю і техніці виконання змагальних вправ. Тому, спортсменам не завжди доцільно розвивати максимальну розгорнутість, якщо це заважає правильному виконанню основної вправи.

Ефективність впливу вправ школи класичного танцю залежить від правильної техніки виконання рухів. Ви вже познайомились з цим на попередніх курсах. Тепер ми будемо розглядати лише особливості виконання рухів класичного танцю в зв'язку з особливостями застосування їх у спорті:

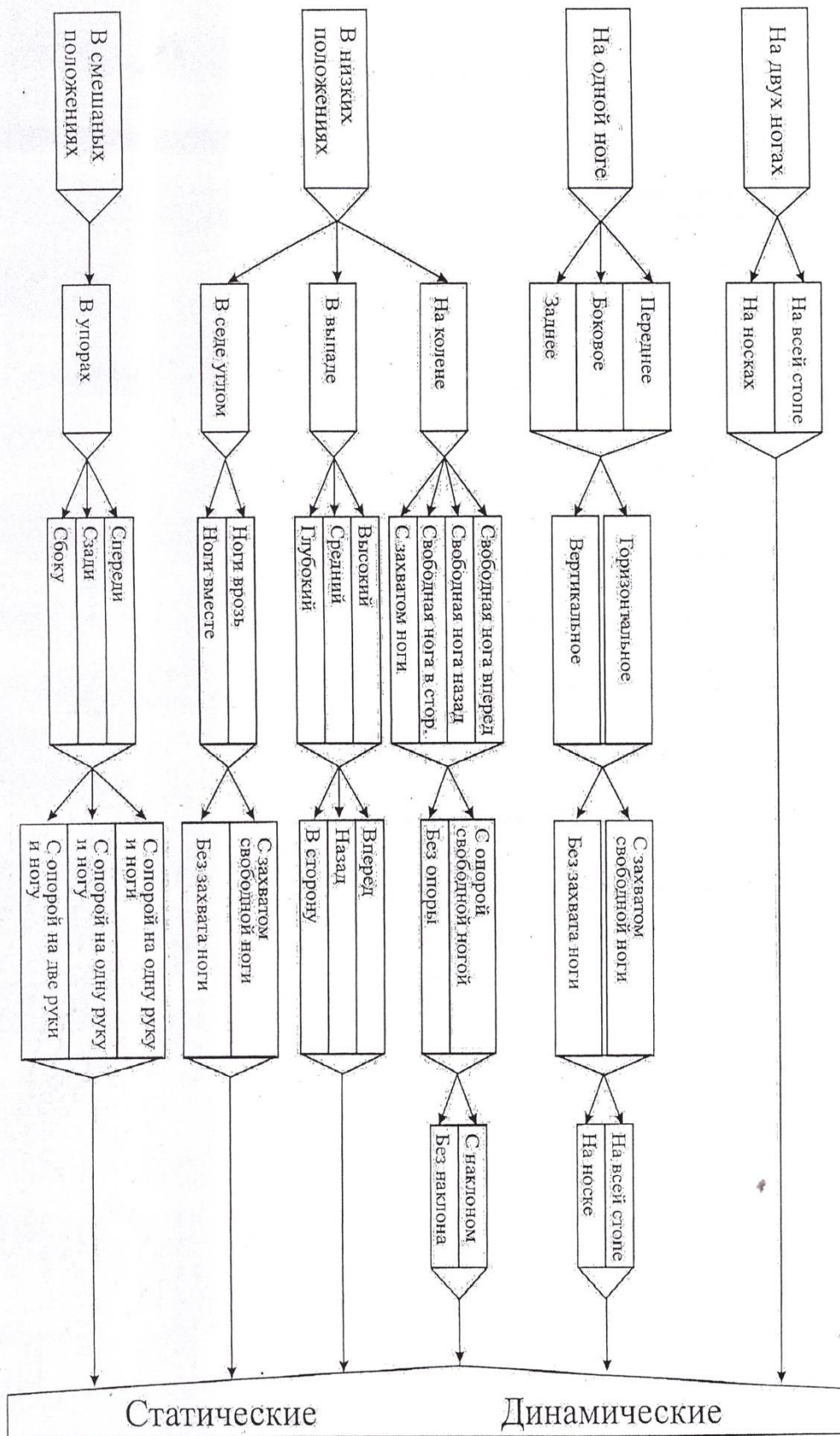
- від початку до кінця вправи необхідно утримувати правильну поставу. У випрямленому положенні тіла плечовий, кульшовий і гомілковостопний суглоб знаходяться на одній лінії;
- не можна допускати перекосу плечей або тазу під час виконання вправ хореографії (приклад - головна причина падінь на колоді), що порушує техніку виконання змагальних вправ;
- усі відштовхування під час стрибків виконуються активним розгинанням м'язів підошви і м'язів пальців ніг (приклад).

