

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

Вчена рада факультету  
педагогічної освіти

Протокол № \_\_\_\_

від \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Петрина Р.Л.

### **КОМПЛЕКСНІ КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ**

з дисципліни **«Методика роботи спортивного хореографа»** для студентів 5  
курсу спеціальності 024 Хореографія»

Склала: проф.. Сосіна В.Ю.

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри хореографії

та мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2022 р.

Зав. каф. проф.. \_\_\_\_\_ Сосіна В.Ю.

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Методика роботи спортивного хореографа» об'єднує знання, які студенти одержали під час вивчення інших спеціальних дисциплін: класичний, народний, історико-побутовий, сучасний та бальний танці. Основним завданням предмету є поглиблене вивчення питань теорії у єдності з практикою, що дає можливість студентам опанувати необхідні знання та навички для створення хореографічних композицій у видах спорту, де вимагається прояв культури рухів, виразність, артистизм, відмінні хореографічна підготовленість.

Комплексні контрольні завдання тісно пов'язані з темами модулів навчальної програми дисципліни «Методика роботи спортивного хореографа» і дає змогу характеризувати рівень підготовленості студентів до проведення самостійної практичної діяльності в спортивних школах, секціях, гуртках тощо.

Варіанти завдань складаються з теоретичних питань. Зміст теоретичних завдань базується на матеріалі, який пов'язаний зі знанням особливостей і відмінностей занять хореографією у спортивних колективах, методикою проведення занять на різних етапах підготовки, методики постановки композицій у видах спорту зі складною координацією.

Критерії оцінки виконаних завдань складені згідно існуючих положень за 5-ти бальною системою.

### **Варіант № 1. Які завдання вирішує хореограф в процесі занять хореографією зі спортсменами на етапі початкової підготовки?**

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.

### **Варіант № 2. Чому саме на етапі початкової підготовки таку велику увагу приділяють хореографічній підготовці?**

Саме в дошкільному віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичні досконалості - основи здоров'я, довголіття, формується багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила та ін.). Своєчасне та успішне

формування рухової функції людини, особливо в дошкільний період її життя, має першочергове значення для повноцінного фізичного розвитку.

Правильним фізичний розвиток - фізіологічний та педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, зміцнення здоров'я, підготовку підростаючого покоління до дорослого життя та праці.

У процесі фізичного виховання створюються позитивні умови для успішного засвоєння дітьми стійких навичок поведінки. Зв'язок фізичного виховання з розумовим передбачає повідомлення дітям певних знань з фізичної культури, зокрема правил рухливих ігор, найраціональніших способів виконання рухів.

З особливою чіткістю виявляється зв'язок фізичного виховання з трудовим, адже в основі трудової діяльності лежать різноманітні рухи. Удосконалення рухового апарату дитини підвищує працездатність організму; розвиток фізичних та вольових якостей сприяє практичній та психологічній підготовці дошкільників до високопродуктивної праці в майбутньому.

### **Варіант № 3. Які передумови занять хореографією з юними спортсменами на початковому етапі підготовки?**

Під час виконання фізичних вправ удосконалюються функції аналізаторів: зорового, слухового, рухового. Чіткішими стають оцінки простору, у дітей розвивається почуття ритму, підвищується точність і чіткість рухів та ін. Усе це створює необхідні передумови для кращого сприймання навколишнього середовища і певною мірою впливає на естетичний розвиток.

Для прищеплення дітям емоційних смаків у процесі занять спортом велике значення має додержання відповідних гігієнічних умов на заняттях, гарна фізкультурна форма, яскраве художнє оформлення фізкультурного інвентарю ( м'ячів, прапорців, обручів тощо ). На виховання естетичних почуттів значною мірою впливає музика , яка супроводжує заняття. Вона сприяє більш ритмічному й координованому виконанню рухів, задає темп вправ, допомагає виконати їх виразніше. Дітей привчають виконувати ритмічні рухи, виробляють у них вміння орієнтуватися в просторі, вдосконалювати швидкість реакцій.

Завдяки високій пластичності нервової системи у дошкільників дуже швидко встановлюються нервові зв'язки й формуються умовні рухові рефлексії. Поряд із формуванням навичок з основних рухів розвиваються фізичні якості: сила, швидкість, спритність, витривалість та інше.

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, особливо сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних людині. Формування правильної постави та профілактики плоскостопості – одне з основних завдань фізичного виховання дошкільнят. Правильна постава важлива не тільки з естетичного погляду, а ще й тому, що створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної системи, дихальної й травної систем, благотворно впливає на самопочуття дитини.

Дошкільники мають біологічну потребу в рухах, вони дістають насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ. Позитивні емоції, які виникають у процесі занять фізичними вправами, поступово переходять у звичку систематично займатися цими вправами.

