

**Особливості рухової діяльності в хореографії**

Лекція для студентів II курсу ФФВ напряму підготовки «Хореографія» з  
дисципліни «**Теорія і методика розвитку фізичних якостей в  
хореографії**»

Склала: ст. викладач  
канд. наук з ФВ і С  
Пугач Н.В.

Лекція затверджена на засіданні  
кафедри хореографії  
Протокол №      від                      2013 р.

## План

Вступ.

1. Роль фізичних якостей у виконанні хореографічних рухів.
2. Фізична підготовка як складова частина для удосконалення майстерності в хореографії.
3. Загальна характеристика фізичних якостей, що необхідні для покращення техніки виконання хореографічних рухів.

## Рекомендована література Базова

1. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ин-в ФК/ Под.ред. В.М. Смолевского. М. ФиС, 1987.
2. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
3. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков – Київ: Вища школа, 1993.
4. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. К.: Здоров'я, 1980
5. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. К., Олимпийская литература, 1999.
6. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
7. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Издательский центр "Академия", 2001. – 448 с.
9. Линець М.М. Основы методики развития рухових якостей. Львів: Штабар", 1997. – 208 с.

## Допоміжна:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

## Вступ

У руховому відношенні хореографія – універсальний вид мистецької діяльності. Її матеріал – локомоції, рухи руками, ногами, іншими частинами тіла; обертання навколо можливих вісь тіла, у тому числі в польоті; положення рівноваг, силові пози; повільні напружені переміщення і вільний інерційний рух тіла та його ланок; рухи і пози, що вимагають максимально можливої рухливості у ланках та суглобах; одиничні та багатократні рухи, що повторюються та багато іншого. Для реалізації всіх цих форм дій - рухів виконавець повинен володіти рядом спеціалізованих для виконання саме хореографічних вправ рухових, насамперед фізичних якостей, розвиток і удосконалення яких є основним предметом фізичної, а також рухової підготовки майбутнього фахівця з хореографії.

Структура рухової (фізичної і функціональної) підготовки в хореографії визначається особливостями самого матеріалу рухової діяльності.

Під руховими якостями в хореографії іноді розуміють симбіоз фізичних і функціональних якостей.

До фізичних якостей, що є найбільш важливими в хореографії, відносяться силові якості в різних проявах, гнучкість, рівновага, витривалість, спритність та деякі інші.

До функціональних якостей відносять відчуття простору, часу, темпу і ритму, приладу, реактивні сенсомоторні якості, у тому числі реакції антиципації та ін. Розвиток відповідних якостей та здібностей є необхідним для сучасної хореографії і займає в навчально-тренувальному процесі важливе місце.

## **1. Роль фізичних якостей у виконанні хореографічних рухів.**

Високий прояв хореографічної майстерності осіб, що займаються цим видом діяльності можливий тільки при відповідній фізичній підготовленості людини. Нестача спритності, здатності зберігати рівновагу, сили, рухливості у суглобах, відсутність витривалості уповільнюють /а нерідко й зупиняють/ ріст спортивної майстерності.

Людина, яка не приділяла відповідної уваги розвитку фізичних якостей в процесі підвищення хореографічної майстерності, ніколи не досягне суттєвих успіхів. Звичайно, при засвоєнні техніки тієї чи іншої вправи, людина, у деякій мірі, розвиває відповідні фізичні якості. Але цього недостатньо для високих результатів хореографічної майстерності. Досвід підготовки провідних фахівців хореографії є прикладом, що розвитком фізичних якостей у цьому виді діяльності потрібно займатись систематично. Адже відомо, що у процесі фізичної підготовки перебудовуються всі фізіологічні функції людини і, особливо, його рухова функція, що є важливим для фізичного виховання у цілому і, зокрема, для оволодіння специфічними хореографічними руховими навичками.

Фізіологи встановили залежність між вегетативною та руховою функціями людини. Фізичні якості не існують ізольовано, вони є у постійній взаємодії з м'язовою діяльністю людини. Одні фізичні якості впливають на розвиток інших і в певній мірі взаємопов'язані з ними

Танцюрист повинен постійно покращувати рівень своєї фізичної підготовленості та удосконалювати відповідні функціональні можливості. Це, по-перше, дозволить йому підняти рівень своєї хореографічної працездатності, а, по-друге, швидко та більш успішно засвоювати техніку виконання хореографічних вправ.

## **2. Фізична підготовка як складова частина для удосконалення майстерності в хореографії.**

Фізична підготовка в хореографії – процес виховання фізичних якостей, які є необхідними для успішного оволодіння хореографічними вправами, елементами, з'єднаннями і цілими танцювальними композиціями. Вона здійснюється у тісному зв'язку з іншими видами підготовки, зокрема, з технічною. Одне з головних завдань фізичної підготовки – підвищення ефективності техніки виконання хореографічних рухів.

Людині, що займається хореографією, для засвоєння і бездоганного виконання різноманітних фізичних вправ необхідно оволодіти високим рівнем розвитку згаданих вище фізичних якостей. На виховання цих якостей і має бути спрямована фізична підготовка, яка є процесом всебічного та спеціального розвитку танцюриста.

Фізична підготовка у всіх її різновидах включається практично у кожне навчально-тренувальне заняття. Зауважено, що діти, які володіють більш високим рівнем розвитку фізичних якостей, помітно відрізняються більш високими темпами росту технічної майстерності. Це пов'язано з тим, що більшість хореографічних елементів, навіть найпростіших за координацією, вимагає від юного танцюриста певного рівня розвитку фізичних якостей. Причому, чим більшим є запас фізичних можливостей танцюриста, тим легше відбувається формування в нього умовно-рефлекторних зв'язків, які складають основу хореографічної майстерності.

Зміст фізичної підготовки танцюристів визначаються поставленими перед ними завданнями. До основних завдань фізичної підготовки на етапі початкового вивчення хореографічних рухів слід віднести:

- вивчення завдатків та здібностей дітей у зв'язку з визначенням їхньої придатності до занять хореографією;
- всебічна фізична підготовка дітей як фундамент до оволодіння складними хореографічними рухами;
- навчання основам техніки хореографічних рухів;
- виховання стійкого інтересу та любові до занять хореографією.

Крім вищеназваних завдань вирішуються й інші завдання, до яких можна віднести:

- підвищення ЗФП та СФП, розвиток спритності, сили, швидкості, гнучкості;
- розвиток координаційних здібностей, вміння оцінювати рухи в просторі по часу та зусиллям;
- розвиток вестибулярної стійкості, вміння зберігати рівновагу під час та після виконання хореографічних рухів;
- навчання основам техніки хореографічних рухів;
- виховання морально-вольових якостей;
- навчання хореографічним навичкам.

### **3. Загальна характеристика фізичних якостей, що необхідні для покращення техніки виконання хореографічних рухів.**

Серед фізичних якостей, на гармонійний розвиток яких потрібно звернути увагу з самого початку занять хореографією, слід виділити спритність, силу, швидкість, рівновагу, гнучкість, а також здатність доволі легко розслабляти м'язи.

**Сила, як рухова якість людини, - це її здатність долати певний опір, або протидіяти йому.** В якості опору можуть виступати сили земного тяжіння, які дорівнюють масі тіла людини; реакція опору при взаємодії з нею; опір навколишнього середовища; маса обтяжень предметів і спортивного знаряддя; сили інерції власного тіла або його ланок та інших тіл; опір партнера тощо.

**Швидкість, як рухова якість людини – це її здатність до термінового реагування на подразники та до високої швидкості рухів, що виконуються при відсутності значного зовнішнього опору.** Термін „швидкість” використовується для позначення швидкісних можливостей людини.

**Витривалість, як рухова якість людини – це її здатність долати втому в процесі рухової діяльності.** Одним з важливих показників витривалості в хореографії є здатність танцюриста виконувати вправи від початку до кінця композиції без погіршення техніки виконання.

**Гнучкість, як рухова якість людини – це її здатність виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою.** Характерним для занять хореографією є розрізняння гнучкості на активну і пасивну.

**Рівновага, як рухова якість людини – це її здатність зберігати стійке, або відносно стійке положення тіла під час виконання хореографічних вправ, різноманітних обертових рухів та приземлень після виконання стрибків.** Характерним для цієї якості є те, що вона розвивається одночасно з ростом хореографічної майстерності танцюристів.

**Принципи фізичної підготовки в хореографії**

Лекція для студентів II курсу ФФВ напряму підготовки «Хореографія» з  
дисципліни «**Теорія і методика розвитку фізичних якостей в  
хореографії**»

Склала: ст. викладач

канд. наук з ФВ і С

Пугач Н.В.