Усі вправи класичного екзерсису після опанування їх біля опори переносять на середину для вдосконалення відчуття рівноваги і вестибулярної стійкості. В спортивній гімнастиці вивчені вправи виконують вздовж і поперек колоди.

3. Рівноваги, повороти, стрибки: класифікації, особливості техніки виконання.

Ці вправи складають більш складну групу рухів, які виконуються на середині. У сучасному спорті цих рухів дуже багато і вони продовжують з'являтися завдяки творчому пошуку і фантазії тренерів і хореографів. Приклади.

Рівноваги. Рівноваги бувають дуже простими (на двох ногах) і дуже складними, які вимагають високого розвитку гнучкості, відчуття рівноваги і сили (приклад). Їх складність визначається положенням тулуба (передні, задні, бокові), положенням вільної ноги (пряма, зігнута, з захватом), положенням опорної ноги (на всій стопі, на півпальцях, на прямій, зігнутій).



Рівноваги низьких і змішаних позиціях різноманітні від простих (стійка на одному коліні) до дуже складних (упор боком на одну руку). Навчання рівновагам – складний процес, який вимагає вдосконалення як фізичних так і психомоторних якостей. Вимоги до техніки виконання рівноваг:

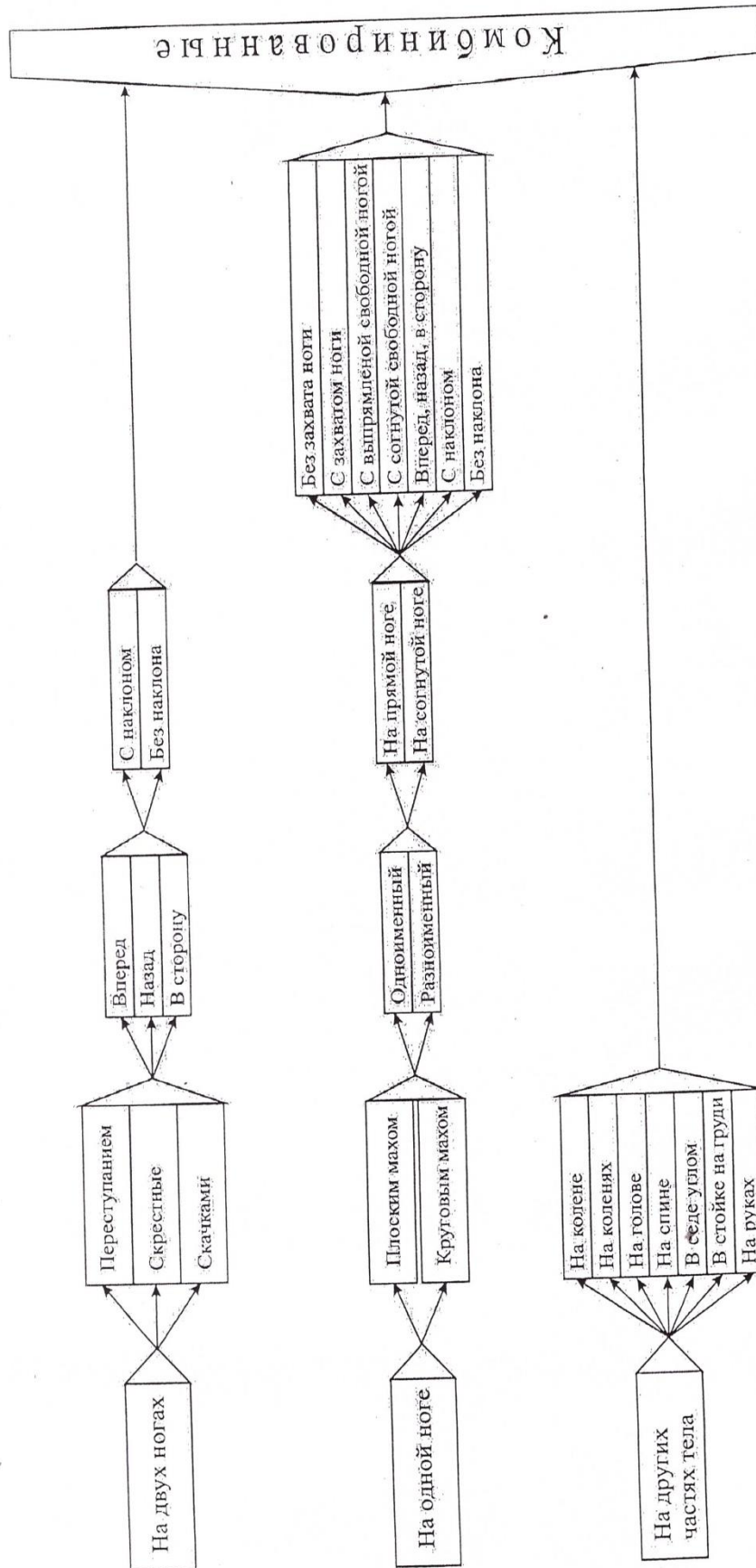
- проекція ЗЦМТ повинна знаходитись у границях площини опори;
- чим менше площа опори і вище ЗЦМТ, тим складніше рівновага;
- кожному відхиленню тіла спортсмена від проекції ЗЦМТ відповідає компенсаторний рух, який відновлює рівновагу. Цьому сприяє активна робота м'язів стопи, ніг, спини і рук;
- сила м'язів і положення рук, спини і голови мають велике значення в утриманні рівноваги;
- гнучкість необхідна для якісного виконання більшості рівноваг;
- ефективність рівноваги залежить від тривалості її утримання і естетичності пози.