### **Варіант 4. Які зміни відбуваються у психологічній сфері початківців?**

Найбільш суттєві зміни, які охоплюють різні психічні сфери дітей старшого дошкільного віку — пізнавальну, вольову, емоційну — свідчать про те, що цей вік є переломним, багатим на такі новоутворення, які забезпечують перехід дитини до систематичного шкільного навчання.

Коротко охарактеризуємо ці зміни.

1. На шостому році життя дитини є уже достатньо усталеними і функціонально дієвими такі «внутрішні інстанції» підростаючої особистості, як її образ «я», самооцінка, самолюбство, рівень домагань, особистісні очікування та ін., які опосередковують будь-які види активності дитини й дають змогу їй діяти самостійно — «від імені власного «я».

2.3 названими фундаментальними новоутворенням особистості старшого дошкільника органічно пов'язана його установка на досягнення бажаного результату в різних видах діяльності.

3. На основі зазначених змін формується довільність поведінки і нове ставлення дитини до себе, до своїх можливостей та вчинків. Оволодіння вмінням керувати собою, регулювати власні наміри, дії та вчинки виділяється як окреме завдання. Дитина вже більш-менш реально оцінює свої можливості щодо здійснення того чи іншого завдання: «можу», «не можу», «це у мене не вийде» і т. ін. Створюється відповідний ґрунт для усвідомлення дитиною своїх особистих властивостей, які формуються у неї в процесі різних видів діяльності і спілкування під впливом оцінного ставлення оточуючих.

#### **Варіант № 5. Які методичні засади проведення занять хореографією з початківцями?**

На етапі початкової спеціалізації слід проводити відкриті уроки, контрольні тестування зі спеціальної фізичної підготовки, а також спортивні заходи, приурочені до знаменних дат. Крім того, як мінімум один раз у чотири місяці доречними будуть змагання. Навчально-тренувальні заняття (по 120 хвилин кожне) рекомендується проводити три рази на тиждень, використовуючи при цьому різноманітні вправи з фізичної, технічної, художньої, групової і композиційної підготовки, які позитивно впливають на рівень розвитку рухових здібностей дівчаток. Основу складають оригінальні гімнастичні елементи і з'єднання, що надають їй естетичного забарвлення, пластичності й танцювальності. Хвилі, помаху, рухи тілом, вправи на розслаблення є специфічними і найбільш актуальні у ході технічної підготовки. Підготовчий етап занять також передбачає вправи на розвиток пластичності, постановку рук, положення голови.

#### **Варіант № 6. Які завдання вирішує хореограф в процесі занять хореографією зі спортсменами 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.

#### **Варіант № 7. Методика музично ритмічного виховання в процесі занять хореографією з юними спортсменами.**

Розвиток музичних здібностей здійснюється в процесі удосконалення слуху та вміння узгоджувати свої рухи з музикою. Потрібно розвивати це вміння в доступній і цікавій для дошкільного віку дітей формі: ритмічних вправ, музичних ігор, танців, хороводів. Основне завдання ритміки - формування у дітей сприйняття музичних образів і здатності передавати їх у русі. Музичні образи складаються в результаті одночасного поєднання різноманітних засобів музичної виразності. Виразна мелодична лінія, ладове забарвлення, часові співвідношення, гармонія, нюанси - все важливе для виявлення емоційного змісту музики. Але основне, вирішальне, що може бути виражене засобами руху, - це часові співвідношення в широкому розумінні цього слова: як розвиток і зміна музичних образів, структура твору, темпові, динамічні, регістрові, метро ритмічні зміни. Тому музично-ритмічні рухи - засіб розвитку емоційної чутливості до музики, формування чуття ритму.

#### **Варіант № 8. На які групи поділяється музично-ритмічна діяльність і способи її вдосконалення?**

Музично - ритмічна діяльність умовно ділиться на дві групи:

1 група - включає в себе цілісне сприймання музики, яке поступово диференціюється, стає більш точним. Дитина виділяє регістри, динаміку, метричну пульсацію, акценти і старається зрозуміти структуру твору - мотив, фразу, речення і т. д.

2 група - відтворення музичних засобів виразності у рухах - включає в себе освоєння навиків в процесі музичної гри, хороводу, танцю. При цьому використовує різні фізичні вправи ( ходьба, біг), рухи із області драматизації ( інсценування ігрових образів), танцю (доступні елементи народного танцю і сучасного балету).

В спорті заняття музично-ритмічним вихованням найчастіше відбувається саме на цьому етапі у вигляді музичних ігор, виконання простих етюдів, завдань на відтворення музичного ритму тощо.

#### **Варіант № 9. Які завдання вирішує хореограф в процесі занять хореографією зі спортсменами високої кваліфікації?**

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.