Лекція затверджена на засіданні

кафедри хореографії

Протокол №      від                      2012 р.



## План

Вступ.

1.Взаємозв'язок рухових якостей і навичок як основа забезпечення взаємозв'язку технічної і фізичної підготовок.

2.Контроль рівня фізичної підготовленості.

## Рекомендована література

### Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
4. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
5. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів:"Штабар",1997. – 208 с.

### Допоміжна:

1. Спортивная гимнастика. Учебник для ин – в ФК / Под.ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смоленского, М.: Фис, 1979.
2. Акробатика. Учебник для ин-в ФК/ под.ред. Е.Г. Соколова, М.: ФиС, 1973
3. Шлемин А.М. Юный гимнаст. М.: ФиС. 1973
4. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ин-в ФК/ Под.ред. В.М. Смоленского. М. ФиС, 1987.
5. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
6. Смоленский В.М., Менхин Ю.В., Силин В.И. Гимнастика в трех измерениях. М.: Фис, 1979
7. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків – Київ: Вища школа, 1993.
8. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. К.: Здоров'я, 1980
9. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. К., Олимпийская литература, 1999.

## Вступ

Фізична підготовка в хореографії – процес виховання фізичних якостей, необхідних для успішного оволодіння вправами біля станка, на середині тощо. Вона здійснюється у тісному зв'язку з іншими видами підготовки, у тому числі з технічною. Одне з головних завдань фізичної підготовки – підвищення ефективності техніки виконання хореографічних вправ. Людині, що оволодіває хореографічними рухами потрібний відповідний рівень розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості, відчуття рівноваги. На виховання цих якостей до певного рівня і повинна бути спрямована фізична підготовка, яка є процесом всебічного і спеціального фізичного розвитку людини. Саме тому фізична підготовка ділиться на загальну і спеціальну.

В свою чергу рухові якості – це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності. Так, для подолання великого зовнішнього опору – потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для тривалого і ефективного виконання хореографічних вправ – потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою – необхідна гнучкість; для раціональної перебудови рухової діяльності у відповідності до зміни умов навколишнього середовища, в яких вона проходить, - необхідна спритність, а для збереження раціонального положення тіла, що особливо важливо в хореографії, - потрібна рівновага.

Численні дані спортивно-педагогічних і медико-біологічних наук дозволяють сьогодні розробити ефективну методику розвитку рухових якостей з врахуванням статевих і вікових особливостей людей. Знання психологічних, фізіологічних і біохімічних передумов диференційованого і комплексного прояву рухових якостей є важливою складовою частиною професійних знань фахівця з хореографії.

## **1. Взаємозв'язок рухових якостей і навичок як основа забезпечення взаємозв'язку технічної і фізичної підготовок.**

В теорії фізичної культури, природничій літературі і спортивно-педагогічній практиці сила, бистрість, витривалість, гнучкість і спритність розглядаються, переважно, як окремі фізичні якості. І це в значній мірі виправдано, як з точки зору вивчення рухових якостей людини, так і з точки зору цілеспрямованого їх розвитку в заняттях хореографією. Поряд з тим, на сьогоднішній день є досить підстав стверджувати, що між руховими якостями існує складний діалектичний взаємозв'язок, який змінюється із зміною віку і рівня фізичної підготовленості людини. В спортивній літературі явище взаємозв'язку між руховими якостями прийнято називати „переносом”. Розрізняють три види переносу.

Перший – полягає в позитивній або в негативній взаємодії окремих рухових якостей між собою. Так, наприклад, на початкових етапах тренування зростання максимальної сили позитивно впливає на прояв швидкості в циклічних рухах. При розвитку гнучкості, збільшується не тільки рухливість у суглобах, а і сила м'язів, які піддаються розтягуванню. Розвиток загальної витривалості (в певних межах) веде до підвищення спеціальної витривалості, що в свою чергу сприяє зростанню сили м'язів. Зворотній зв'язок проявляється між максимальною силою і загальною витривалістю.

Другий – полягає в тому, що певна рухова якість, яка розвинута за допомогою одних вправ переноситься (позитивно позначається) на виконанні інших фізичних вправ, виробничих і побутових рухових дій.

Третій вид переносу – перехресний. При тривалому тренуванні однієї (правої чи лівої) сторони тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричної нетренованої сторони. Але із зростанням тренованості і збільшенням тривалості занять ефект переносу зменшується.

В онтогенезі людини найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між руховими якостями припадає на дитячий і підлітковий вік. При досягненні статевої зрілості він зменшується, а з повним біологічним розвитком людини може набувати негативного характеру. Характер взаємозв'язку між руховими якостями залежить також від рівня фізичної підготовленості. Ніж нижчий рівень розвитку рухових якостей, тим тісніший позитивний взаємозв'язок між ними і навпаки. Ніж вищий рівень розвитку рухових якостей, тим слабкіші позитивні взаємозв'язки і більш вірогідне виникнення негативного переносу. Але широко відомий факт, що переважна більшість видатних спортсменів мають високі спортивні результати не тільки в обраному виді спорту, а і в багатьох інших, свідчить про те, що висока фізична підготовленість, яка досягнута в процесі спеціалізованого тренування, має досить широкий позитивний перенос. Поряд з тим, цілком зрозуміло, що прямої залежності між загальним рівнем розвитку рухових якостей і результативністю в специфічних видах рухової діяльності не існує. Саме на цьому ґрунтується система спеціальної фізичної підготовки в спорті і професійно-прикладному фізичному вихованні.

## **2.Контроль рівня фізичної підготовленості.**

Контроль за розвитком максимальної сили. Найпростіше оцінити рівень розвитку максимальної сили у статичному режимі роботи м'язів за допомогою спеціальних динамометрів та динамографів. Але слід враховувати, що показники статичної сили не дають повної інформації щодо силових можливостей людини при виконанні рухових дій. Тому у спортивній практиці у складно координаційних видах спорту застосовують різноманітні контрольні вправи. Так, наприклад, у спортивній гімнастиці існує ціла серія контрольних вправ для вимірювання силових можливостей різних груп м'язів тіла. Переважна більшість цих контрольних вправ з успіхом може використовуватись і в інших видах спорту.

Слід зазначити, що у процесі контролю необхідно забезпечити стандартизацію режимів роботи м'язів, вихідних положень, кутів згинання у суглобах, психологічних установок та мотивації. Повторні вимірювання слід проводити у стані оптимальної працездатності організму, в один і той же час доби і у адекватних умовах.

Універсальною контрольною вправою для визначення швидкісної сили може бути повторне подолання зовнішнього дозованого обтяження величиною 20-70% від індивідуального максимуму у відповідній вправі за дозований час (6-10с.), та в межах чітко визначеної амплітуди рухів. Кількість повторень вправи за цих умов дозволяє робити висновки щодо рівня розвитку швидкісної сили.

Досить надійну інформацію щодо розвитку швидкісної сили м'язів ніг дають результати стрибків з ноги на ногу, або скачків на одній нозі на дистанції від 20 до 60м. Враховується час подолання відповідної відстані.

Опосередкованими показниками розвитку вибухової сили можуть бути результати стрибків з місця в гору та метання набивних м'ячів та ін. предметів.

Для контролю за бистрістю здійснюється вимір окремих компонентів цієї якості. Для контролю за бистрістю реагувань застосовуються спеціальні хронометричні пристрої (хронореакціометри). Фіксується час від моменту виникнення сигнального подразника до моменту початку рухової дії. Бистрість складних рухових реакцій визначається за часом, що проходить від моменту появи рухомого об'єкта або від моменту зміни ситуації до початку адекватної дії-відповіді.

Бистрість поодинокого руху визначається за часом виконання відповідного руху з допомогою спеціальних хронометричних пристроїв. Для підвищення надійності тестування визначається середньоарифметичний показник із 6-10 повторень.

Частоту рухів визначають за кількістю повторних рухів певної амплітуди відповідною ланкою тіла на протязі 10-15с. Надійність тестування

зростає, коли частота рухів визначається за кращим показником у 3-4 спробах з оптимальними інтервалами відпочинку між ними.

Рівень комплексного прояву бистроті визначають переважно за часом подолання дистанцій 30-60м у бігу з високого старту.

Слід пам'ятати, що контроль за розвитком швидкісних якостей слід проводити після ретельної розминки. Повторні вимірювання слід проводити у стані оптимальної працездатності організму, в один і той же час доби і у адекватних умовах.