Повороти.

Це обертальні рухи, які виконуються переважно навколо вертикальної вісі. Але існує також група поворотів, які виконуються в інших положеннях (на колінах, спині і т.п.).

Найбільш складними вважаються повороти виконані на одній нозі з високим положенням вільної (піруети). Щоб їх виконати необхідно мати високий рівень розвитку координації, гнучкості, рівноваги, вміння утримувати поставу на протязі усього повороту. Повороти мають високу складність і відповідно оцінюються суддями. Складність повороту збільшується залежно від кількості повних оборотів (приклад).

Останнім часом у багатьох видах спорту виникла тенденція ускладнення повороту за рахунок збільшення кількості оборотів, що дає змогу отримати додаткові суддівські бонуси. Однак це призвело до втрати різноманітності їх форм, і як наслідок – до втрати видовищності спортивних програм. Класифікація поворотів:



Техніка виконання:

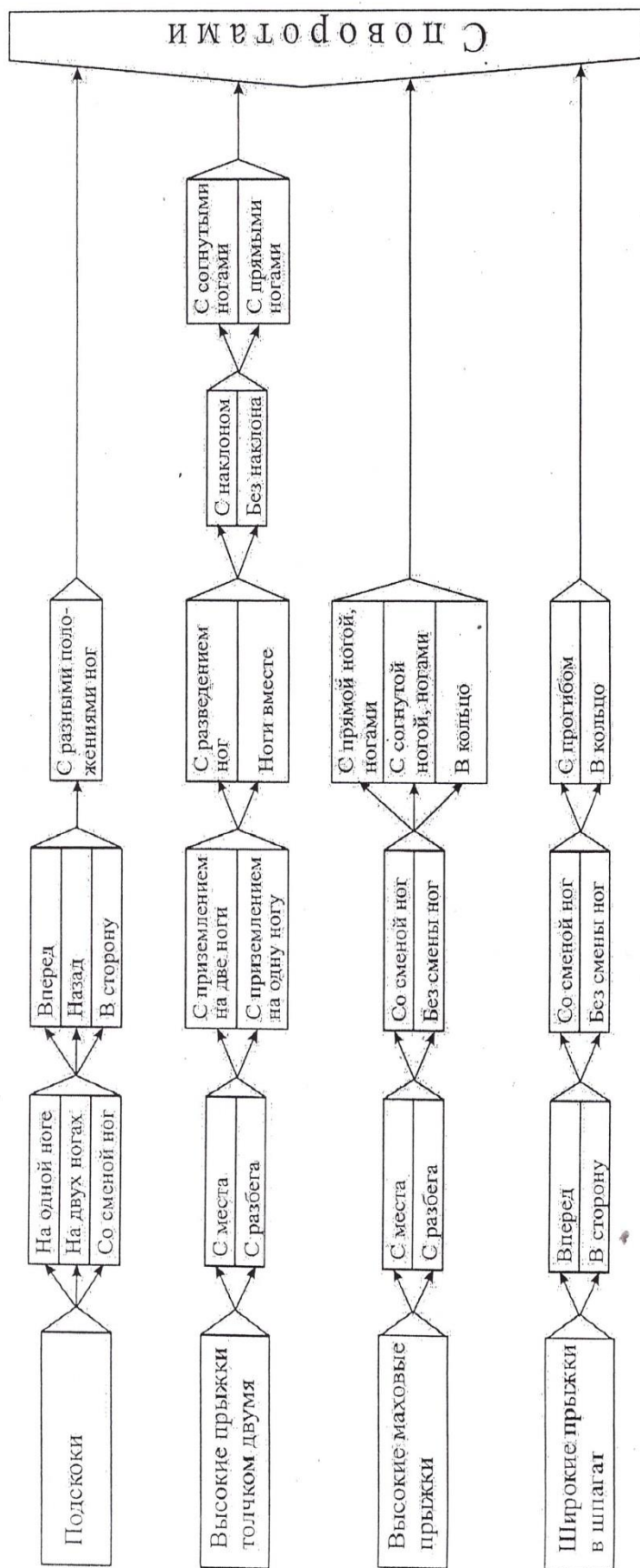
- кожний поворот починається активним замахом рук, який не повинен супроводжуватись скручуванням плечей для збільшення сили замаху. У поворотах з замахом вільної ноги, цьому сприяє активний рух ногою;
- після замаху настає власне поворот під час якого необхідно утримувати ЗЦМТ над площиною опори. Будь який додатковий рух головою, руками, «заламування» у кульшових суглобах, прогин попереку може призвести до порушення повороту;
- під час повороту необхідно зберігати «квадрат» - правильне розташування плечових і кульшових суглобів;
- гальмування повороту виконується за рахунок опускання на п'яті або фіксації рук;
- ефективність повороту визначається кількістю оборотів естетичним положенням тіла під час його виконання.