#### **Варіант № 10. У яких формах проводяться уроки хореографії зі спортсменами високої кваліфікації?**

Зрозуміло, що на цьому етапі підготовки заняття хореографією набувають різноманітності, використовується увесь арсенал засобів, уроки стають різноманітними, часто змінюються, має місце імпровізація.

Заняття хореографією проводяться у всіх відомих формах: урок, хореографічна розминка, урок на середині, біля упори, урок у «чистому варіанті» або з використанням різних засобів (змішаний, комбінований), індивідуальний, груповий мало груповий тощо. Під час підготовки групових вправ художньої гімнастики, спортивної аеробіки, черлідінгу тощо можливо спеціальне виконання уроку хореографії з урахуванням фактору сумісності (синхронно за всіма параметрами).

#### **Варіант № 11. Які головні методичні засади проведення уроків хореографії зі спортсменами високої кваліфікації?**

Уроки хореографії для спортсменів старших розрядів складаються за загально прийнятою схемою і включають підготовчу, основну і заключну частину. Крім того, в залежності від поставлених завдань, він може бути одночастинним (тільки екзерсис), двочастинним (екзерсис біля упори + середина), трьохчастинним (екзерсис біля упори + середина + стрибки) і т.д.

Під час складання уроків зберігається головна закономірність і послідовність виконання вправ класичного екзерсису, однак більше уваги може бути приділено широким амплітудним вправам (гранд батман жете, адажіо). Значне місце відводиться вправам у нахилах (пор де бра).

#### **Варіант № 12. Проблеми виховання виразності та артистизму у видах спорту зі складною координацією.**

Виховання виразності в спорті – одне з найскладніших завдань становлення виконавської майстерності, яке визначається як уміння показати фізичні, спортивно-технічні можливості спортсмена, а також передати їх у художньо оформленій композиції. Особливо високі вимоги пред'являють до композиції у художній гімнастиці, де спортсменки намагаються створити художній образ, використовуючи виразні засоби хореографічної класики. Виразність, як і виконавська майстерність, складається з двох компонентів: емоційного, яке можна трактувати як уміння сприймати і переживати, та технічного – вміння досконало виконати вивчений елемент чи композицію. Ці два компоненти щільно пов'язані між собою, а відсутність одного з них не може компенсуватися іншим. Виразність може проявлятися лише за досконалої і стабільної техніки виконання, що й забезпечує спортсменові високий рівень виконавської майстерності.

#### **Варіант № 13. Шляхи вдосконалення виразності у спортсменів.**

Отже, вдосконалення виконавської майстерності у спорті відбувається такими шляхами:

- 1) вдосконаленням якості та стабільності виконання змагальних вправ без зміни композиційного та естетичного змісту вправи;

2) створенням нових оригінальних, складних і ризикованих елементів, поєднанням їх у зв'язки, каскади, комбінації;

3) підвищенням артистичності виконання добре засвоєних елементів.

**Варіант № 14. Назвіть складові виконавської майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією.**

Аналіз виступів кваліфікованих спортсменів у різних видах спорту дає змогу виділити складові виконавської майстерності, які умовно можна представити двома групами: 1) зміст композицій, 2) характер і спосіб виконання.

До *змісту композицій* можна віднести:

- склад елементів, поєднань, комбінацій, які презентує спортсмен;
- підпорядкованість елементів, логічність їх взаємозв'язку та цілісність композиції;
- оригінальність;
- зв'язок рухів з музикою.

До *характеру і способу виконання* належать:

- стабільність виконання в умовах тренування і змагань;
- динамічність, швидкість, амплітуда виконання;
- легкість, невимушеність, пластичність, чистота, виразність;
- ритмічність, чіткість, музикальність.

Отже, у видах спорту зі складною координацією виконавська майстерність є комплексною характеристикою і складається з багатьох компонентів. У зв'язку з цим її вдосконалення у видах спорту, у яких необхідний прояв високої культури рухів, має відбуватися з урахуванням усіх компонентів, які формують це поняття.

**Варіант № 15. Назвіть основні особливості хореографічної підготовки у різних видах спорту зі складною координацією.**

Відмінна риса *художньої гімнастики* – емоційна виразність рухів, безпосередній зв'язок з музикою й елементами танців. Органічне поєднання рухів з музикою обумовлює танцювальний характер вправ і додає їм цілісності, злитості і яскравої динамічної структури [9].

На сучасному етапі розвитку *фігурного катання* хореографія є складовою частиною підготовки спортсменів. Низка учених і відомих тренерів (А.Гандельсман, Є.Матвеева, А.Мішин, Є.Чайковська) вважає, що основою розвитку художньої підготовки фігуриста є хореографія в самому об'ємному понятті, з використанням різноманітних засобів, таких, як екзерсис класичного, народно-сценічного, сучасного танців, а також джаз-модерн танцю і пантоміми.

