

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**МЕТОДИКА РОБОТИ СПОРТИВНОГО ХОРЕОГРАФА ЗІ  
СПОРТСМЕНАМИ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ВИДАХ СПОРТУ ЗІ  
СКЛАДНОЮ КООРДИНАЦІЄЮ**

**(тези лекції для студентів V курсу)**

**Рівень вищої освіти – другий магістерський**

**Ступінь вищої освіти - магістр**

**Спеціальність 024 Хореографія)**

**Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.**

**«ЗАТВЕРДЖЕНО»**

на засіданні кафедри хореографії та  
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н. \_\_\_\_\_ Сосіна В. Ю.

Львів 2019

## План лекції

1. Завдання хореографічної підготовки зі спортсменами високої кваліфікації.
2. Форми і методи проведення занять хореографією.
3. Методика складання уроків різного спрямування для спортсменів старших розрядів.
4. Розвиток виразності та артистичності у спортсменів старших розрядів.

## Список літератури

### Базова:

1. Бегак Д. О хореографии в спортивной гимнастике / Гимнастика. Ежегодник, вып.2. – Москва: Физкультура и спорт, 1979.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Учебное пособие.– Л.:Искусство,1980.
3. Габриелова Е. О хореографической разминке /Гимнастика. Ежегодник, вып.1. – Москва: Физкультура и спорт, 1975.
4. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. – Киев: Музыкальная Украина, 1983.
5. Захаров Р. Сочинение танца: Страницы педагогич. Опыта. – М.: Искусство,1983.
6. Коренберг В. Упражнения на бревне. Гимнастическое многоборье. – Москва: Физкультура спорт, 1976.
7. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Ленинград: Искусство,1981.
8. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. М.- Л.: Искусство, 1986.
9. Лисицкая Т. Методика составления вольных упражнений в женской спортивной гимнастике / Гимнастика. Ежегодник, вып.1.- Москва: Физкультура и спорт, 1976
10. Лисицкая Т., Заглада В. Вольные упражнения женщин. – Москва: Физкультура и спорт, 1977.
11. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – Москва: Физкультура и спорт, 1984.

12. Миловзорова М. Анатомия и физиология человека. Учебник для хореографических училищ. – Москва: Медицина, 1972.
13. Морель Ф. Хореография в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1971.
14. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
15. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. – Москва: Всероссийское театральное общество, 1972.
16. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. - учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 136 с.
16. Танцы. Начальный курс / Л.Смит; пер. с англ. Е.Опрышко. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2001.
17. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1986.
18. Хореографическая подготовка в спорте / Методические рекомендации. Составители Бирюк Е., Овчинникова Н. – Киев: КГИФК, 1990.
19. Шипилина И. Хореография в спорте. – Ростов на Дону: Феникс, 2004.
20. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца. Грациозо Чеккетти; пер. с итал. – М.: Астрель, 2007.
21. Ярмолевич Л. Принципы музыкального оформления урока классического танца. – Л.: Музыка, 1968.

#### **Допоміжна:**

1. Балет. Уроки: Иллюстр. Руководство по официальной балетной программе/ Пер. с англ. С.Ю.Бардиной. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Бирюк Е. Художественная гимнастика. – Киев: Радянська школа, 1981.
3. Богданова Л. Специализированная техническая подготовка гимнасток на бревне / Гимнастика. Ежегодник, вып.2.- Москва: Физкультура и спорт, 1983.
4. Вейдер С. Боди-балет. 15 минут в день.- Ростов н/ Д.: Феникс, 2006.
5. Гавердовский Ю. Техника гимнастических упражнений. – Москва: Терра-спорт, 2002.
6. Зуев Е. Волшебная сила растяжки. - Москва: Советский спорт, 1990.
7. Колтановский А. Элементы вольных упражнений. – Москва: Физкультура и спорт, 1968.
8. Методика проведения урока хореографии в спортивной гимнастике. Учебное пособие ГЦОЛИФК. – Москва, 1980.
20. Методические рекомендации по спортивной гимнастике. Республиканский научно-методический комитет по физкультуре и спорту. – Киев, 1978.
23. Пеганов Ю., Березина Л. Позвоночник гибок – тело молодо. – Москва: Советский спорт, 1991.
25. Спортивная гимнастика (женщины). Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ. – Москва, 1980.

## **ВСТУП**

Одним із засобів як естетичного, так і фізичного виховання є хореографічне мистецтво. Хореографічне мистецтво є невід'ємною частиною духовної культури, має власний духовно-естетичний, художній та виховний потенціал. Заняття хореографією є ефективним засобом формування особистості, тому що базуються на принципі гармонійного поєднання інтелектуального, духовного та фізичного розвитку.