Стрибки.

Це сама чисельна група рухів. Вона поділяється на підскоки і власні стрибки. Перша група включає стрибки з малою амплітудою, другі – стрибки з вираженою фазою польоту. Ця група постійно оновлюється за рахунок: зміни положення тіла під час стрибка; 2) поєднанням двох відомих стрибків в один комбінований, 3) додаванням повороту під час стрибка (приклади).

На долю стрибків припадає значна доля усіх хореографічних елементів у змагальних композиціях в спортивній і художній гімнастиці, акробатиці. Однак у спорті техніка виконання стрибків дуже відрізняється від техніки хореографічних стрибків. Скоріше вони подібні до стрибків, що виконують у народних танцях або у чоловічій хореографії (приклади).

Стрибкова підготовка обов'язковий атрибут уроків хореографії в спорті. Для навчання складним стрибками використовують метод підвіду вправ (приклад), вправи на батуті (для збільшення фази польоту та полегшення засвоєння).



Незалежно від форми усі стрибки мають загальні характерні риси:

- кожен стрибок складається з підготовчої, основної і завершальної стадій. Підготовча фаза – це енергоутворюючі дії (розбіг, наскок, замах руками). Основна – це відштовхування і політ з фіксацією пози. Завершальна фаза – це амортизуючі дії з приземленням.
- розбіг має бути ефективним і в той же час естетичним (положення рук, голови, ніг); відштовхування завершується активним розгинанням стопи і пальців. Не можна відривати п'ятку перед відштовхуванням;
- руки повинні сприяти, а не заважати стрибку;
- м'яке приземлення попереджає травмування ОРА;
- приземлення на напружені ноги дуже важливе для виконання наступного стрибка (в серії).

Рухи народно-сценічного танцю.

