

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ**

(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

### Планування та контроль в процесі хореографічної підготовки спортсменів (лекція – 2 год.)

1. Зміст учбових і класифікаційних програм з виду спорту ( розділ: «Хореографічна підготовка»).
2. Розподіл учбового матеріалу з хореографії на різних етапах спортивної підготовки.
3. Контроль за рівнем хореографічної підготовленості спортсменів: (відкриті уроки, змагання, контрольні нормативи, тестування). Оцінка успішності: техніка виконання та артистизм.

#### 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. 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.
31. Poliszuk T. Podstawy przygotowania choreograficznego w sporcie. –Warszawa: Biblioteka trenera, 2003 – 111 s.

## **1. Зміст учбових і класифікаційних програм з виду спорту ( розділ: «Хореографічна підготовка»)**

Продуктивність занять хореографією в багатьох випадках залежить від правильного та доцільного планування, яке забезпечує системність, підпорядкованість і послідовність уроків.

Основними документами зовнішнього планування є учбові програми (для ДЮСШ, ДСШ, СДЮСШОР), в яких обов'язковими розділами включені розділи з хореографічної підготовки (показати, ознайомити).

Тренер-хореограф повинен творчо підходити до планування матеріалу з урахуванням:

- 1) тенденцій розвитку виду спорту;
- 2) особливостей виду спорту;
- 3) рівня попередньої підготовленості учнів, розвитку фізичних якостей, координаційних можливостей, гнучкості та силових якостей;
- 4) вимог правил змагань до композицій спортсменів і прояву артистичності.

Під час планування слід враховувати зміст класифікаційних програм, основні суддівські вимоги до техніки виконання і виразності виконання вправ.

На основі загального багаторічного плану підготовки, складеного тренером з виду спорту, тренер-хореограф розробляє власний багаторічний план, який має конкретизувати завдання хореографічної підготовки для усієї групи. Що стосується груп високої спортивної майстерності, збірних команд, план хореографічної підготовки складається для кожного окремого спортсмена.

З урахуванням багаторічного плану складається річний план, в якому необхідно врахувати основні закономірності періодизації спортивного тренування. Нагадаю, що до основних закономірностей періодизації відносять:

- розподіл багаторічного процесу занять спортом на 5 етапів: початковий, попередньої базової та поглибленої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовка до вищих досягнень), етап збереження досягнень;

- кожен етап поділяється на декілька макроциклів (тобто складається з декілька років тренування);
- макроцикли розподіляються на періоди (підготовчий, змагальний, перехідний);
- періоди підрозділяються на етапи та мезоцикли;
- кожен мезоцикл складається з мікроциклів тривалістю 5-10 днів, частіше за все – тижневих мікроциклів.

Все це обумовлено закономірністю становлення спортивної форми, необхідністю чергування навантаження і відпочинку та ін.

Подальша деталізація навчального матеріалу з урахуванням конкретних умов роботи (зал, контингент, календар змагань) відображено у робочому плані, який складається на місяць, тиждень, окреме тренування.

Опис самих вправ і комбінацій, які вивчаються на уроці подається у конспекті.

## **2. Розподіл учбового матеріалу з хореографії на різних етапах спортивної підготовки.**

Для послідовного вивчення навчального матеріалу з хореографії, він розподіляється згідно степені складності і можливостей учнів на кожному етапі підготовки. В основу такого розподілу покладено вимоги класифікаційних програм і кваліфікаційних вимог у кожному виді спорту. Для прикладу розглянемо розподіл учбового матеріалу з хореографії в гімнастиці (В.Ю.Сосіна «Хореографія в гімнастиці»).

### *Групи початкової підготовки (1-й рік навчання).*

Біля опори: класичні позиції ніг (1, П, Ш), вільні позиції ніг(1, П, Ш, 1У,У); демі плієє 1, П, Ш позиціях обличчям і боком до опори; гранд пліє в 1, П, Ш позиціях обличчям і боком до опори.. Батман тандю из 1 и Ш позицій обличчям і боком до опори ; положення сур ле ку депьезпереду і позаду. Батман фраппе хрестом у в підлогу і на 45 градусів. Батман фондю хрестом у підлогуі на 45 градусів. Батман тандю жете хрестом. Ронд де жамб пар тер (повільно). Пассе;

батман девелоппе хрестом на 45 и 90 градусів. Гранд батман жете из 1 и Ш позиції.

На середині: позиції рук – підготовча, 1,2,3; переводи рук з однієї позиції в другу. Демі пліє и гранд пліє в 1, П, Ш позиціях. Батман тандю, батман тандю жете. Ронд де жамб пар тер. Гранд батман жете.

Наколоді: демі пліє в 1, П, Ш позиціях (вздовж). Гранд пліє в Ш позиції (поперек). Батман тандю, батман тандю жете з Ш позиції вперед и назад (поперек). Гранд батман жете з Ш позиції хрестом (поперек).

#### Елементи історико-побутових и народних танців.

Різновиди кроків: з носка і на носках, в напівприсіді и присіді, приставний, перемінний, м'який, пружинний, випадами, вальсовий, полонеза, галопа, польки. Різні поєднання кроків и підскоків, кроків і поворотів. Вивчення кроків і поєднань спочатку на середині залу, потім на колоді.

#### Рівноваги.

Стійки на носках. Зупинки на носках після різних видів ходьби і бігу. Вертикальна рівновага на всій стопі, вільна нога вперед, назад, ввбік. Передня рівновага. Вивчення біля опори, на середині, потім на колоді.

