

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

**МЕТОДИКА РОБОТИ СПОРТИВНОГО ХОРЕОГРАФА НА
ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ У ВИДАХ СПОРТУ ЗІ
СКЛАДНОЮ КООРДИНАЦІЮ**

(тези лекції для студентів V курсу)

Рівень вищої освіти – другий магістерський

Спеціальність 024 Хореографія)

Склала : професор кафедри хореографії

та мистецтвознавства

канд.. пед.. наук Сосіна В.Ю.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та
мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2022 р.

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

Львів 2022

План лекції

1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей, які займаються видами спорту зі складною координацією на етапі відбору і початкової підготовки.
2. Психологічні особливості дітей.
3. Методика і форми проведення занять з початківцями.
4. Особливості проведення хореографії з початківцями-спортсменами.
5. Завдання і методика хореографічної підготовки на етапі попередньої базової підготовки.
6. Методика музично-ритмічного виховання з юними спортсменами.

Список літератури

Базова:

1. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике. - учеб. пособие для студентов вузов / В.Ю. Сосина. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 136 с.
2. Хореографическая подготовка в спорте / Методические рекомендации. Составители Бирюк Е., Овчинникова Н. – Киев: КГИФК, 1990.
3. Сосіна В.Ю. Хореографія в спорті : навч. Посіб. / В.Ю. Сосіна. – К.: НУФВіСУ, вид –во «Олімпійська література», 2021. – 280 с.

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 вивченні координації рухів усіх частин тіла, розвиває артистичність і музикальність спортсменів. Вона, як відомо, давно органічно ввійшла 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 дітей, а також особливостями виду спортивної діяльності.

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, головна мета 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.

1. Анатомо-фізіологічні особливості дітей, які займаються видами спорту зі складною координацією на етапі відбору і початкової підготовки

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.

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

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

З особливою чіткістю виявляється зв'язок хореографічного 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.

Під час виконання 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 сприйняття навколишнього середовища і певною мірою впливає на естетичний розвиток.

Для прищеплення дітям емоційних смаків у процесі занять спортом велике значення має дотримання відповідних гігієнічних умов на заняттях, гарна фізкультурна форма, яскраве художнє оформлення хореографічного інвентарю (м'ячів, прапорців, обручів тощо).

На виховання естетичних почуттів значною мірою впливає музика , яка супроводжує заняття. Вона сприяє ритмічному й координованому виконанню рухів, задає темп вправ, допомагає виконати їх виразніше. Усе це поліпшує настрій дітей, викликає в них загальне емоційне піднесення.

Дітям дошкільного та молодшого шкільного віку притаманна велика рухливість, але внаслідок недосконалої координації рухів, а звідси неекономної затрати сил при організації трудової діяльності або занять з хореографії, рекомендується давати такі вправи, які сприяли би розвитку та вдосконаленню основних рухових координацій. 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 рефлекси. Однак дитина повинна не тільки вміти користуватися своїми рухами у звичній обстановці, а й у різних умовах, які змінюються (в іграх, під час прогулянок, коли треба перестрибнути через рівчак, підлізти під гілку тощо). Отже, сформована навичка з того або іншого руху повинна бути не тільки міцною, а й достатньо гнучкою (пластичною).

Поряд із формуванням навичок з основних рухів розвиваються фізичні якості: сила, швидкість, спритність, витривалість та інше. Рух треба виконувати не тільки правильно, а й досить швидко або тривалий час (наприклад ходьбу, біг), а для цього потрібний певний рівень розвитку тих або інших фізичних якостей. Для їх розвитку та вдосконалення використовуються вправи загального розвитку, основні рухи, вправи спортивного характеру й рухливі ігри.

Під час ігор, виконання різних вправ дитина також виявляє ініціативу, вчиться бути наполегливою в досягненні мети.

Заняття з хореографії, рухливі ігри, особливо сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних людині. Наприклад, щоб стати сміливим, треба навчитися долати страх, стикаючись з небезпекою.. Однак діти (іноді з допомогою вихователя) переборюють свій страх і виконують рух, що, безумовно, сприяє вихованню сміливості. Навчання і виховання на заняттях з хореографії взаємопов'язані.