Використання елементів хореографії в навчально-тренувальному процесі підвищує якість підготовки фігуристів, дозволяє вирішити певні загальні та спеціальні завдання.

Хореографічна підготовка *в гімнастиці* є лише частиною навчально-тренувального процесу і має бути взаємозалежна з іншими видами підготовки гімнасток. У різних видах спорту умови і характер рухової діяльності не однакові, тому що в кожному з них вирішуються свої спеціальні завдання, тому й вимоги до хореографічної підготовки теж різні.

Хореографічна підготовка також є невід'ємною частиною тренувального процесу *в синхронному плаванні*. Вона є одним з основних засобів роботи над композицією, оскільки допомагає виховувати в спортсменів граціозність, танцювальність, відчуття краси свого тіла та правильних рухів, художній смак. Синхронне плавання вимагає високої загальної фізичної підготовки, сили ніг, спини, гарної розтяжки, а також еластичності м'язів, що забезпечують заняття хореографією.

**Варіант № 16. Яким вимогам повинна відповідати спортивна композиція?**

Спортивна композиція повинна відповідати наступним вимогам:

- відповідати вимогам виду спорту;
- відповідати індивідуальним можливостям спортсмена;
- відповідати віковим особливостям;
- враховувати тенденції розвитку виду спорту;
- відповідати стилю і характеру музики.

### **Варіант № 17. Чим необхідно керуватися, плануючи в композиції способи розміщення елементів і переміщення спортсмена?**

Для грамотно складених довільних композицій необхідно наперед продумати малюнок переміщення спортсмена і розміщення окремих елементів. Для цього необхідно врахувати:

- рівень підготовленості спортсмена (ТП, ФП, спеціальна витривалість);
- наявність «коронних» елементів;
- наявність добре засвоєних елементів і таких, які знаходяться в стадії вивчення.

### **Варіант № 18. Ракурси та їх значення в спортивній композиції.**

Крім того, необхідно врахувати ракурси виступу і розміщення спортивного майданчика (помост, каток і т.п.), на яких виступають спортсмени для того, щоби як найвигідніше розмістити елементи, зв'язки та поєднання рухів .

При цьому слід врахувати, щоб:

- 1) акробатичні доріжки у СГ виконуються як правило по діагоналі (спортивна гімнастика);
- 2) всі решта важливі елементи краще виконувати по передній або задній лінії або по різним дугам;
- 3) найменш вирашними є бокові лінії, тому «важливі» елементи на них краще розміщати;
- 4) якщо на початку вправи музика спокійна, тоді вступ краще починати з задньої лінії, як би здалека. Будь-яке прискорення, посилення музики передбачає просування до передньої лінії, і навпаки – сповільнення, послаблення – до задньої (вдаль, в тінь);
- 5) повільну частину вправи (повороти, рівноваги, пози, рухи без значних переміщень) краще виконувати на середині майданчика або килима;
- 6) на передній і задній лініях найбільш ефектно виглядають великі стрибки, а також елементи «в профіль»;
- 7) рухи з поворотами і просуванням (стрибки з поворотами, елементи малої акробатики, їх поєднання) слід виконувати по великим і малим дугам;
- 8) велике значення має фінал вправи. Це остання крапка, акорд або знак оклику вправи. Він може бути сильним, спокійним, затухаючим, раптовим, манерним і т.п. Але обов'язково ефективним і оригінальним

### **Варіант № 19. Дайте коротку характеристику законам складання композиції.**

**Метод єдності.** Між складовими частинами вправи (елементами, поєднаннями, зв'язками, частинами) повинна бути єдність і взаємозв'язок. Крім того, в композиції повинна відбиватись *внутрішня і зовнішня єдність*. Під внутрішньою єдністю розуміється – єдність стилю, форми, засобів, змісту вправи і музики, під зовнішньою – відповідність характеру вправи образу, що створює спортсмен (пояснити).

**Метод нарощування.** Наприклад, нарощування темпу, складності або ефективності (пояснити). У вправі повинно бути приблизно два кульмінаційних моменти: один у першій третині, другий – ближче до кінця. Бажано, щоби вони відрізнялися за характером (один – за рахунок складності, другий – ефективності).

**Метод контрастів.** Його ще називають методом гротесків. Це один з найцікавіших методів, який інтерпретується по-різному. Прикладами контрастів можуть бути:

- поєднання високих і низьких положень, напрямків вгору – вниз, окремими частинами тіла або цілим тілом (приклад);
- чергування швидкого і повільного темпу, виконання швидких рухів і раптової зупинки (приклад);
- чергування і зміна напрямку руху (вперед-назад);
- поєднання м'язового напруження і розслаблення, різких і повільних рухів.