Останнім часом хореографія стала складовою підготовки спортсменів у багатьох видах спорту, яка виховує культуру рухів, удосконалює фізичну підготовленість, допомагає у вдосконаленні координації рухів усіх частин тіла, розвиває артистичність і музикальність спортсменів. Вона, як відомо, давно органічно увійшла до складу спортивної і художньої гімнастики, акробатики, спортивних танців, фігурного катання, стрибків у воду, синхронного плавання тощо.

Хореографічна підготовка у видах спорту зі складною координацією починається з перших занять, однак вона має свою специфіку та відмінності, що обумовлені віковими особливостями спортсменів, а також особливостями виду спортивної діяльності.

### **1. Завдання хореографічної підготовки зі 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).

## **2. Форми і методи проведення занять хореографією.**

Щоденні заняття хореографією потрібні спортсменам високої кваліфікації, щоби відчувати своє тіло, вдосконалювати основні позиції та положення тіла. На основі яких виконуються спортивні рухи у конкретному виді спорту зі складною координацією. Заняття хореографією (якщо вони проводяться систематично) дають відчуття закінченості руху, його легкості (приклад). Таким чином тільки багаточасові заняття хореографією дозволяють спортсменам приймати красиву і правильну позицію, не задумуючись.

При цьому природні дані – ще не гарантія успіху, талановитим дітям легше засвоїти спортивну техніку. Але без занять хореографією, вона не буде такою досконалою, стабільною, впевненою. Тому заняттям хореографією у

різних формах відводиться значне місце у системі як юних, так і кваліфікованих спортсменів.

Значне місце відводиться вивченню різних засобів хореографії (класичний, народно-сценічний, сучасний танець), що дозволяє використовувати набуті вміння під час постановки нових композицій. Коли спортсмени, як зрештою й їх хореограф, володіють різними стилями хореографічного мистецтва, спортивні композиції відрізняються багатством фантазії, неповторністю, елегантністю.

Дуже часто окремі хореографи, знаючи специфіку виду спорту, намагаються поєднувати в уроках хореографії з кваліфікованими спортсменами елементи хореографічної підготовки з елементами виду спорту. Наприклад екзерсис на середині з предметною підготовкою у гімнасток-художниць, екзерсис на колоді – у гімнасток-спортивниць, екзерсис з елементами акробатики у представників спортивної акробатики.

Слід сказати, що не тільки поєднання елементів хореографії і спорту притаманно хореографічній підготовці спортсменів високого класу. Значна роль відводиться хореографії для вдосконалення фізичних якостей кваліфікованих спортсменів. Наприклад, в екзерсис спортсменів-фігуристів бажано включати вправи хореографії на гнучкість (особливо чоловікам), оскільки значне силове навантаження негативно впливає на рухливість суглобів, особливо ніг. Гімнасткам в уроки хореографії обов'язково слід включати різноманітні «затяжки», утримання ніг за допомогою руки, що сприяє розвитку активної та пасивної гнучкості. Специфіка виконання піруетів спортсменами вимагає значної сили м'язів стопи, що досягається виконанням більшості вправ екзерсису на півпальцях.

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 опори, урок у «чистому варіанті» або з використанням різних засобів (змішаний, комбінований), індивідуальний, груповий, малогруповий 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).

### **3. Методика складання уроків для спортсменів старших розрядів.**

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 опори + середина), трьохчастинним (екзерсис біля опори + 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, адажію). Значне місце відводиться вправам у нахилах (пор де бра).

На практичних заняттях ми детально будемо знайомитись з методикою роботи хореографа, пов'язаною з постановкою уроків хореографії для спортсменів різного віку і рівня підготовленості.

### **4. Розвиток виразності та артистичності у спортсменів старших розрядів.**

Спорт – це специфічна сфера діяльності людини, в якій однією з найважливіших форм прояву можливостей спортсмена є досягнення досконалості у виконанні спортивних дій. До виконання цих дій існують різні вимоги. Зокрема їх треба виконувати правильно технічно (відповідно до біомеханічних законів та правил змагань), своєчасно, ефективно, стабільно та ін. У видах спорту, які пов'язані з проявом культури рухів (усі види гімнастики та акробатики, фігурне катання, синхронне плавання, спортивна аеробіка і т. д.), до цього ще додають естетичність, артистизм і виразність виконання технічних дій і комбінацій загалом. У цих видах спорту перевагу отримують ті спортсмени, яким вдається за рівних умов досягти більшої виразності рухів. Найкращими взірцями можуть бути спортивні програми Євгенія Плющенко, Гани Бесонової, Аліни Максименко, Ксенії Афанасьевої та інших.

У сучасній науково-методичній літературі до сьогоднішнього часу не має чіткого визначення понять «рухова виразність», «виразність образу», «емоційна виразність». При визначенні поняття «артистизм» автори послуговуються такими поняттями як «виразний жест», «виразний малюнок», «виразна мова» і т. п. [2, 5]. Проблемними залишаються й способи виховання виразності рухів у спортсменів у тих видах спорту, де відповідність їх виступу до вимог естетичності, артистизму та виразності, становить чи не половину суддівської оцінки.