Ви вже ознайомились з основними рухами різних народно-сценічних танців. Тренер-хореограф повинен добре розбиратися у стилях і особливостях народних танців і не змішувати їх під час складання композицій або різних спортивних програм (приклад).

Композиції, які складаються з використанням музики та елементів народних танців, носять дещо театральну (гіперболізовану) манеру виконання. А самі елементи виконуються з більшою амплітудою, артистизмом, темпераментом. Це відбувається тому, що вони повинні створити враження ефектності, яскравості. Тобто рухи народних танців, які включаються в урок хореографії, виконуються у більш театральній сценічній манері (звідси і назва «народно-сценічний танець»). Однак тренер-хореограф повинен знати, що елементи народного танцю не повинні перебільшувати спортивні елементи, а спортивна вправа не може замінитись танцем.

У теперішній час деякі балетмейстери, намагаючись, розширити виразні можливості хореографії, створюють синтез різних напрямків хореографічного мистецтва (класичний + народний, модерн + народний і

т.п.). Це дозволяє розширити мову народного танцю, коли він збагачується наприклад, рухами з арсеналу класики або сучасного танцю, акробатики а вільної пластики.

В уроках хореографії частіше за все використовують рухи іспанської угорського, циганського, російського, польського, італійського танців. останні часи досить популярними стали спортивні композиції використанням ірландської, грецької та шотландської музики.

Вивчення елементів народних танців повинно відбуватись поступово. Не рекомендується переходити від одного танцю до другого, не оволодівши характером, стилем, манерою і нюансами, характерними для даного народу.

Нераціонально включати у один екзерсис велику кількість різнохарактерних за стилем рухів (наприклад). Після засвоєння основних рухів біля опори і на середині можна перейти до складання і вивчення невеликих композицій (32 рахунки до 3-5 хв.) у поєднанні зі стрибками поворотами, нахилами і рівновагами.

Елементи бальних танців.

Бальний танець об'єднує як історико-побутові танці (валь, полька мазурка, полонез та ін.), так і сучасні (танго, фокстрот, самба, румба, ча-ча ча, диско та ін.). Елементи бальних танців дуже часто використовуються у спортивних програмах. Їх роль може бути зовсім різною. Вони служать засобом розвитку виразності рухів, музичальності учнів. Часто їх використовують як проміжні елементи для поєднання основних рухів у зв'язки (наприклад).

Елементи бальних танців – засоби підготовчої частини уроку хореографії, розминки або заключної частини уроку. Вони виконуються переважно на середині (по колу, лініям, діагоналям).

Останнім часом у спортивні програми все частіше почали включати елементи сучасних танців (модерн, навіть брейк данс). Сучасна музика, яку використовують для постановки програм вимагає відповідної інтерпретації у

рухах. Тому стилізовані пози і рухи, які виконуються згідно вимог виду спорту, стали части явищем на змаганнях.

Уроки з включенням елементів сучасного танцю проводять на етапах спеціалізованої базової підготовки і підготовки до вищих досягнень. Однак міні уроки з використанням сучасних танців можуть бути використані у якості розминки, а також спеціальних комплексів для розвитку витривалості, стрибучості, розвитку відчуття ритму тощо.

Елементи вільної пластики.

До них відносяться хвилі, помахи, пружинні рухи, нахили, розслаблення, різновидності кроків і бігу.

Ці рухи починають вивчати з перших занять спортом. Вони чудово розвивають координацію, вміння напружувати і розслабляти м'язи, розвивають силу і гнучкість, використовуються як підвідні вправи.

Вони необхідні для подальшого оволодіння більш складними рухами (наприклад, пружинний крок – для відштовхування, перемінний крок – для польки).

До більш складних рухів відносяться хвилі і помахи, які виконуються як окремими частинами тіла, так й усім тілом. Вони дуже складні за координацією і вимагають послідовного напруження і розслаблення м'язів тулуба.

Рухи у розслаблення використовуються для усунення м'язового напруження у заключні частині заняття. У композиціях їх використовують для підкреслення контрастних рухів.

Вправи на розтягування м'язів.

