

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ХОРЕОГРАФІЇ РІЗНОГО
СПРЯМУВАННЯ**

(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 «30» серпня 2019 р.

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

Львів -2019

План

1. Частина уроку хореографії, їх завдання та зміст.
2. Способи розміщення і переміщення спортсменів під час уроку.
3. Методичні особливості проведення уроку.
4. Залежність методики проведення уроків від виду спорту, віку та технічної підготовленості спортсменів.
5. Відмінності уроку хореографії в спорті від класичного екзерсису у балеті.

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. Частини уроку хореографії, їх завдання та зміст

Урок хореографії в спорті будується по традиційній схемі і включає підготовчу, основну і заключну частину.

Кожна з частин уроку вирішує свої завдання, має відмінні засоби і методику проведення.

Підготовча частина. На неї відводиться 10-15% загального часу уроку. Її завдання – організація учнів, мобілізація і підготовка до виконання завдань основної частини уроку. Засобами, які вирішують ці завдання є: різновиди ходьби і бігу, елементи народних та історико-побутових танців, гімнастичні вправи для загального розвитку. Вони сприяють мобілізації уваги, підготовлюють м'язові-суглобовий апарат, серцево-судинну і дихальну систему до виконання наступної роботи.

Для проведення підготовчої частини використовують різні методи: роздільний, потоковий, у русі, ігровий (наприклад, музична гра).

Деякі хореографи не рекомендують проводити підготовчу частину зі спортсменами старших розрядів. Вони вважають, що краще відразу переходити до основної частини заняття з метою економії часу та більш серйозного ставлення до хореографічної грамоти (екзерсису). Відповідь на це питання залежить від місця хореографічного уроку в загальній структурі навчально-тренувального заняття. Якщо тренувальний день спортсмена починається з уроку хореографії, тоді підготовча частина просто необхідна для мобілізації усіх систем організму. Якщо урок хореографії проводиться після загальної розминки, або комплексів СФП, тоді можна відразу приступити до виконання основної частини уроку.

Основна частина. Вона займає біля 80% усього часу уроку хореографії. Основними засобами є усі ті засоби, які ми розглядали на попередній лекції. Основна частина може складатися з однієї частини (одночастинна форма проведення) – наприклад, школа класичного танцю біля опори. Двох частинна форма уроку означає, що вона складається з двох частин (екзерсис біля опори і на середині). У трьох частинній формі присутні чітко виділені три частини –

наприклад, екзерсис біля опори, на середині й стрибки або хореографія на колоді і т.п. Кількість частин лімітується перш за все часом, що відведений у загальній структурі тренувального процесу на хореографію. Якщо урок триває 30 хвилин, тоді рекомендована одно- або двох частинна форма; якщо урок триває 45-60 хвилин, можна використати 2- або 3-частинні форми уроку.

У заключній частині уроку (5-10% загального часу) проводяться вправи на розслаблення і розтягування. Якщо після уроку хореографії спортсмени приступають до основної роботи (наприклад на приладах або з предметами і т.п.) заключна частина не повинна включати заспокійливі вправи та вправи на розслаблення, оскільки після них спортсменам трудно зосередитись на основну роботу.

Привести приклади і роз'яснити.

Побудова уроку визначається наступними причинами:

- спів розмірністю частин уроку;
- підбором вправ і визначенням їх послідовності;
- чергуванням навантаження і відпочинку;
- складанням учбових комбінацій на уроці.

В залежності від педагогічних завдань тривалість і співрозмірність частин уроку може змінюватися. Але основна частина практично завжди залишається однаковою (80%). У підготовчому періоді тренування підготовча частина уроку може бути тривалішою, ніж у змагальному.

Послідовність вправ в уроці суворо регламентована. Спочатку виконуються вправи локальної дії на окремі суглоби, а потім в роботу включаються амплітудні рухи на великі м'язові групи.

Фізіологічна крива уроку має хвилеподібний характер, а менш інтенсивні вправи замінюються на більш інтенсивні (пояснити).

Приблизна послідовність уроку хореографії:

1. Підготовча частина. Різновиди ходьби і бігу, танцювальні кроки і їх поєднання, ВЗР.