Формування правильної постави та профілактики плоскостопості – одне з основних завдань хореографічного 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, благо сприятливо впливає на самопочуття дитини.

На формування постави великий вплив має стато-динамічна функція стопи. Навіть незначна зміна її форми може спричинити дальшу деформацію, порушення правильного положення таза, хребта, що може призвести до виникнення патологічних дефектів постави. Отже, заходи запобігання плоскостопості повинні посідати належне місце в системі хореографічного виховання.

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. Потім ця звичка стає стійкою потребою, яка продовжує зміцнюватися в шкільні роки.

2. Психологічні особливості дітей

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». Поява цих інстанцій як регуляторів діяльності і поведінки є свідченням диференціації внутрішнього і зовнішнього боку особистості дитини і розвитку у неї здатності діяти довільно, згідно з поставленою метою, попри ситуативні афективно забарвлені спонуки, що відволікають від цієї мети.

2.3 названими фундаментальними новоутворенням особистості старшого дошкільника органічно пов'язана його установка на досягнення бажаного результату в різних видах діяльності. Бажаний результат — це той, який відповідає рівню домагань дитини. Зазначена установка ґрунтується на одному з найважливіших новоутворень дошкільного дитинства (його другої половини) — супідрядності мотивів. Тобто діяльність старших дошкільників дедалі більше викликається не окремими, ізольованими від інших мотивами, що не пов'язані одне з одним або навіть вступають між собою у конфлікт, а певною системою мотивів, де провідні, найбільш значущі для досягнення успіху в діяльності, набувають провідного значення і підкоряють собі більш часткові, ситуативні мотиви, які

гальмують процес досягнення результату. Завдяки цьому й розвивається здатність дитини до морального вибору, що дає змогу їй діяти свідомо, самостійно, відповідно до суспільно значущих вимог.

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.

3. Методика і форми проведення занять з початківцями.

Для вирішення мети фізичного виховання дітей дошкільного віку, вирішуються основні завдання фізичного та хореографічного виховання, які повинні вирішуватися в комплексі та взаємозв'язку з завданнями розумового, морального, трудового і естетичного виховання. Основними завданнями такого виховання є:

- зміцнення і охорона здоров'я дитини, загартовування організму;
- досягнення повноцінного фізичного розвитку (статури, фізичної та розумової працездатності дитини);
- створення умов для доцільною рухової активності дітей;
- формування життєво необхідних видів рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, повзання і лазіння, кидання, ловлі і метання; ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді;
- формування широкого кола ігрових дій;
- розвиток фізичних (рухових) якостей: спритності, витривалості, швидкісно-силових якостей;
- формування правильної постави та попередження плоскостопості;
- формування доступних уявлень і знань про користь занять хореографічними вправами та іграми, обґрунтованих гігієнічних вимогах і правилах;
- виховання інтересу до активної діяльності та потреби в ній.

Старший дошкільний і молодший шкільний вік є найсприятливішим періодом для формування таких важливих рухових і функціональних здібностей юних спортсменів, як гнучкість, здатність до координації рухів, швидкісно-силових проявів. Тому заняття складно координованими видами спорту краще розпочинати з 5-6 років. При комплектуванні груп початкової підготовки необхідно керуватися рівнем підготовленості дітей. Зокрема дітей, які раніше вже займалися гімнастикою або танцями, і тих, що не мають попередньої підготовки, варто включати до різних груп.

На етапі початкової спеціалізації слід проводити відкриті уроки, контрольні тестування з підготовки, а також різні заходи, приурочені до знаменних дат. Крім того, як мінімум один раз у чотири місяці доречними будуть показові виступи. Навчальні заняття (по 120 хвилин кожне) рекомендується проводити три рази на тиждень, використовуючи при цьому різноманітні вправи, які позитивно впливають на рівень розвитку рухових здібностей дітей. Основу складають 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.