Для того, щоб рухи не були обмежені за амплітудою, щоб виконувались ефективно з правильною технікою у видах спорту, де необхідно показати красу рухів, стараються розвинути максимально можливу гнучкість. Гнучкість необхідна також для профілактики травматизму в спорті. В хореографії рухливість у основних суглобах необхідна для того, щоби показати красу і легкість виконання, вразити глядача досконалістю

людського тіла та його рухів. Гнучкість розвивається важкою і кропіткою працею. Засобів і методів розвитку гнучкості дуже багато, серед них є більш або менш ефективні, більш або менш травмонебезпечні, які виконуються активно і пасивно, самостійно або з партнером, з обтяженням або без, маховими або пружинними рухами і т.д. Все це ми будемо розбирати на практичних заняттях. Але є певні вимоги до виконання вправ на гнучкість:

- будь-якому розтягуванню має передувати розминка;
- вправи на розтягуванні повинні виконуватися в анатомічно виправданому положенні;
- розтягування повинно починатись з дистальних відділів, а потім переходити до тулуба;
- доцільно чергувати вправи на розтягування м'язів-антагоністів і синергістів;
- не рекомендується виконувати швидкі розтягування, які травмонебезпечні;
- будь-яка силова робота негативно відбивається на розвитку гнучкості.

Література:

1. Балет. Уроки: Иллюстр. Руководство по официальной балетной программе / Пер. с англ. С.Ю.Бардиной. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Бегак Д. О хореографии в спортивной гимнастике / Гимнастика. Ежегодник, вып.2. – Москва: Физкультура и спорт, 1979.
3. Бирюк Е. Художественная гимнастика. – Киев: Радянська школа, 1981.
4. Богданова Л. Специализированная техническая подготовка гимнасток на бревне / Гимнастика. Ежегодник, вып.2.- Москва: Физкультура и спорт, 1983.
5. Вейдер С. Боди-балет. 15 минут в день.- Ростов н/ Д.: Феникс, 2006.
6. Габриелова Е. О хореографической разминке / Гимнастика. Ежегодник, вып.1. – Москва: Физкультура и спорт, 1975.
7. Гавердовский Ю. Техника гимнастических упражнений. – Москва: Терра-спорт, 2002.
8. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. – Киев: Музыкальная Украина, 1983.
9. Захаров Р. Сочинение танца: Страницы педагогич. опыта. – М.: Искусство, 1983.
10. Зуев Е. Волшебная сила растяжки. - Москва: Советский спорт, 1990.
11. Колтановский А. Элементы вольных упражнений. – Москва: Физкультура и спорт, 1968.

12. Коренберг В. Упражнения на бревне. Гимнастическое многоборье. – Москва: Физкультура спорт, 1976.
13. Лисицкая Т. Методика составления вольных упражнений в женской спортивной гимнастике / Гимнастика. Ежегодник, вып.1.- Москва: Физкультура и спорт, 1976
14. Лисицкая Т., Заглада В. Вольные упражнения женщин. – Москва: Физкультура и спорт, 1977.
15. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – Москва: Физкультура и спорт, 1984.
16. Методика проведения урока хореографии в спортивной гимнастике. Учебное пособие ГЦОЛИФК. – Москва, 1980.
17. Методические рекомендации по спортивной гимнастике. Республиканский научно-методический комитет по физкультуре и спорту. – Киев, 1978.
18. Миловзорова М. Анатомия и физиология человека. Учебник для хореографических училищ. – Москва: Медицина, 1972.
19. Морель Ф. Хореография в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1971.
20. Пеганов Ю., Березина Л. Позвоночник гибок – тело молодо. – Москва: Советский спорт, 1991.
21. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
22. Спортивная гимнастика (женщины). Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – Москва, 1980.
23. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. – Москва: Всероссийское театральное общество, 1972.
24. Танцы. Начальный курс / Л.Смит; пер. с англ. Е.Опрышко. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2001.
25. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1986.
26. Хореографическая подготовка в спорте / Методические рекомендации. Составители Бирюк Е., Овчинникова Н. – Киев: КГИФК, 1990.
27. Шипилина И. Хореография в спорте. – Ростов на Дону: Феникс, 2004.
28. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца. Грациозо Чеккетти; пер. с итал. – М.: Астрель, 2007.
29. Ярмолевич Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. – Л.: Музыка, 1968.
30. Сосіна В.Ю. Хореографія в гімнастиці / В.Ю. Сосіна. - К. : Олімпійська література, 2009.