2. Основна частина. Біля опори: демі і гран пліе з рухами руками, хвилями, нахилами, випадами, різновиди батман тандю, жете; ронд де жамб пар

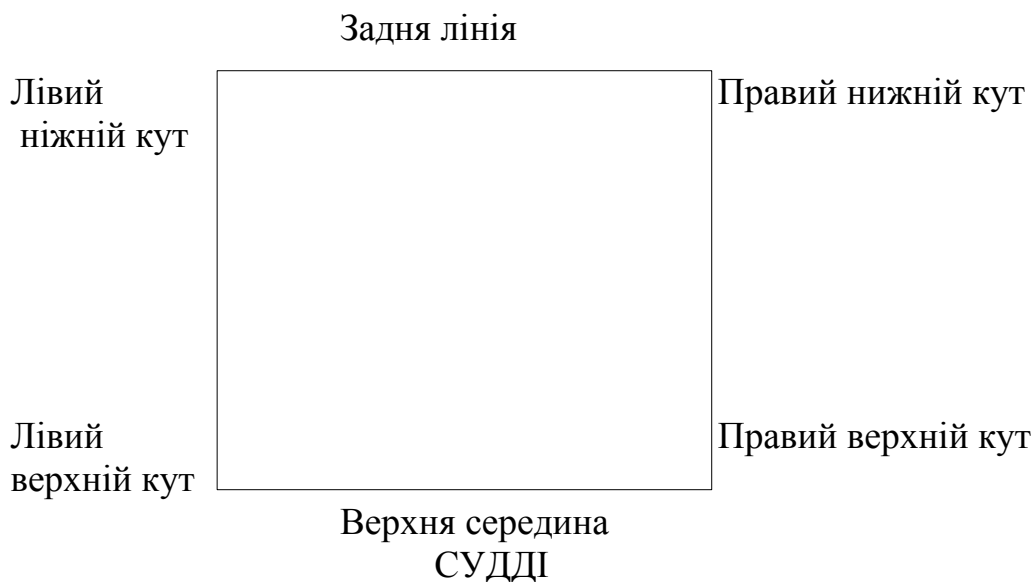
терр з нахилами, випадами, хвилями, ронд де жамб ан лер; батман фраппе; батман девелоппе у поєднанні з нахилами, хвилями; розтягування; гран батман жете; адажіо.

На середині: вправи для рук, тулуба, нахили, рівноваги, повороти. Малі стрибки на місці, з просуванням, великі діагональні стрибки.

Заключна частина: вправи для рук, хвилі, розтягування, танцювальні вправи, вправи на розслаблення.

2. Способи розміщення і переміщення спортсменів під час уроку.

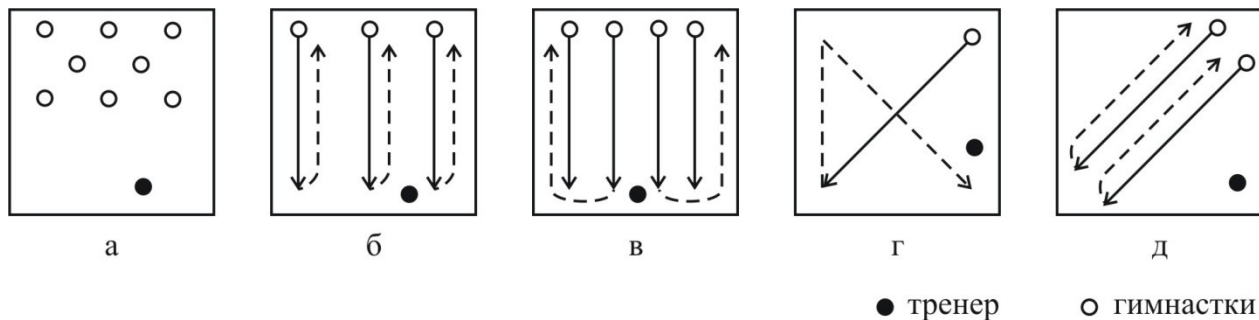
Готуючись до уроку хореографії тренер-хореограф повинен ретельно продумати усі способи розміщення і переміщення учнів під час уроку.



Вправи на середині без пересування найкраще проводити у шикуванні, коли спортсмени розташовані у шаховому порядку (а). При цьому через деякий час лінії слід замінювати.

Маленькі стрибки і підскоки без просування, танцювальні зв'язки з елементами малої акробатики – у колонах від задньої лінії залу (килима) до передньої та навпаки або з поверненням на в.п. по боковим лініям (б,в).

Великі стрибки – по діагоналям, з переходом з однієї діагоналі на другу по боковим лініям або без переходу (г,д).



Підготовчу частину уроку краще всього проводити у русі колоною або по колу. Під час уроку біля опори хореограф повинен знаходитися у центрі залу, а спортсмени на такій відстані один від другого, щоби не заважати.