#### Стрибки.

Стрибки з 1, П, позицій, зі зміною позицій. Відкритий і закритий стрибок; стрибок поштовхом однією і махом другої з приземленням на дві; стрибки поштовхом двома у вертикальну рівновагу, нога позаду (сисон); сисон вбік і назад; стрибки зі зміною ніг у Ш позиції; стрибки зі зміною зігнутих і випрямлених ніг зпереду; стрибки кроком; кроком зігнувши ногу зпереду.

### ***Групи початкової підготовки (2 – 3 рік навчання).***

#### Елементи класичного танцю.

Біля опори: поєднання демі пліє и гранд пліє з різними рухами рук і нахилами (пор де бра). Батман тандю и батман тандю жете з рухами рук, зі змінами темпу і напрямку руху. Батман тандю демі пліє. Батман тандю сутеню хрестом. Батман фραπε з підйомом на півпальці. Батман фондю на 45 и 90 градусів. Ронд де жамб пар тер з напівприсідом на опорній нозі. Ронд де жамб пар тер и ронд де жамб ан лер. Батман девелоппе у поєднанні з випадами, нахилами, рівновагами. Гранд батман жете, те ж знапівприсідом на опорній нозі. Гранд батман жете балансе вперед и назад.

На середині: демі и гранд пліє в 1, II, III позиціях у поєднанні з рухами рук, нахилами, хвилями, помахами. Батман тандю и батман тандю жете, батман тандю демі пліє у поєднанні з рухами рук . Батман фондю на 45 и 90 градусів, гранд батман жете и гранд батман жете балансе.

На колоді: демі і гранд пліє в 1, II, III позиціях (вздовж і поперек) у поєднанні з рухами рук, хвилями, нахилами. Батман тандю и батман тандю жете в III позиції (поперек). Батман фондю в III позиції (поперек).

#### Елементи історико-побутових и народних танців..

Різні поєднання кроків, галопа, польки, поворотів на двох ногах, скачків. Вальсовый крок вперед, назад, в сторону з рухами руками, хвилями, рівновагами. Вальсовый крок з поворотом. Мазурка: легкий біг (жіночий крок), чоловічий крок, «голубець», поєднання з поворотами. Спочатку на середині залу, потім на колоді.

#### Елементи вільної пластики.

Різні поєднання кроків і бігу. Високий крок і біг, гострий крок і біг. Хвилі і помахи. Хвилі руками, поєднання хвиль руками з танцювальними кроками, рівновагами. Пряма і зворотня , бокова хвиля у поєднанні з нахилами і випадами. Одночасні і послідовні помахи руками, помахи тулубом, цілісні помахи з різних вихідних положень.

#### Рівноваги.

Рівновага на носку однієї, друга зігнута вперед, вбік, назад. Вертикальна рівновага на носку, друга - в різних положеннях. Передня рівновага, переходи з вертикальної рівноваги нога назад у передню рівновагу і навпаки.. Спочатку на середині залу, потім на колоді.

#### Повороти.

Схресні повороти, серія схресних поворотів з просуванням. Повороти на 180 градусів махом вперед і назад (біля опори, на середині, на колоді); повороти на 360 градусів.

#### Стрибки.

Стрибки у I, II, III позиціях, зі зміною позицій, стрибки з подвійною зміною ніг, стрибки зі зміною прямих ніг позаду, стрибок торкаючись поштовхом двома. Стрибки поштовхом двома: зігнувши ноги вперед, назад, ноги нарізно, «пістолет», у шпагат. Стрибки махом однієї і поштовхом другої – вперед, назад, з поворотом, перекідний стрибок.

### ***Групи поглибленої спортивної спеціалізації (3,4,5 рік навчання).***

#### ***Групи спортивногосконалення.***

Розібрати на практичних заняттях.

### **3. Контроль за рівнем хореографічної підготовленості спортсменів**

Підготовка спортсменів вимагає постійного контролю за рівнем їх підготовленості, в тому числі й хореографічної.

Облік повинен відбуватися систематично на протязі усіх етапів хореографічної підготовки і спортивної підготовки у цілому.

Форма контролю може бути самою різною: у вигляді відкритих уроків, прийому контрольних нормативів, змагань, конкурсів.

Відкритий урок найчастіше проводиться на етапі початкової і попередньої базової підготовки. Зміст такого уроку, послідовність вправ, склад комбінацій відпрацьовуються тренером заздалегідь. Оцінки можна виставляти за п'ятибальною системою.

На контрольних уроках бажано присутність тренера, батьків, спортсменів.

Можливо проведення контролю у вигляді конкурсів на найкраще виконання окремих комбінацій, танців різного характеру і спрямованості, присвячених святам, підсумкам року тощо.

Однак традиційні форми контролю – обов'язкові в заняттях хореографією. Вони повинні проходити у вигляді прийому технічних нормативів. Наприклад, оцінка якості виконання стрибків або рівноваг і т.п.

Під контролем повинна бути й спеціальна фізична підготовка спортсменів, в яку входять обов'язкові хореографічні елементи (утримання ніг в рівновазі).

Контроль необхідно здійснювати декілька разів на рік, коли завершується певний етап у підготовці спортсменів. Наприклад, у підготовчому періоді – провести відкритий урок з хореографії (біля опори), у змагальному – прийняти контрольні нормативи з хореографічної підготовки, у перехідному – провести конкурс на кращу комбінацію.

Оцінка за виконання повинна виставлятися групою тренерів (старших спортсменів) об'єктивно на основі розроблених показників якості виконання.