Незважаючи на окремі дослідження, присвячені вихованню виразності та артистизму у спорті, проблема пошуку ефективних засобів і методів вдосконалення виконавської майстерності спортсменів залишається невивченою.

У науково-методичній літературі постає дискусійне питання, чи потрібні такі високі вимоги до естетичної діяльності спортсменів і яке їх значення у спорті? Перш за все йдеться про артистизм і виразність у виконанні спортивних вправ. Оцінюючи виступи найсильніших спортсменів у видах спорту, пов'язаних з проявом культури рухів, можна зазначити свободу, легкість, невимушеність, пластичність рухів, ритмічність виконання, зв'язок з музикою, оригінальність і творчий характер постановки композицій. Усе це об'єднує спорт і мистецтво [1, 2, 4].

Однак, як відзначають автори, спорту притаманні особливі засоби естетичного оформлення рухів, які не можуть і не повинні бути запозичені з інших галузей естетичної діяльності [2, 3].

Спорт як специфічна галузь естетичної діяльності вимагає не тільки своєї особливої мови для прояву виразності, але й власних критеріїв її оцінювання. Тому, на думку Тетяни Лисицької [1, с. 28], спортсмени і тренери, користуючись засобами розвитку виразності та артистизму, запозиченого у мистецтві, не повинні ототожнювати їх прояви з артистизмом актора у театрі.

**Основа естетичного оформлення спортивної композиції полягає у логіці поєднання окремих технічних елементів програми, а не у логіці створення театрального образу.**



Більшість авторів відзначають, що у видах спорту зі складною координацією виразність залежить перш за все від характеру і змісту музичного твору, від того, наскільки зрозумів та інтерпретував його виконавець [1, 2, 3, 4].

В деяких дослідженнях вказують на взаємозв'язок спортивної техніки як раціонального способу виконання рухів і виразності, оскільки недосконала техніка не дасть змоги проявитися виразності повною мірою, зосередитися на образному вирішенні як окремих елементів, так і композиції загалом [3].

Аналізуючи дослідження авторів, було виявлено, що проблема вдосконалення виразності рухів у спортсменів потребує подальшого вивчення. 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 [5]. Особливо високі вимоги пред'являють до композиції у художній гімнастиці, де спортсменки намагаються створити художній образ, використовуючи виразні засоби хореографічної класики.

Чому одні спортсмени вміють вразити своїм виступом глядачів і суддів, залишити їх небайдужими до чудового світу спорту, а інші виступи залишаються непоміченими? Виразність рухів проявляється деколи у незначних дрібницях – положенні голови, кистей рук, долонях, красивій позі. Інтерпретація засобів виразності в балеті, танці, гімнастиці, фігурному катанні не має меж, оскільки не мають меж способи прояву творчості людини.

Прослуховування музики викликає у кожної людини особливі, тільки їй притаманні емоції, і кожен спортсмен, тренер або спортивний хореограф можуть по-своєму інтерпретувати особистий емоційний стан за допомогою рухів. Іншими словами 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 [3]. Вдосконалення

цих двох компонентів відбувається майже одночасно. Однак варто наголосити, що доведення рухової навички до певної стадії автоматизму є необхідною умовою прояву виразності. У зв'язку з цим доцільно говорити про рухові навички тоді, коли йдеться про технічну досконалість рухової дії, а також про «виразну рухову навичку», коли досконала рухова навичка супроводжується здатністю спортсмена надати їй визначеного смислового, емоційного забарвлення.

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.

Доречно вказати, що певні вимоги до естетичних показників виконавської майстерності кожного конкретного виду спорту мають свою специфіку, що відображено у правилах змагань з виду спорту.

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. Можемо підсумувати:

– аналіз науково-методичної літератури свідчить, що спорт, як специфічна галузь естетичної діяльності, потребує не тільки своєї особливої мови для прояву виразності, але й власних критеріїв її оцінювання;

– виконавська майстерність у видах спорту зі складною координацією є комплексною характеристикою і складається з багатьох компонентів. Аналіз виступів кваліфікованих спортсменів дає підстави виділити складові виконавської майстерності, які умовно можна представити як зміст композицій (склад елементів, їх підпорядкованість, логічність, цілісність, оригінальність, зв'язок з музикою) і спосіб виконання (стабільність, динамічність, швидкість, амплітуда, легкість, невимушеність, пластичність, чистота, виразність, ритмічність, чіткість, музикальність);

– зважаючи на комплексну характеристику виконавської майстерності, її вдосконалення у видах спорту, в яких необхідний прояв високої культури рухів, має відбуватися з урахуванням усіх компонентів, які формують це поняття.