Якщо хореограф поводить заняття на колоді (спортивна гімнастика), тоді на кожному приладі повинні розташовуватись не більше 2-3 гімнасток. Або виконують вправи по чергово з пересуванням. Гімнастки розташовуються вздовж і поперек колоди в залежності від характеру вправ.

3. Методичні особливості проведення уроку.

Готуючись до уроку хореографії тренер-хореограф повинен ретельно продумати усі основні моменти, керуючись основною спрямованістю і завданнями уроку. Спочатку необхідно записувати (замальовувати) головні вправи, їх послідовність і т.п. Але по мірі набуття педагогічного досвіду, можливо лише продумувати головні моменти, особливо під час введення в урок нових компонентів (пояснити).

При цьому не слід забувати головних засад, які визначають методичні особливості уроку хореографії в спорті, а крім того сприяють гармонійному розвитку спортсменів, особливо у асиметричних видах спорту, усуненню недоліків у фізичному розвитку, сприяють профілактиці травм і порушень опорно-рухового апарату:

- усі рухи уроку повинні виконуватись в обидві сторони, правою і лівою кінцівками;
- рухи класичного танцю вивчають спочатку біля опори, а пізніше на середині залу;
- рухи на колоді виконуються тільки після оволодіння ними на підлозі.

Необхідно від самого початку занять хореографією вимагати чіткості, завершеності і чистоти виконання вправ.

Дуже важливо поєднувати правильний показ з роз'ясненням техніки виконання. Безпомилковий показ вправи дозволяє успішно вивчати вправи, особливо на початкових етапах навчання. При цьому не аби яке значення набувають виразність і артистизм показу (у певних межах), що дозволяє дітям копіювати рухи, надаючи їм індивідуально-властиву манеру виконання рухів. Усі пояснення повинні бути чіткими, лаконічними, зрозумілими (пояснити).

Для самоконтролю дуже важливо проводити уроки перед дзеркалом. В спорті виконання вправ перед дзеркалом обов'язкове під час відпрацювання окремих елементів, зв'язок, деталей техніки виконання.

Велике значення для правильного і грамотного проведення уроків хореографії є мистецтво концертмейстера та правильний вибір музики.

Підсумовуючи вищевикладене методичні особливості уроку хореографії у спорті полягають у:

- хореографічна підготовка повинна відбуватись у дуже тісному взаємозв'язку з технічною та іншими видами підготовки у спорті;
- проведення класичного екзерсису вимагає уживання французької термінології. Уживання іншої термінології (наприклад, гімнастичної) як додаткової можливо при виконанні комплексних уроків;
- усі рухи класичного танцю спочатку вивчаються біля опори, потім на середині;
- усі базові хореографічні елементи обов'язково вивчаються у обидві сторони. Виключення можуть становити дуже складні елементи, які виконуються у зручну сторону;
- урок хореографії в спорті може проводитись і біля гімнастичної стінки, що дозволяє використовувати її для виконання вправ з різною висотою хватів, упорів, висів і т.п.;
- спортсменів слід привчати до систематичного виконання вправ перед дзеркалом;

- уроки хореографії завжди проводяться під музичний супровід. Найкращою вважається музика з чітко вираженими музичними акцентами.

4. Залежність методики проведення уроків від виду спорту, віку та технічної підготовленості спортсменів.

Правильна побудова і методика проведення уроків хореографії в спорті залежить від педагогічних завдань, які стоять перед спортсменами на кожному конкретному етапі підготовки. Особливо велика увага приділяється хореографії на етапі початкової підготовки. Дітей необхідно привчити до систематичних занять, переконавши їх, що краса рухів виховується лише кропіткою працею. Звичка займатись хореографією важлива так само, як й систематичне виконання раціональної розминки. (Пояснити).

Виховується це сумісними зусиллями тренерів і хореографа. Тому на початкових етапах підготовки у спорті так важлива присутність тренера на уроках хореографії.

На етапі початкової підготовки діти оволодівають «хореографічною азбукою», тобто школою класичного танцю. Усі елементи виконуються у спрощеному вигляді, обличчям або спиною до опори, у повільному темпі, з фіксацією окремих положень. Велика увага приділяється виконанню вправ партерної хореографії для того, щоби діти оволоділи навичками витягнутих стоп, випрямлених колін, відчули напруження м'язів, що працюють.

На цьому етапі основна увага приділяється правильності та чистоті виконання вправ, навчанню вмінням напружувати і розслабляти м'язи, правильній поставі, розвитку музичності і ритмічності.

