

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ХОРЕОГРАФІЇ НА РІЗНИХ
ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ**

(Лекція для студентів 1У 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

ПЛАН

1. Особливості і завдання хореографічної підготовки на етапі початкової підготовки.
2. Особливості і завдання хореографічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.
3. Особливості і завдання хореографічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки та спортсменами високої кваліфікації.
4. Особливості планування занять хореографією у різних періодах річного циклу підготовки спортсменів.

Література:

1. Балет. Уроки: Иллюстр. Руководство по официальн. 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. Ярмолович Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. – Л.: Музыка, 1968.
30. Сосіна В.Ю. Хореографія в гімнастиці / В.Ю. Сосіна. - К. : Олімпійська література, 2009.

1. Особливості і завдання хореографічної підготовки на етапі початкової підготовки.

Спортивна хореографія – це програми і комплекси хореографічних вправ, які спрямовані на покращення спортивних результатів у художніх видах спорту, таких як художня і спортивна гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання, спортивний рок-н-рол, акробатика, спортивно-бальні танці та інші.

Якщо завдання тренера підготувати учнів до виступів на змаганнях, вивчити з ними спортивну техніку, відпрацювати спортивну композицію. Завдання спортивного хореографа дещо інші. Це перш за все, сама важка і «брудна» робота: навчити спортсменів витягувати стопи, коліна, правильно «працювати» м'язами, розтягнути зв'язки для виконання шпагатів, махів, тримати рівновагу, контролювати положення хребта.

Як вже говорилося вище, головне завдання ХП у спорті - це виховання культури рухів. Правильна побудова уроків залежить від низки педагогічних завдань, які стоять на кожному конкретному етапі підготовки. Особливе велике значення приділяється хореографії на початковому етапі підготовки. Дітей необхідно привчати до систематичних занять хореографією, переконавши їх, що краса рухів досягається нелегкою та кропіткою працею.

Звичка займатися хореографією важлива так само як й щоденні заняття фізичною підготовкою або розминка. Ця звичка виховується сумісними зусиллями як тренера, так й хореографа. Без сумісної роботи, розуміння і взаємодопомоги тренера, це буде неможливо (пояснити).

На уроках хореографії, особливо на початкових етапах, присутність тренера є обов'язковою.

На цьому етапі діти оволодівають «хореографічною азбукою», тобто вивчають школу класичного танцю в спрощеному вигляді. Усі елементи, які вивчаються, виконуються обличчям або спиною до опори, в повільному темпі, з фіксацією окремих положень і поз. Це необхідно для того, щоб діти засвоїли правильну техніку виконання елементів класичного танцю, не перекошували таз і

плечі, навчилися рівномірно розподіляти масу тіла на дві ноги, засвоїли навичку робочої (правильної) постави.

Велику увагу приділяють виконанню вправ в положенні сидячи, лежачи (в партері), для того, щоби засвоїти навичку напружених ніг, випрямлених колін, відтягнутих носків. Дуже важливо, щоб діти навчилися розрізняти м'язове напруження і розслаблення (Морель, В.Ю. Сосіна, Т.С. Лісицька).

Головні завдання ХП на цьому етапі:

- 1) навчання правильній постановці рук, ніг, оволодіння навичкою правильної постави;
- 2) вивчення основ класичного танцю біля опори, в партері;
- 3) досягнення чистоти і завершеності позицій і положень тіла;
- 4) розвиток музичності, відчуття ритму;
- 5) розвиток фізичних якостей засобами хореографії; розвиток рухових навичок і координації.

Деякі хореографи не рекомендують вивчати на початковому етапі підготовки елементи народного та історико-побутового танцю, оскільки це призведе до змішення стилів і не дасть бажаного результату. Однак досвід роботи зі спортсменами в умовах дефіциту часу показує, що вивчення самих простих рухів з цього арсеналу не тільки доцільний, але й необхідний (пояснити). Такі рухи, як мазурка, полька, крок галопу і т.п. необхідно вивчати з маленькими спортсменами з перших занять, а пізніше об'єднувати їх у танцювальні зв'язки. Це ж відноситься й до найпростіших стрибків, поворотів, елементів вільної пластики.

Розбір комплексів, рекомендованих І.А. Шипіліною (с.59-80 та 81- 96).