Контроль витривалості. Провідним критерієм прояву швидкісної витривалості є час, на протязі якого людина здатна пересуватися з біля граничною або граничною для себе швидкістю.

Силову витривалість в ациклічних видах діяльності, до якої відноситься хореографія, визначають двома шляхами.

1. Тест на максимально можливу кількість подолання значного зовнішнього опору (як правило 50-70% від максимально можливого у цій вправі) у одному підході. Хто більше разів подолає відповідний опір, той і проявить вищий рівень розвитку силової витривалості.
2. Тест на максимально можливу кількість повторень вправи у подоланні незначного зовнішнього опору (20-40% від максимального у цій вправі) за дозований час (20-60с).

Силову витривалість в ізометричних вправах визначають за максимальним часом утримання певної величини зусилля.

Контроль за розвитком гнучкості в наукових дослідженнях здійснюють за допомогою спеціальних приладів (гоніометри, гоніографи тощо), що дозволяють визначити амплітуду пасивних та активних рухів у певному суглобі в кутових градусах. В практиці хореографії більш розповсюджені контрольні вправи, у яких гнучкість вимірюється опосередковано в лінійних одиницях. Так, загальний рівень гнучкості опорно-рухового апарату можна оцінити за результатами виконання трьох контрольних вправ, що вимагають

великої рухливості у найбільш масивних суглобах: суглоби хребта, кульшові та плечові суглоби (нахил вперед, „викрут” з гімнастичною палицею, гімнастичний „міст”).

Контроль за рівнем розвитку гнучкості необхідно завжди здійснювати в ідентичних умовах. Насамперед необхідно провести ретельну, стандартну розминку. Оскільки одним із суттєвих факторів, що впливають на прояв гнучкості є температура навколишнього середовища, вона також повинна бути завжди однаковою (18-20°C). Повторні виміри гнучкості необхідно проводити завжди в один і той же час доби. Напередодні тестування гнучкості не слід проводити виснажливі тренування.

**Методика фізичної підготовки в хореографії**

Лекція для студентів II курсу ФФВ напряму підготовки «Хореографія» з  
дисципліни «**Теорія і методика розвитку фізичних якостей в  
хореографії**»

Склала: ст. викладач

канд. наук з ФВ і С

Пугач Н.В.

Лекція затверджена на засіданні

кафедри хореографії

Протокол №      від                      2012 р.



## **План**

Вступ.

1. Характеристика, параметри рухової діяльності, специфіка вимог до рухового апарату осіб, що займаються хореографією.
2. Зміст та структура фізичної підготовки.
  - 2.1. Загальна фізична підготовка.
  - 2.2. Спеціальна фізична підготовка.
3. Виховання фізичних якостей в хореографії.
  - 3.1. Виховання сили.
  - 3.2. Розвиток гнучкості.
  - 3.3. Розвиток швидкості.
  - 3.4. Розвиток спритності.
  - 3.5. Розвиток витривалості.

## **Рекомендована література Базова**

7. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
8. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
10. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
11. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.
12. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: "Штабар", 1997. – 208 с.

## **Допоміжна:**

Спортивная гимнастика. Учебник для ин – в ФК / Под.ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского, М.: Фис, 1979.  
Акробатика. Учебник для ин-в ФК/ под.ред. Е.Г. Соколова, М.: ФиС, 1973

- Шлемин А.М. Юный гимнаст. М.: ФиС. 1973
- Гимнастика и методика преподавания: учебник для ин-в ФК/ Под.ред. В.М. Смолевского. М. ФиС, 1987.
- Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
- Смолевский В.М., Менхин Ю.В., Силин В.И. Гимнастика в трех измерениях. М.: Фис, 1979
- Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков – Київ: Вища школа, 1993.
- Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. К.: Здоров'я, 1980
- Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. К., Олимпийская литература, 1999.

## Вступ

У руховому відношенні хореографія – універсальний вид діяльності. Її матеріал – локомоції, відштовхування руками, ногами, іншими частинами тіла; обертання навколо можливих вісь тіла, у тому числі в польоті; положення рівноваг, силові пози; повільні напружені переміщення і вільний інерційний рух тіла та його ланок; рухи і пози, що вимагають максимально можливої рухливості у ланках та суглобах; одиничні та багатократні рухи, що повторюються та багато іншого. Для реалізації всіх цих форм дій - рухів виконавець повинен володіти рядом спеціалізованих для виконання саме хореографічних вправ рухових, насамперед фізичних якостей, розвиток і удосконалення яких є основним предметом фізичної, а також рухової підготовки спортсмена.

Структура рухової (фізичної і функціональної) підготовки в хореографії визначається особливостями самого матеріалу виду діяльності.

Під руховими якостями в хореографії іноді розуміють симбіоз фізичних і функціональних якостей.

До фізичних якостей, що є найбільш важливими в хореографії, відносяться силові якості в різних проявах, гнучкість, витривалість, спритність та деякі інші.

До функціональних якостей відносять відчуття простору, часу, темпу і ритму, приладу, реактивні сенсомоторні якості, у тому числі реакції антиципації та ін. Розвиток відповідних якостей та здібностей є необхідним для сучасної хореографії і займає в навчально-тренувальному процесі значне місце.

## **1. Характеристика, параметри рухової діяльності, специфіка вимог до рухового апарату осіб, що займаються хореографією.**

Високі результати в хореографії можливі тільки при відповідній фізичній підготовленості людини. Нестача сили, рухливості у суглобах, відсутність витривалості уповільнюють /а нерідко й зупиняють/ ріст спортивної майстерності.

Особа, який не приділяв відповідної уваги розвитку фізичних якостей, ніколи не досягне великих успіхів в хореографії. Звичайно, при засвоєнні техніки тієї чи іншої вправи, танцюрист у деякій мірі розвиває відповідні фізичні якості. Але цього недостатньо. Досвід підготовки провідних танцюристів є прикладом, що розвитком фізичних якостей потрібно займатись систематично. У процесі фізичної підготовки перебудовуються всі фізіологічні функції людини і, особливо, його рухова функція, що є важливим для фізичного виховання у цілому і, зокрема, для оволодіння хореографічними руховими навичками.

Фізіологи встановили залежність між вегетативною та руховою функціями людини. Фізичні якості не існують ізольовано, вони є у постійній взаємодії з м'язовою діяльністю людини. Одні фізичні якості впливають на розвиток інших.

Особа, що займається хореографією, повинна постійно покращувати свою фізичну підготовленість та удосконалювати функціональні можливості. Це, по-перше, дозволить йому підняти рівень своєї фізичної працездатності, а, по-друге, швидко та більш успішно засвоювати техніку хореографії вправ.

## **2. Зміст та структура фізичної підготовки.**

Фізична підготовка в хореографії – процес виховання фізичних якостей, які є необхідними для успішного оволодіння хореографічними вправами (елементами, з'єднаннями і цілими композиціями). Вона здійснюється у

тісному зв'язку з іншими видами підготовки, зокрема, з технічною. Одне з головних завдань фізичної підготовки – підвищення ефективності техніки.

В хореографії необхідно володіти високим рівнем розвитку згаданих вище фізичних якостей. На виховання цих якостей і має бути спрямована фізична підготовка, яка є процесом всебічного та спеціального розвитку танцюриста. Фізична підготовка поділяється, відповідно, на загальну та спеціальну.

### **2.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП).**

ЗФП передбачає дуже широкий вплив на всі органи та системи організму, які забезпечують рухову діяльність. Тому для ЗФП застосовуються у більшій мірі вправи з широким спектром впливів. Так, шляхом кросів та тривалого бігу помірної та змінної інтенсивності у людей розвивається загальна витривалість, вдосконалюється техніка бігу, поліпшується еластичність м'язів, вдосконалюються дихальна та серцево-судинна системи, а тому, зміцнюється й здоров'я. Крім того, за допомогою цих вправ в значній мірі формуються вольові якості.

При використанні вправ з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, гандбол і т.п.) у танцюристів покращуються бистрота, спритність, координація рухів, поліпшується орієнтування у просторі та окомір, підвищується точність рухів та інші якості.

Завдання ЗФП зводяться до наступного:

- а) формування рухових навичок за допомогою засобів і методів, які не мають прямого відношення до хореографії;
- б) зміцнення здоров'я тих, що займаються; сприяння їх гармонійному розвитку; удосконалення важливих для життя рухових навичок.