По мірі зростання спортивної майстерності завдання уроків ускладнюються, додаються нові засоби. Спортсмени продовжують вивчати вправи класичного і народно-сценічного танцю, які тепер об'єднуються у зв'язки і композиції, починають вивчати елементи сучасного танцю, вдосконалюють фізичні якості. Дуже важливим стає виховання артистичності рухів, виразності виконання. У цей період дуже важливо розпізнати амплуа і темперамент спортсмена, з метою створення відповідних композицій у виді спорту (пояснити).

Уроки хореографії стають значно складнішими, можуть поєднуватись зі специфічними вправами виду спорту, включати елементи акробатики, пантоміми, вільної пластики, етюдну роботу.

Спортсменам старших розрядів доцільно дозволяти самим складати окремі вправи, зв'язки і комбінації для розвитку творчої ініціативи.

Кожен вид спорту пред'являє свої специфічні вимоги до хореографічної підготовки спортсменів, але це окрема тема, яку ми будемо вивчати на наступних заняттях.

5. Відмінності уроку хореографії в спорті від класичного екзерсису у балеті

У зв'язку з особливостями хореографічної підготовки у спорті, які ми розглядали на попередніх заняттях, виникають окремі відмінності уроку хореографії (навіть з використанням засобів класичного танцю) від класичного екзерсису, який виконують артисти балету.

Наприклад, *послідовність вправ класичного екзерсису*. Ми вже говорили, що деякі тренери-хореографи не дотримуються суворої послідовності виконання вправ у екзерсисі, посилаючись на брак асу або непотрібність їх виконання. Але, як пише А.Я. Ваганова, у класичному екзерсисі немає нічого зайвого, непотрібного, або більш чи менш ефективного, а сама послідовність вправ обумовлена необхідністю добре пропрацювати і підготувати м'язи до виконання основної роботи, привчити їх до чистоти і краси лінії.

Дуже часто тренери виключають з екзерсису пліє, як тривалу і досить «скучну» вправу. Однак по справедливому зауваженню Е. Чеккетті, тільки пліє може розвинути такий необхідний у стрибках «баллон» або трамплін, необхідний для ильного і потужнього стрибка (пояснити). Тому включення різних видів присідань дозволяє м'язам ставати більш пружними, еластичними, протидіяти травмам.

Рання спеціалізація. Під час вибору засобів і методів ХП слід враховувати більш ранній вік дітей, які починають займатися спортом, ніж тих, хто приходить у хореографічне училище. Це обумовлює цілу низку проблем, особливостей і

відмінностей (ігровий метод, часта зміна положень, партерна хореографія, невеликі порції матеріалу і т.п.). Пояснити.

Наближеність учбового матеріалу до засобів виду спорту. Проводячи хореографічний урок тренер-хореограф повинен постійно орієнтуватись на зміст учбового матеріалу і зміст класифікаційних вимог (розрядні нормативи, програми для ДЮСШ та ін.).

В цих документах обумовлюється необхідний перелік вимог на кожному етапі з хореографічної підготовки дітей у кожному конкретному виді спорту (класичний танець біля опори і на середині, народно-сценічний танець, стрибки, повороти, рівноваги, музично-ритмічна підготовка тощо). Звичайно, можна дещо розширювати вказані нормативи, однак не бажано, щось упускати з того переліку, оскільки це не дозволить створити необхідну базу ХП, а призведе до «натаскування» на подальших етапах роботи (пояснити).

Підбираючи матеріал до уроків хореографії, тренер-хореограф перш за все повинен орієнтуватись на ці вимоги та особливості виду спорту. Тому що специфічний стиль і способи виконання хореографічних елементів (нюанси) будуть дещо відрізнятись, наприклад у представниць художньої і спортивної гімнастики, художньої гімнастики і акробатики, фігурного катання і спортивної гімнастики, спортивного рок-н-ролла і аеробіки, спортивних танців і аеробіки (пояснити).

Це пов'язано з **особливостями стилю і техніки виконання спортивних рухів**, які відбиваються й на манері виконання хореографії. Пояснити - розгорнутість, позиції рук, техніка стрибків, поворотів і т.д.)

Можливість **змішувати різні засоби і стилі в одному уроці**, особливо зі спортсменами старших розрядів. Це пов'язано також з особливістю спортивної діяльності, іншим підходом до оцінки виступів, необхідністю досягати спортивного результату.

Таким чином, робота тренера-хореографа, не дивлячись на усю її багатогранність, творчість і специфічність, все ж таки повинна бути підпорядкована вимогам виду спорту та відповідати сучасним тенденціям його розвитку.