2. Особливості і завдання хореографічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.

На етапі попередньої базової підготовки завдання ХП дещо ускладнюються, розширюється арсенал засобів, які використовуються.

Головними завданнями ХП на цьому етапі є:

- 1) подальше вивчення основ класичного танцю біля опори та на середині;
- 2) вивчення основ народного і сучасного танцю;
- 3) вдосконалення техніки виконання хореографічних елементів;
- 4) вдосконалення фізичних якостей засобами хореографії; розвиток координації рухів;
- 5) корекція недоліків фізичного розвитку, зменшення рухової функціональної асиметрії;
- 6) виховання і вдосконалення музичності;
- 7) виховання виразності та артистичності.

Якщо заняття хореографією проводяться зі спортсменами щодня і систематично, тоді на етапі попередньої базової підготовки, вони вже з задоволенням танцюють, люблять самі вигадувати різноманітні танцювальні комбінації і вправи.

В цей період дуже важливо розпізнати амплуа і темперамент спортсмена. Це допоможе скласти для нього такі вправи, які він може як найкраще розкрити свої індивідуальні можливості.

Уроки хореографії у цей період значно ускладнюються. Крім засобів класичного танцю у них включають елементи вільної пластики, рухи народного і сучасного танцю. Дуже цікавими і корисними є екзерсиси з використанням рухів народних або сучасних танців (показати і пояснити).

Розбір рекомендованих елементів, поєднань, комбінацій (біля опори, на середині, тематичні комплекси у різних стилях . І.А. Шипіліною; с.101- 127).

3. Особливості і завдання хореографічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки та спортсменами високої кваліфікації.

На етапах спеціалізованої базової підготовки і підготовки до вищих досягнень тренер-хореограф може використовувати усі можливі засоби хореографічної підготовки, фантазуючи і komponуючи рухи у різні танцювальні

зв'язки, комбінації та етюди. Корисна етюдна робота, яка дозволяє розвивати артистизм та виразність рухів.

На цьому етапі доцільно об'єднувати танцювальні рухи з нескладними елементами акробатики, малої акробатики, різноманітними стрибками, рівновагами, нахилами, партерними рухами, елементами сучасного танцю.

Такою може бути хореографічна розминка на середині залу, комбінація стрибків, поворотів і виразних поз, виконаних під сучасну музику або спеціальні етюди на задану тему.

Уроки хореографії на цьому етапі стають більш насиченими і різноплановими (пояснити, показати).

Головними завданнями ХП на цьому етапі є:

- 1) підвищення якості, стабільності і надійності виконання хореографічних елементів;
- 2) вдосконалення виразності, музичності, артистичності;
- 3) корекція недоліків фізичного розвитку засобами хореографії;
- 4) вдосконалення стійкості тіла, «апломб»;
- 5) вдосконалення техніки виконання адажіо та алегро.

Розбір комплексів хореографічних вправ і комбінацій у різних стилях, рекомендованих І.А. Шипіліною (с.130 - 147).

4. Особливості планування занять хореографією у різних періодах річного циклу підготовки спортсменів.

У річному циклі тренування гімнасток різного віку і кваліфікації завдання ХП змінюються в залежності від періоду підготовки (Т.С.Лісицька).

Найбільша питома вага приділяється заняттям хореографією у підготовчому періоді.

Головні завдання цього періоду спрямовані на навчання новим елементам, оволодіння новими вправами, складання змагальних композицій, розвиток фізичних якостей з раціональним надлишком (пояснити).

У змагальному періоді спортсмени вдосконалюють вивчені рухи, добиваючись чистоти, стабільності, виразності. Безпосередньо у період змагань хореографічні навантаження зменшуються. Однак вправи біля опори, хореографічні розминки, повторення хореографічних елементів зі змагальних вправ лишаються обов'язковими і у цей період.

У перехідному періоді ХП лишається важливою складовою частиною системи підготовки спортсменів. У цьому періоді вона спрямована на розвиток фізичних якостей засобами хореографії, корекцію недоліків у їх розвитку, а також на розвиток музичності, виразності та артистизму рухів. У цей період тренер-хореограф багато часу приділяє складанню нових хореографічних композицій, які складають основу змагальних вправ спортсменів, підбору музики та виразних засобів композицій.