4. Особливості проведення хореографії з початківцями-спортсменами

Навчання дітей дошкільного віку різноманітним танцювальним рухам дозволяє одночасно вирішувати завдання естетичного та фізичного виховання. Саме в хореографічному мистецтві найбільш повно виявляється синтез тілесного та духовного компонентів, які розкривають широкі перспективи художньо-естетичного творчого та фізичного напрямку в розвитку дитини.

Так, тілесна культура танцю вирішує завдання, спрямовані на оптимізацію рухової активності, в залежності від індивідуальних та статево-вікових особливостей; підвищення функціональних можливостей організму та його гармонійний розвиток; попередження та виправлення незначних відхилень у фізичному розвитку дітей. Використання танцювальних елементів у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку сприяє формуванню в них якісних характеристик рухів: виразності, ритмічності, чіткості, координованості, повільності та цілісності. Емоційна забарвленість танцювальних вправ надає рухам енергії та м'якості, більшого розмаху чи стриманості і в той же час сприяє їх розкутості та невимушеності. Танцювальна діяльність дозволяє вирішувати корекційно-профілактичні завдання: формування постави та корекцію деяких її порушень, попередження таких відхилень в анатомічній побудові стопи, як плоскостопість та клишоногість.

Саме за допомогою відповідних рухів, міміки, жестів, поз та музики дитина здатна передати свій настрій, почуття, переживання, влучно розкрити цілісний музично-руховий образ. Все це допомагає розвивати танцювальну творчість, під якою слід розуміти здібність дитини до створення нових рухів, варіантів комбінування та ускладнення знайомих елементів, а також вміння самостійно імпровізувати в процесі музично-рухової діяльності, у відповідності до особливостей музичного твору на основі доступних танцювальних та образних рухів. Хореографія виконує не тільки загальноосвітні функції, а й може вирішувати завдання морально-етичного виховання. Так, під час хореографічних занять можна розширювати дитячі інтереси, розвивати вміння бачити прекрасне в хореографії та інших видах мистецтва, формувати навички культури одягу, поведінки та рухів (зокрема, запрошення до танцю, яке підкреслює гідність і повагу до того, з ким танцюють і для кого танцюють), привчати до охайності, самостійності, відповідальності та обов'язкової дисципліни.

Танцювальна діяльність також сприяє психічному розвитку дитини: розширенню кругозору, активізації пізнавальних процесів, розвитку довільної уваги, пам'яті (зорової, слухової, м'язової), творчої уяви. У зарубіжній літературі розглядається особливий напрямок танцювального мистецтва - „educational dance”, що означає «виховний» чи «навчальний» танок.

5. Завдання і методика 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 амплу 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 на практичних заняттях рекомендованих стилів І.А. Шипіліною елементів, поєднань, комбінацій біля опори, на середині, тематичні комплекси у різних стилях (І.А. Шипіліна; с.101- 127).

6. Методика музично-ритмічного виховання з юними спортсменами.

Важливе значення відводиться музичному супроводу, завдяки якому глибше розуміється зміст сюжету і набагато швидше та точніше розучуються рухи. З метою зацікавлення дітей процесом навчання, надання йому захоплюючого характеру варто застосовувати змагально-ігровий метод. По закінченню кожного заняття або наприкінці тренувального тижня викладачеві рекомендується підводити своєрідні підсумки, вказуючи на певні позитивні та негативні моменти, що зустрічалися на тренуваннях, та виокремлюючи найбільш успішних спортсменів.

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, метроритмічні зміни. Тому музично-ритмічні рухи - засіб розвитку емоційної чутливості до музики, формування чуття ритму. Музичні твори і рухові дії на них дуже взаємопов'язані. Рухи стають своєрідним засобом вираження художніх образів, допомагають повніше сприймати музичний твір, а музика в свою чергу допомагає ритмічно реагувати на неї і відіграє провідну роль у цьому процесі. (Наприклад, фортепіанна п'єса О. Тілічеєвої "Поїзд", відтворює рух поїзда, який передається легким, трохи наростаючим бігом).

Взагалі, 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 старастся 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.