Значну роль у вирішенні завдань всебічного фізичного виховання відіграють вправи для загального розвитку (ВЗР). Це різні види ходи та бігу, стрибки та метання, вправи з амортизаторами та обтяженнями (гантелі, гири, штанга), вправи для виправлення дефектів постави та ін.

Роль ЗФП як засобу активного відпочинку є значною. Її вводять також для різноманітності занять, усунення явищ психічної напруженості та перенасичення, які виникають під час щоденних спеціалізованих занять.

При цьому необхідно враховувати можливості позитивного переносу при підборі засобів ЗФП.

Величезне значення ці засоби мають у фазі становлення майстерності танцюриста, коли закладаються основи подальшої багаторічної роботи. Ця фаза охоплює контингент танцюристів юного віку, організм у яких знаходиться у постійного розвитку.

Програмно-нормативною основою ЗФП дітей є комплекс Державних тестів України.

## **2.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).**

СФП в хореографії має бути спрямованою на високий розвиток та підтримку тих якостей, тих органів і систем організму, які забезпечують успішне оволодіння конкретними в хореографії видів вправ. А для того людині необхідно розвивати силу та еластичність певних груп м'язів, рухливість хребта, плечових та кульшових суглобів, спеціальну стрибучість, точність і координованість рухів, підвищувати витривалість до динамічних та статичних зусиль, підвищувати рівень спеціальної працездатності.

Головними засобами СФП є, перш за все, самі хореографічні вправи, а також спеціально-підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток якостей та ефективність процесу навчання та підготовки в хореографії. Це подібні до хореографічних за динамічними та кінематичними характеристиками вправи, в яких окремі м'язи, або групи м'язів функціонують таким самим, або подібним чином (за напрямком, швидкістю, амплітудою рухів, за величиною та характером зусиль).

Завданнями СФП є:

а) переважний розвиток та удосконалення тих якостей та навичок, які є найбільш специфічними для хореографії;

б) вибірковий розвиток окремих м'язів та груп м'язів, які несуть головне навантаження під час виконання хореографічних вправ;

в) усунення недоліків у фізичному розвитку танцюристів, що хочуть оволодіти правильною технікою виконання хореографічних вправ та запобігти помилок в техніці виконання;

г) підвищення загального рівня розвитку необхідних фізичних якостей для створення можливості збільшення обсягу та інтенсивності навчальних навантажень.

У відповідності з принципом всебічності фізична підготовка танцюристів повинна будуватись на основі органічної єдності загальної та спеціальної підготовок. Єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки танцюристів передбачає динамічне співвідношення загально підготовчих, спеціально підготовчих та хореографічних вправ.

На різних етапах підготовки танцюристів можливі різні варіанти співвідношення засобів ЗФП та СФП. Наприклад, у перехідному періоді та на початку підготовчого періоду використовується великий обсяг спеціально підготовчих та змагальних вправ (при зниженні обсягу загально підготовчих). Це співвідношення може незначно змінюватись у зв'язку з індивідуальними особливостями танцюристів, або окремими завданнями певних періодів підготовки. По мірі росту хореографічної майстерності танцюристів питома вага спеціально підготовчих та змагальних вправ поступово зростає.

Фізичну підготовку доцільно планувати таким чином, щоб вона випереджала технічну та створювала для останньої необхідну базу. Іншими словами, фізична підготовка повинна здійснюватись з перспективою на майбутнє.

Цілеспрямована фізична підготовка повинна бути невід'ємною частиною кожного заняття і, в залежності від завдань періоду навчання, на неї слід відводити 20-25% засобів, які включаються в заняття.

Засобами фізичної підготовки, як правило, служать нескладні за технікою вправи ( за виключенням засобів, спрямованих на розвиток спритності). В окремих випадках вони можуть бути й більш складними за координаційними труднощами. Перш ніж використовувати такі вправи для фізичної підготовки, доцільно щоб танцюристи добре засвоїли техніку їх виконання.

### **3. Виховання фізичних якостей в хореографії.**

Процес виховання фізичних якостей поділяється на три фази – розвиток, утримання та відновлення.

Розвиток фізичних якостей передбачає досягнення більш високих показників. Таке завдання є характерним для другої половини підготовчого періоду підготовки. Завдання утримання досягнутого рівня розвитку фізичних якостей вирішується у ході періоду безпосередньої підготовки до виступів на сцені..

Відновлення вже досягнутих показників сили, швидкості, гнучкості й витривалості здійснюється, як правило, на початку періоду підготовки (вважається, що у перехідному періоді, або у випадку перерви у процесі підготовки, рівень фізичних якостей знижується).

У відповідності з таким фазовим розподілом процесу виховання фізичних якостей на кожному етапі підготовки використовуються специфічні засоби, методи і прийоми. Найбільш високі показники обсягу та інтенсивності вправ фізичної підготовки спостерігаються у фазі розвитку. У цій же фазі слід частіше поновлювати тренувальну програму, щоб перешкоджати розвитку силового та швидкісного бар'єрів.

Для удосконалення фізичних якостей у тренуванні гімнастів необхідно:

1. Суворо дотримуватись принципу поступовості при збільшенні складності вправ, зміні дозування та інтенсивності;



2. Індивідуалізувати застосування засобів та методів фізичної підготовки відповідно особливостям фізичного розвитку тих, що займаються;
3. Проводити окремі заняття на тлі недовідновлення функціональних показників з метою складання ефектів навантажень суміжних занять;
4. Здійснювати систематичний контроль за рівнем показників фізичної підготовленості;
5. Забезпечувати гармонійний розвиток фізичних якостей.

### **3.1. Виховання сили.**

Сила – одна з найбільш важливих рухових якостей в хореографії. Сила м'язів залежить від розмірів їх фізіологічного поперечника та морфологічної структури м'язової тканини. Величина м'язової напруги обумовлена характером нервових впливів на м'язи. Саме тому велику роль у прояві силових якостей відіграє вольовий фактор.

Для розвитку сили використовують вправи з підвищеним опором (силові вправи). Їх поділяють на вправи із зовнішнім опором та вправи з обтяженням вагою власного тіла. Останні відіграють особливо важливу роль у силовій підготовці в хореографії. За їх допомогою вирішується значна частина завдань спеціальної силових підготовки.

Існує три основних варіанта методики розвитку сили: подолання неграничних обтяжень (опорів) до упору; подолання біля граничних та граничних опорів (у динамічному і статичному режимах); подолання опорів з граничною швидкістю. Перші два варіанти використовуються для розвитку саме силових здібностей танцюристів, третій – для розвитку швидкісно-силових якостей.

Під час вправ з опорами м'язи працюють у різних режимах. Розрізняють чотири режими роботи м'язів:

1. Статичний (ізометричний) – напруження м'язів відбувається без зміни їх довжини;
2. Долаючий (міометричний) – напруження м'язів відбувається за рахунок їх скорочення;
3. Поступаючий (пліометричний) – м'язи подовжуються за рахунок їх розтягнення зовнішнім обтяженням;
4. Ауксотонічний – збільшується напруження м'язів та відбувається їх скорочення.

Засобами силового тренування в хореографії є вправи як загального, так і локального впливу. Одні забезпечують достатньо високе навантаження на весь організм (піднімання штанги, подолання протидії партнеру, біг, стрибки і т.п.), другі – вибіркоче, цілеспрямоване зміцнення окремих м'язів, або м'язових груп при відносно невеликому навантаженні на цілий організм (підтягування у висі, віджимання в упорі і т.п.).

Спеціальні силові вправи повинні максимально відповідати конкретним танцювальним вправам (за структурою, амплітудою та швидкістю). Це можуть бути вправи з амортизаторами, обтяженнями, з партнером і т.п. Найбільш ефективними слід вважати спеціально-підготовчі вправи, в яких максимум зусилля проявляється в тих самих положеннях, що й при виконанні танцювальних вправ.

Підбір спеціальних силових вправ здійснюється завжди з урахуванням режиму роботи м'язів у конкретній танцювальній вправі. Вправи в поступаючому режимі застосовуються переважно для підготовки до засвоєння спадів, опускань, приземлень і т.п., а для підготовки до виконання різних підйомів, стрибків та інших вправ, де домінують долаючі зусилля, головними будуть вправи долаючого характеру.

Силові здібності найбільш ефективно розвиваються за допомогою вправ, де прояв сили максимальний та близький до максимального (підйом штанги граничної ваги, підтягування на перекладині та віджимання на брусах з додатковим обтяженням, а також ізометричні вправи, що виконуються з

граничною напругою та ін.) з паузами відпочинку між підходами та вправами не менше ніж 2 хв.

В тих випадках, коли завданням є розвиток силової витривалості, використовуються, головним чином, вправи з багаторазовим подоланням неграничної ваги до значної втоми, або до "відмови". В даному випадку час відпочинку між підходами повинен бути таким, щоб організм спортсмена не встиг повністю відновитися.

Дуже важливо правильно розподіляти силові вправи у навчальному занятті. Найбільша ефективність тоді, коли силові вправи виконуються на початку навчального заняття, на тлі "свіжого" стану ЦНС, коли організм танцюриста не втомлений попередньою тренувальною роботою. Однак на практиці це не завжди можливо й доцільно тому, що у процесі навчальної роботи танцюрист, крім розвитку сили, повинен вирішувати багато й інших завдань. Тренування м'язової сили викликає втому, яка заважає подальшій роботі над технікою хореографічних вправ. Тому, як правило, на практиці силова підготовка проводиться наприкінці основної частини навчального заняття, внаслідок чого ефективність цих вправ дещо знижується.

Рекомендується у тижневих циклах перехідного, підготовчого та на початку виступів виділяти 1-2 дні для силового тренування на тлі "свіжого" стану ЦНС. У комплексі вправ силової підготовки для одного тренувального заняття у змагальному періоді слід відводити 2/3 часу для вправ методом максимальних зусиль, 1/3 – методом повторних зусиль, а у підготовчому періоді – навпаки.

### **3.2. Розвиток гнучкості.**

Розрізняють дві форми гнучкості (рухливості у суглобах): активну та пасивну (Рис.2).

Пасивна рухливість визначається величиною можливого руху у суглобі під дією зовнішніх сил.

Активна рухливість обумовлена силою м'язових груп, що оточують суглоб, їх здатністю за рахунок відповідних зусиль виробляти рух у суглобах.

За визначенням Б.В.Сермеєва у спортивній діяльності анатомічно можлива гнучкість використовується лише на 80-95% і її запасом можна користуватись.

У той же час танцюристи через нестачу рухливості у суглобах не можуть досягти високих результатів.

Однією з причин низького рівня гнучкості є захоплення танцюристів силовими вправами й те, що вони мало уваги приділяють вправам на розтягування м'язів.

В результаті більш сильні м'язи розтягнуті потім значно складніше. Тому робота над розвитком рухливості у суглобах повинна проводитись раніше, ніж силове тренування, а у подальшому проводитись одночасно з ним. Процес розвитку гнучкості доцільно розділити на три етапи:

1. Етап суглобової гімнастики. Його завдання – поліпшити рівень активної і пасивної рухливості та покращення еластичної властивості м'язів і зв'язок;

2. Етап спеціалізованого розвитку рухливості у суглобах. Одні й ті самі вправи на розтягування можуть протилежно впливати на процес вдосконалення танцюристів. Тому завданням даного етапу є ефективне використання вправ на розтягування без порушень умов хореографічної спеціалізації.

3. Етап підтримки рухливості у суглобах на досягнутому рівні. Оскільки досягнута в процесі тренування рухливість у суглобах не лишається постійною, а так само, як і сила, при припиненні спеціальних вправ з часом погіршується, вправи на розтягування слід виконувати систематично.

Низький рівень розвитку гнучкості пояснюється недоліками методики розвитку цієї якості, спрямованої переважно на розтягування м'язів – антагоністів, а не на збільшення сили та амплітуди м'язів – синергістів.

Процес розвитку гнучкості має свої специфічні особливості, які необхідно враховувати в процесі підготовки. Практика показує, що гнучка особа більш швидко досягає високої хореографічної майстерності. Гнучкість

розвинути складніше, ніж силові якості. Тому, першочергове значення гнучкості слід віддавати не тільки в процесі тренування, але й у процесі відбору до занять хореографією.

У гімнастичних видах багатоборства кількість вправ, що виконуються за рахунок пасивної рухливості є незначною. До них відносяться шпагати, міст та деякі види висів. Решта потребує прояву активної рухливості.

Таким чином, головним завданням слід вважати розвиток активної рухливості, а роботу з покращення пасивної рухливості розглядати лише як складову частину у вирішенні цього завдання.

У практиці навчання в хореографії широко розповсюджені два основних види вправ для розвитку гнучкості – махові та пружні рухи типу нахилів, висів, випадів та розтягуючи рухи, що виконуються з партнером.

На першому етапі більш ефективними є пасивні вправи:

1. Пасивні рухи, що виконуються за рахунок зусиль інших груп м'язів (нахили);
2. Розтягуючи рухи за допомогою партнера;
3. Махові, або пружні рухи. Ці вправи пов'язані зі збільшенням сили м'язів, які здійснюють рух, але не настільки, щоб їх віднести до вправ, що розвивають активну рухливість;
4. Махові, або пружні розтягуючи рухи з обтяженням, що сприяють рухові;
5. Пасивні розтягуючи рухи за допомогою джгута;
6. Розслаблені висиди, теж саме з обтяженням;
7. Утримання за допомогою партнера положень, у яких м'язи розслаблені більш за все.

Для розвитку активної рухливості використовуються інші вправи. Їх можна поділити на чотири групи:

1. Махові (пружні) з обтяженнями, або з амортизаторами, а також вправи, що виконуються з партнерами;

2. Статичне утримання положень з розтягуванням, яке близьке до максимального, та подальші махові рухи з максимальним розтягуванням м'язів;

3. Статичне утримання положень з найбільшим розтягненням м'язів;

4. Два останні види вправ з обтяженнями. На заключній стадії розвитку та збереження рухливості вправи останньої групи дають максимальний ефект.

Найбільш важливою в хореографії є рухливість грудного відділу хребта, кульшових та плечових суглобів, а також добра виворотність ніг під час виконання окремих елементів біля станку та в центрі.

### **3.3. Розвиток швидкості.**

У хореографії швидкість знаходить своє вираження у швидкості рухової реакції, швидкості вільних суглобових рухів під час виконання вправ, у здатності до розслаблення та переключення у роботі з одних м'язових груп на інші.

Швидкість, що проявляється в хореографії, частіше за все має безпосередній зв'язок зі швидкісною силою та залежить від неї. Навіть у відносно простих суглобових рухах з місця, що виконуються необтяженими частинами тіла (наприклад, мах ногою), швидкість згинань та розгинань багато у чому залежить від швидкісної сили м'язів. Швидкість обумовлена також гнучкістю, оскільки при відносно великій довжині м'язів, за рахунок попереднього розтягування їх, здійснюється й темп, різкий і швидкий рух.

Швидкість реакції є важливою на початковому етапі технічної підготовки, коли під час навчання вправам використовуються різні звукові сигнали та просторові орієнтири, а також у випадках само страхівки при падіннях.

Один з методів розвитку швидкості реакції заключається у швидкому реагуванні на сигнал, що раптово з'явився. Спочатку застосовується один й той же самий сигнал. У подальшому умови тренування швидкості реакції ускладнюються двома способами.

Перший спосіб заключається в ускладненні сприймання сигналу (вибір потрібного сигналу та реагування на нього простим рухом).

Другий спосіб – в ускладненні форми реакції (реагування більш складним рухом).

Бистрота рухів залежить від особливостей ЦНС та рівня розвитку швидкісної сили м'язів, які здійснюють напруження, або рух.

Найбільш ефективним є покращення бистроти за рахунок удосконалення швидкісно-силових здібностей м'язів.

Для розвитку бистроти рухів використовуються вправи, які можливо виконати з максимальною швидкістю, але з додатковими опорами. Ці опори не повинні перевищувати 25% від максимальної сили м'язів, що працюють. Загальним правилом під час виховання бистроти є виконання вправ на тлі "свіжого" стану організму, коли танцюрист не втомлений попередньою тренувальною роботою.

### **3.4. Розвиток спритності.**

Спритність – це здатність танцюриста правильно виконувати різні рухові дії, точно узгоджуючи та координуючи їх у просторі, у часі та за ступенем зусиль.

Високий рівень розвитку спритності дозволяє швидко засвоїти нові рухи та виконувати їх з мінімальною витратою енергії, швидше та ефективніше оволодівати правильною технікою.

Спритність тісно пов'язана з іншими фізичними якостями та може проявлятися тільки у комплексі з ними.

Любий рух, любий технічний прийом будується на основі старих координаційних зв'язків із знайомих танцюристу елементів.

Правильно виконувати рухи, швидко і точно оволодівати новими у багатьох випадках залежить від того, який запас рухових навичок вже накопичений танцюристом. Тому основними завданнями підготовки, спрямованої на розвиток спритності, є накопичення запасу елементів і удосконалення здатності до їх використання у більш складних рухових

навичках. Спритність у значній мірі визначається тим, наскільки розвинені здібності до правильного сприймання та оцінки власних рухів та взаєморозташування ланок тіла. Чим більш точно відчуває танцюрист свої рухи, тим вищою є його здатність до рухової перебудови і тим швидше він оволодіває новими руховими навичками.

Головними методичними напрямками у розвитку спритності є наступні:

1. Удосконалення просторової точності елементарних рухів.
2. Розвиток здібності координувати рух різних ланок рухового апарату.
3. Удосконалення структури природних рухових актів.
4. Розширення запасу рухових вмінь та навичок.
5. Формування вмінь раціонально застосовувати надбані рухові навички у різних умовах.

Слід також сказати про деякі загальні особливості спритності, які обов'язково мають знаходити своє відображення у змісті педагогічного процесу:

1. Для виховання спритності мають використовуватись вправи з новими елементами;
2. Найбільш цінними є вправи, які пов'язані з проявом швидкості рухової реакції.
3. Вправи мають бути доступними, але не елементарними.
4. Найбільш цінні ті вправи, в яких приймають участь багато груп "різносуглобових" м'язів.
5. Вправи слід виконувати лише до того, як з'являються перші ознаки втоми.
6. Розвитком спритності доцільно займатись лише на початковому етапі навчання. У подальшому удосконалення спритності відбувається за рахунок спеціалізованої рухової діяльності танцюристів.

### **3.5. Розвиток витривалості.**

В хореографії слід виділяти три види витривалості: загальну, силову і спеціальну.



Загальна витривалість залежить від функціонального стану нервово-м'язевого апарату спортсмена. Вона забезпечується високою дієдатністю вегетативної системи, узгодженістю обмінних процесів та досконалою координацією діяльності рухового апарату та внутрішніх органів.

Один з важливих факторів, що визначає загальну витривалість в – здатність організму виробляти енергію переважно за рахунок анаеробних процесів та швидко відновлюватись, ліквідуючи кисневий борг, який виникає в умовах напруженої та інтенсивної рухової діяльності.

Загальна витривалість характеризує потенційні можливості організму у переборюванні втоми під час м'язової роботи.

У цілому рухова діяльність в хореографії значно відрізняється від діяльності в складно координаційних видах спорту. Тому, **відносно до специфіки хореографії витривалість розглядається як спеціальна.**

Люба рухова діяльність здійснюється за рахунок прояву силових якостей. Сила та силова витривалість характеризуються локальністю – вони притаманні різним групам м'язів.

**Силова витривалість** складає основу спеціальної витривалості та формується у відповідності зі специфікою кожної силової якості.

Витривалість в хореографії – це здатність протистояти втомі, яка розвивається в процесі багаторазового виконання вправ.

Поруч з фізичною втомою значний вплив на організм танцюристів здійснюють й інші види втоми: сенсорна (пов'язана з навантаженням на органи почуттів) та емоційна (при виконанні ризикованих елементів та з'єднань).

Хореографічні вправи вимагають участі великої кількості м'язів та пов'язані із загальною втомою, однак при виконанні окремих вправ має місце також значна локальна втома.

Основними засобами підвищення рівня спеціальної витривалості є самі хореографічні вправи. Поєднуючи окремі елементи у зв'язки, а потім у цілі композиції та багаторазово виконуючи їх на заняттях, танцюристи

виробляють здатність протистояти втомі. Спеціальне тренування силової витривалості повинно передбачати багаторазове повторення силових вправ " до відмови"

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Вправи загальної фізичної підготовки (ЗФП)**

Лекція для студентів II курсу ФФВ на пряму підготовки «Хореографія» з  
дисципліни «**Теорія і методика розвитку фізичних якостей в  
хореографії**»

Склала: ст. викладач  
канд. наук з ФВ і С  
Пугач Н.В.

Лекція затверджена на засіданні  
кафедри хореографії  
Протокол №      від                      2012 р.

Львів 2012

## План

Вступ.

1. Задачі, засоби і методи ЗФП в хореографії
2. Характеристика і класифікація вправ ЗФП
3. Методика навчання і організації занять ЗФП

## Рекомендована література Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
4. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
5. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів:"Штабар",1997. – 208 с.

## Допоміжна:

1. Спортивная гимнастика. Учебник для ин – в ФК / Под.ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского, М.: Фис, 1979.
2. Акробатика. Учебник для ин-в ФК/ под.ред. Е.Г. Соколова, М.: ФиС, 1973
3. Шлемин А.М. Юный гимнаст. М.: ФиС. 1973
4. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ин-в ФК/ Под.ред. В.М. Смолевского. М. ФиС, 1987.
5. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
6. Смолевский В.М., Менхин Ю.В., Силян В.И. Гимнастика в трёх измерениях. М.: Фис, 1979
7. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків – Київ: Вища школа, 1993.
8. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. К.: Здоров'я, 1980
9. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. К., Олимпийская литература, 1999.

## Вступ

Вправи ЗФП складаються, переважно, з ВЗР, що характеризуються як рухи різними частинами тіла та їх сполучення, які виконуються з різною швидкістю та амплітудою, з різними м'язевими напруженнями. У якості ВЗР можуть використовуватись будь які фізичні вправи, які виконуються з метою всебічного фізичного розвитку.

У руховому відношенні хореографія – універсальний вид діяльності. Її матеріал – локомоції, відштовхування руками, ногами, іншими частинами тіла; обертання навколо можливих вісь тіла, у тому числі в польоті; положення рівноваг, силові пози; повільні напружені переміщення і вільний інерційний рух тіла та його ланок; рухи і пози, що вимагають максимально можливої рухливості у ланках та суглобах; одиничні та багатократні рухи, що повторюються та багато іншого. Для реалізації всіх цих форм дій - рухів виконавець повинен володіти рядом спеціалізованих для виконання саме хореографічних вправ рухових, насамперед фізичних якостей, розвиток і удосконалення яких є основним предметом фізичної, а також рухової підготовки спортсмена.

Структура рухової (фізичної і функціональної) підготовки в хореографії визначається особливостями самого матеріалу виду діяльності.

Під руховими якостями в хореографії іноді розуміють симбіоз фізичних і функціональних якостей.

До фізичних якостей, що є найбільш важливими в хореографії, відносяться силові якості в різних проявах, гнучкість, витривалість, спритність та деякі інші.

До функціональних якостей відносять відчуття простору, часу, темпу і ритму, приладу, реактивні сенсомоторні якості, у тому числі реакції антиципації та ін. Розвиток відповідних якостей та здібностей є необхідним для сучасної хореографії і займає в навчально-тренувальному процесі значне місце.

## 1. Задачі, засоби і методи ЗФП в хореографії

ЗФП передбачає дуже широкий вплив на всі органи та системи організму, які забезпечують рухову діяльність. Тому для ЗФП застосовуються у більшій мірі вправи з широким спектром впливів. Так, шляхом кросів та тривалого бігу помірної та змінної інтенсивності у людей розвивається загальна витривалість, вдосконалюється техніка бігу, поліпшується еластичність м'язів, вдосконалюються дихальна та серцево-судинна системи, а тому, зміцнюється й здоров'я. Крім того, за допомогою цих вправ в значній мірі формуються вольові якості.

При використанні вправ з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, гандбол і т.п.) у танцюристів покращуються швидкість, спритність, координація рухів, поліпшується орієнтування у просторі та окомір, підвищується точність рухів та інші якості.

Завдання ЗФП зводяться до наступного:

- а) формування рухових навичок за допомогою засобів і методів, які не мають прямого відношення до хореографії;
- б) зміцнення здоров'я тих, що займаються; сприяння їх гармонійному розвитку; удосконалення важливих для життя рухових навичок.

Значну роль у вирішенні завдань всебічного фізичного виховання відіграють вправи для загального розвитку (ВЗР). Це різні види ходи та бігу, стрибки та метання, вправи з амортизаторами та обтяженнями (гантелі, гири, штанга), вправи для виправлення дефектів постави та ін.

Роль ЗФП як засобу активного відпочинку є значною. Її вводять також для різноманітності занять, усунення явищ психічної напруженості та перенасичення, які виникають під час щоденних спеціалізованих занять.

При цьому необхідно враховувати можливості позитивного переносу при підборі засобів ЗФП.

Величезне значення ці засоби мають у фазі становлення майстерності танцюриста, коли закладаються основи подальшої багаторічної роботи. Ця

фаза охоплює контингент танцюристів юного віку, організм у яких знаходиться у постійного розвитку.

Програмно-нормативною основою ЗФП дітей є комплекс Державних тестів України

## **2. Характеристика і класифікація вправ ЗФП**

ВЗР виконуються з предметами ( з гімнастичною палицею, скакалкою), і без предметів, з обтяжуванням (булавами, гирями, гантелями, набивними м'ячами), на снарядах масового типу (гімнастична стінка, лава). Окрему групу складають парні та групові ВЗР.

Під час виконання вправ з предметами або з обтяжуванням інтенсивність тренування та вплив на організм учнів підвищується. Ці вправи в більшій мірі сприяють розвитку фізичних якостей.

Без застосування ВЗР не можливе вдосконалення фізичних якостей учнів. Сучасна фізіологія пояснює позитивний вплив ВЗР на організм учнів тим, що діяльність опорно – рухового апарату не ізольована, а взаємопов'язана з діяльністю органів та систем організму, контролюється та регулюється ЦНС. У свою чергу діяльність рухового апарату впливає на діяльність ЦНС, і таким чином, і на діяльність усього організму: робота м'язів збуджує нервову систему, активізує діяльність кори головного мозку, підсилює кровообіг, дихання, процеси обміну.

ВЗР сприяють також формуванню правильної постави: зміцнюють усі групи м'язів, створюють добрий м'язевий корсет який утримує тіло у правильному положенні.

При систематичному виконанні ВЗР збільшується сила м'язів, швидкість м'язових скорочень, гнучкість тіла, напрацьовується точність, злагодженість і ритмічність рухів, вдосконалюються координаційні здібності. Всі ці якості необхідні для покращення спортивної техніки.

Характерними особливостями ВЗР є:

- Простота структури і доступність їх для усіх вікових груп учнів, відносна легкість навчання;
- Можливість вибірково впливати на окремі частини тіла й групи м'язів. Це дозволяє досягти гармонійного розвитку усіх м'язів;
- Порівняна легкість регулювання фізичного навантаження шляхом підбору вправ й визначення кількості їх в одному занятті. Трудність вправ залежить від прикладених м'язевих зусиль й кількості м'язевих груп, які приймають участь у роботі.

ВЗР застосовуються у формі комплексів, складених із серій вправ, які призначені вирішувати наступні задачі:

- a) Загальний фізичний розвиток й підвищення життєдіяльності організму людини;
- b) Спеціальна підготовка до опанування складними руховими навичками;
- c) Направлений розвиток окремих фізичних якостей і спеціальних навичок:
  - розвиток сили;
  - розвиток гнучкості;
  - виховання уміння регулювати напруження й розслаблення окремих м'язевих груп;
  - розвиток швидкості м'язевих скорочень;
  - вдосконалення координації рухів;
- d) формування правильної постави.

ВЗР у тій чи іншій формі обов'язково входять у підготовчу частину уроку. Крім того окремі вправи – в першу з предметами (скакалка, м'яч), а також вправи прикладного характеру – використовуються в кінці основної частини уроку з метою опанування технікою рухів й вдосконалення координаційних здібностей учнів.

Класифікація ВЗР. ВЗР використовується в основному для вибіркового впливу на окремі групи м'язів і тому в основу класифікації покладена



анатомічна ознака. Вправи поділені на групи за впливом на окремі частини тіла:

- a) вправи для рук і плечового поясу;
- b) вправи для м'язів шиї і тулуба;
- c) вправи для ніг;
- d) вправи для всього тіла.

На практиці існує класифікація вправ й по якостям: вправи на силу, гнучкість, спритність, витривалість.

### **3. Методика навчання і організації занять ЗФП**

При складанні комплексу необхідно визначити обсяг і зміст вправ, керуючись наступними вимогами:

- вправи повинні відповідати призначенню комплексу;
- вправи повинні всебічно впливати на організм учнів;
- вправи повинні бути доступними для учнів (враховуючи стать, вік й підготовленість).

Черговість вправ у комплексі регламентується наступними правилами:

- суворо дотримуватись принципу поступовості – від простого до складного і від легкого до трудного;
- першими виконуються вправи на відчуття правильної постави;
- прості вправи, у яких зайняті великі групи м'язів (ходьба на місці з високим піднімання стегна, присідання, нахили вперед, назад та ін.) виконуються раніше, ніж вправи для м'язів окремих частин тіла, поступово збільшуючи інтенсивність.

Для навчання ВЗР використовують різні способи у залежності від мети й задач уроку, а також контингенту учнів ( стать, вік, рівень підготовленості).

На практиці частіше застосовуються три способи навчання:

- роздільний спосіб – найбільш доступний для будь якого контингенту учнів, тому що передбачає пояснення призначень та характеру виконання заданої вправи;
- потоковий спосіб – характеризується безперервним виконанням (без зупинок) вправ серіями ( 4-6 вправ). Потім настає пауза, після якої виконується наступна серія вправ. Таких серій може бути від 2 до 4 в залежності від мети і задач уроку.

Другий варіант цього способу – виконання вправ потоком – від першого до останнього без зупинки. Потоковий спосіб підвищує щільність занять й активізує діяльність ЦНС;

- прохідний спосіб – відрізняється тим, що вправи виконуються під час ходьби у колоні по одному ( по 4, 5 ) або зі значним просуванням учнів через центр залу, що дозволяє включати у заняття різного роду стрибки, танцювальні акробатичні вправи. Цей спосіб дуже емоційний але вимагає від викладача вміння добре володіти групою, тому що необхідно дотримуватись строго порядку й дисципліни.

**Вправи спеціальної фізичної підготовки (СФП)**

Лекція для студентів II курсу ФФВ напряму підготовки «Хореографія» з  
дисципліни «Теорія і методика розвитку фізичних якостей в  
хореографії»

Склала: ст. викладач

канд. наук з ФВ і С

Пугач Н.В.

Лекція затверджена на засіданні

кафедри хореографії

Протокол №      від                      2012 р.

## План

Вступ.

1. Задачі, засоби і методи СФП в хореографії
2. Характеристика і класифікація вправ СФП
3. Методика навчання і організації занять СФП

## Рекомендована література Базова

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
4. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 272 с.
5. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.
6. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів:"Штабар",1997. – 208 с.

## Допоміжна:

1. Спортивная гимнастика. Учебник для ин-в ФК / Под.ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского, М.: Фис, 1979.
2. Акробатика. Учебник для ин-в ФК/ под.ред. Е.Г. Соколова, М.: ФиС, 1973
3. Шлемин А.М. Юный гимнаст. М.: ФиС. 1973
4. Гимнастика и методика преподавания: учебник для ин-в ФК/ Под.ред. В.М. Смолевского. М. ФиС, 1987.
5. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
6. Смолевский В.М., Менхин Ю.В., Силян В.И. Гимнастика в трех измерениях. М.: Фис, 1979
7. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків – Київ: Вища школа, 1993.
8. Менхин Ю.В., Волков А.В. Начала гимнастики. К.: Здоров'я, 1980

## Вступ

Головними засобами СФП є, перш за все, самі хореографічні вправи, а також спеціально-підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток якостей та ефективність процесу навчання та підготовки в хореографії. Це подібні до хореографічних за динамічними та кінематичними характеристиками вправи, в яких окремі м'язи, або групи м'язів

У руховому відношенні хореографія – універсальний вид мистецької діяльності. Її матеріал – локомоції, рухи руками, ногами, іншими частинами тіла; обертання навколо можливих вісь тіла, у тому числі в польоті; положення рівноваг, силові пози; повільні напружені переміщення і вільний інерційний рух тіла та його ланок; рухи і пози, що вимагають максимально можливої рухливості у ланках та суглобах; одиничні та багатократні рухи, що повторюються та багато іншого. Для реалізації всіх цих форм дій - рухів виконавець повинен володіти рядом спеціалізованих для виконання саме хореографічних вправ рухових, насамперед фізичних якостей, розвиток і удосконалення яких є основним предметом фізичної, а також рухової підготовки майбутнього фахівця з хореографії.

Структура рухової (фізичної і функціональної) підготовки в хореографії визначається особливостями самого матеріалу рухової діяльності.

Під руховими якостями в хореографії іноді розуміють симбіоз фізичних і функціональних якостей.

До фізичних якостей, що є найбільш важливими в хореографії, відносяться силові якості в різних проявах, гнучкість, рівновага, витривалість, спритність та деякі інші.

До функціональних якостей відносять відчуття простору, часу, темпу і ритму, приладу, реактивні сенсомоторні якості, у тому числі реакції антиципації та ін. Розвиток відповідних якостей та здібностей є необхідним для сучасної хореографії і займає в навчально-тренувальному процесі важливе місце.

## 1. Задачі, засоби і методи СФП в хореографії

СФП в хореографії має бути спрямованою на високий розвиток та підтримку тих якостей, тих органів і систем організму, які забезпечують успішне оволодіння конкретними в хореографії видів вправ. А для того людині необхідно розвивати силу та еластичність певних груп м'язів, рухливість хребта, плечових та кульшових суглобів, спеціальну стрибучість, точність і координованість рухів, підвищувати витривалість до динамічних та статичних зусиль, підвищувати рівень спеціальної працездатності.

Головними засобами СФП є, перш за все, самі хореографічні вправи, а також спеціально-підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток якостей та ефективність процесу навчання та підготовки в хореографії. Це подібні до хореографічних за динамічними та кінематичними характеристиками вправи, в яких окремі м'язи, або групи м'язів функціонують таким самим, або подібним чином (за напрямком, швидкістю, амплітудою рухів, за величиною та характером зусиль).

Завданнями СФП є:

- а) переважний розвиток та удосконалення тих якостей та навичок, які є найбільш специфічними для хореографії;
- б) вибіркового розвитку окремих м'язів та груп м'язів, які несуть головне навантаження під час виконання хореографічних вправ;
- в) усунення недоліків у фізичному розвитку танцюристів, що хочуть оволодіти правильною технікою виконання хореографічних вправ та запобігти помилок в техніці виконання;
- г) підвищення загального рівня розвитку необхідних фізичних якостей для створення можливості збільшення обсягу та інтенсивності навчальних навантажень.

У відповідності з принципом всебічності фізична підготовка танцюристів повинна будуватись на основі органічної єдності загальної та спеціальної підготовок. Єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки

танцюристів передбачає динамічне співвідношення загально підготовчих, спеціально підготовчих та хореографічних вправ.

На різних етапах підготовки танцюристів можливі різні варіанти співвідношення засобів ЗФП та СФП. Наприклад, у перехідному періоді та на початку підготовчого періоду використовується великий обсяг спеціально підготовчих та змагальних вправ (при зниженні обсягу загально підготовчих). Це співвідношення може незначно змінюватись у зв'язку з індивідуальними особливостями танцюристів, або окремими завданнями певних періодів підготовки. По мірі росту хореографічної майстерності танцюристів питома вага спеціально підготовчих та змагальних вправ поступово зростає.

Фізичну підготовку доцільно планувати таким чином, щоб вона випереджала технічну та створювала для останньої необхідну базу. Іншими словами, фізична підготовка повинна здійснюватись з перспективою на майбутнє.

Цілеспрямована фізична підготовка повинна бути невід'ємною частиною кожного заняття і, в залежності від завдань періоду навчання, на неї слід відводити 20-25% засобів, які включаються в заняття.

Засобами фізичної підготовки, як правило, служать нескладні за технікою вправи ( за виключенням засобів, спрямованих на розвиток спритності). В окремих випадках вони можуть бути й більш складними за координаційними труднощами. Перш ніж використовувати такі вправи для фізичної підготовки, доцільно щоб танцюристи добре засвоїли техніку їх виконання.

## **2. Характеристика і класифікація вправ СФП**

СФП в хореографії має бути спрямованою на високий розвиток та підтримку тих якостей, тих органів і систем організму, які забезпечують успішне оволодіння конкретними в хореографії видів вправ. А для того людині необхідно розвивати силу та еластичність певних груп м'язів, рухливість хребта, плечових та кульшових суглобів, спеціальну стрибучість,

точність і координованість рухів, підвищувати витривалість до динамічних та статичних зусиль, підвищувати рівень спеціальної працездатності.

Вправи СФП підбираються з урахуванням індивідуальних особливостей тих, що займаються. Систематичні заняття ними сприяють підвищенню фізичних можливостей танцюристів при виконанні ними танцювальних композицій.

Після виконання вправ, пов'язаних з підвищеним м'язовим напруженням, доцільно виконувати вправи на розслаблення. При такому сполученні м'язової діяльності створюються оптимальні умови для подолання втоми і підвищення працездатності людини.

### **3. Методика навчання і організації занять СФП**

СФП в хореографії має бути спрямованою на високий розвиток та підтримку тих якостей, тих органів і систем організму, які забезпечують успішне оволодіння конкретними в хореографії видів вправ. А для того людині необхідно розвивати силу та еластичність певних груп м'язів, рухливість хребта, плечових та кульшових суглобів, спеціальну стрибучість, точність і координованість рухів, підвищувати витривалість до динамічних та статичних зусиль, підвищувати рівень спеціальної працездатності.

Головними засобами СФП є, перш за все, самі хореографічні вправи, а також спеціально-підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток якостей та ефективність процесу навчання та підготовки в хореографії. Це подібні до хореографічних за динамічними та кінематичними характеристиками вправи, в яких окремі м'язи, або групи м'язів функціонують таким самим, або подібним чином (за напрямком, швидкістю, амплітудою рухів, за величиною та характером зусиль).

У відповідності з принципом всебічності фізична підготовка танцюристів повинна будуватись на основі органічної єдності загальної та спеціальної підготовок. Єдність загальної та спеціальної фізичної підготовки танцюристів передбачає динамічне співвідношення загально підготовчих, спеціально підготовчих та хореографічних вправ.



На різних етапах підготовки танцюристів можливі різні варіанти співвідношення засобів ЗФП та СФП. Наприклад, у перехідному періоді та на початку підготовчого періоду використовується великий обсяг спеціально підготовчих та змагальних вправ (при зниженні обсягу загально підготовчих). Це співвідношення може незначно змінюватись у зв'язку з індивідуальними особливостями танцюристів, або окремими завданнями певних періодів підготовки. По мірі росту хореографічної майстерності танцюристів питома вага спеціально підготовчих та змагальних вправ поступово зростає.

Фізичну підготовку доцільно планувати таким чином, щоб вона випереджала технічну та створювала для останньої необхідну базу. Іншими словами, фізична підготовка повинна здійснюватись з перспективою на майбутнє.

Цілеспрямована фізична підготовка повинна бути невід'ємною частиною кожного заняття і, в залежності від завдань періоду навчання, на неї слід відводити 20-25% засобів, які включаються в заняття.

Засобами фізичної підготовки, як правило, служать нескладні за технікою вправи ( за виключенням засобів, спрямованих на розвиток спритності). В окремих випадках вони можуть бути й більш складними за координаційними труднощами. Перш ніж використовувати такі вправи для фізичної підготовки, доцільно щоб танцюристи добре засвоїли техніку їх виконання.

Процес виховання фізичних якостей поділяється на три фази – розвиток, утримання та відновлення.

Розвиток фізичних якостей передбачає досягнення більш високих показників. Таке завдання є характерним для другої половини підготовчого періоду підготовки. Завдання утримання досягнутого рівня розвитку фізичних якостей вирішується у ході періоду безпосередньої підготовки до виступів на сцені..

Відновлення вже досягнутих показників сили, швидкості, гнучкості й витривалості здійснюється, як правило, на початку періоду підготовки (вважається, що у перехідному періоді, або у випадку перерви у процесі підготовки, рівень фізичних якостей знижується).

У відповідності з таким фазовим розподілом процесу виховання фізичних якостей на кожному етапі підготовки використовуються специфічні засоби, методи і прийоми. Найбільш високі показники обсягу та інтенсивності вправ фізичної підготовки спостерігаються у фазі розвитку. У цій же фазі слід частіше поновлювати тренувальну програму, щоб перешкоджати розвитку силового та швидкісного бар'єрів.

Для удосконалення фізичних якостей у тренуванні гімнастів необхідно:

1. Суворо дотримуватись принципу поступовості при збільшенні складності вправ, зміні дозування та інтенсивності;
2. Індивідуалізувати застосування засобів та методів фізичної підготовки відповідно особливостям фізичного розвитку тих, що займаються;
3. Проводити окремі заняття на тлі недовідновлення функціональних показників з метою складання ефектів навантажень суміжних занять;
4. Здійснювати систематичний контроль за рівнем показників фізичної підготовленості;
5. Забезпечувати гармонійний розвиток фізичних якостей.