ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ім. Івана Боберського

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

ЗНАЧЕННЯ І ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЇ В СПОРТІ

(Лекція для студентів 4 курсу ФПО)

(2 год.)

Спеціальність 024 «Хореографія»

Розробила: проф., к.п.н. СОСІНА В.Ю.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії та мистецтвознавства

Протокол № 1 від «30» серпня 2019 р.

Зав. кафедри: проф., к.п.н._____Сосіна В. Ю.

Львів -2019

План лекції

1. Хореографія в спорті – невід'ємна складова частина підготовки спортсменів у естетичних видах спорту.

2. Хореографія в спорті: історичні аспекти.

3. Особливості хореографічної підготовки спортсменів.

Засоби наочності:

Токарев С. В мире прекрасного. – М. : Физкультура и спорт, 1971.

Токарев С. Гимн гимнастике. - М. : Физкультура и спорт, 1984.

Художественная гімнастика. Спорт, музика, грація. - М. : Физкультура и спорт, 1978.

Історія англійської гімнастики (англ.)

1. Хореографія в спорті – невід'ємна складова частина підготовки спортсменів у естетичних видах спорту

Хореографія в спорті – один з сучасних методів підготовки юних спортсменів і спортсменів міжнародного класу на основі методики, яка розроблена в школі класичного і народного танців. Під впливом занять хореографією у спортсменів виховується музичність, ритмічність, координація, стійкість, вміння виконувати рухи чисто, чітко і елегантно.

Заняття хореографією сприяють рішенню низки освітніх завдань. Так, ознайомлення з народними танцями залучає до історії різних народів і країн, використання музики на уроках хореографії знайомить з основами музичної грамоти, творами різних композиторів, виховує музичність, і загалом розвиває інтелектуальні здібності.

Хореографія – важливий засіб естетичного виховання і розвитку творчих здібностей. Саме в процесі занять хореографією спортсмени ближче всього стикаються з мистецтвом. У них виховується правильне відчуття краси рухів, вміння передавати за їх допомогою свій емоційний стан, настрій, відчуття і переживання (2, 15, 30).

Крім того на заняттях хореографією розвиваються необхідні в спорті фізичні якості: гнучкість, сила, рівновага і вестибулярна стійкість, укріплюється опорно-руховий апарат. Висока інтенсивність і насиченість занять позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну систему, сприяє розвитку спеціальної витривалості (15, 19, 30 та ін.).

Але головне під час занять хореографією вирішуються завдання технічної підготовки, що є частиною навчально-тренувального процесу. Особливо це важливо у видах спорту, де мистецтво і краса рухів обумовлена правилами змагань, у видах спорту, де важко провести границю між мистецтвом рухатися і спортивною технікою змагальних вправ. Так, наприклад під час вдосконалення стрибків, махів, поворотів, які виконуються у процесі хореографічної підготовки, одночасно вдосконалюється техніка

виконання довільних вправ (на колоді, на льоді, на килимі і т.п.). А вдосконалення виразності виконання цих рухів дозволить отримати додаткові бали за артистизм (30).

На уроках хореографії вивчаються різноманітні рухи руками, ногами, тулубом, головою. При цьому вивчення їх не повинно носити механічний характер. Шляхом оволодіння кожного руху, придання йому емоційного забарвлення виховується виразність рухів, без якої неможливо досягти артистичності виконання змагальної вправи, придати йому індивідуального стилю, створити образ. Все це пов'язано з красою рухів, їх граціозністю, танцювальністю та ін.

Під ***хореографічною підготовкою*** в спорті прийнято вважати систему вправ і методів їх впливу, спрямованих на виховання культури і виразності рухів. Поняття хореографічна підготовка охоплює усе, що пов'язано з мистецтвом танцю: класичного, історико-побутового, народного, сучасного (15, 19, 27).

У теперішній час зміст хореографічної підготовки у спорті істотно розширився і включає в себе, крім елементів безпосередньо хореографії, рухи вільної пластики (хвилі, помахи, розслаблення, пружинні рухи), специфічні «не балетні» стрибки, повороти, нахили, рівноваги, елементи джаз-гімнастики та ін. (30).

Однак коли говорять про хореографію в спорті, перш за все мають на увазі класичний екзерсис – школу балетного мистецтва, яку створювали сторіччями. Школу, в якій немає нічого зайвого, випадкового, непотрібного. Уся система класичного екзерсису побудована на логічно підібраних, систематично виконуваних і поступово ускладнених вправах. В результаті виконання їх тіло стає легким, слухняним, гнучким, а рухи набувають граціозності, пластичності та естетичної завершеності.

2. Хореографія в спорті: історичні аспекти

Вперше засоби хореографії офіційно були застосовані під час підготовки збірної команди СРСР зі спортивної гімнастики до XУI

Олімпійських ігор у Мельбурні (1960р.). В газеті «Радянський спорт» (1960 р.) було відзначено надзвичайний різноманітний виступ гімнасток у вільних вправах, в яких для кожної гімнастки були індивідуально підібрані стилі виконання, виходячи з їх фізичних, конституційних даних і типу темпераменту (27). (Приклади з книги «В мире прекрасного»).

В подальшому при підготовці збірних команд був організований бригадний метод роботи, який за всі часи давав високі результати і показники у спорті.

Використання засобів хореографії у видах спорту, пов'язаних з мистецтвом руху, відомо дуже давно.

Напр. У газеті «Червоний спорт» 1926 р. писалося: «Фізкультурний рух повинен бути красивим. Танцювальні рухи повинні бути разом з тим фізкультурними і природними» (Гімн гімнастиці).

Наприклад, на початку свого зародження вправи художньої гімнастики складалися переважно з хореографічних вправ, до яких трохи пізніше долучилися елементи вільної пластики і вправи з предметами (Подати коротко відомості щодо історії створення художньої гімнастики; А.Дункан, Е. Далькроз, Ф. Дельсарт та ін.).

Для того, щоб художня гімнастика набула більш спортивного спрямування ніж хореографічного, в програму виступів гімнасток-художниць включали спортивні вправи, такі як «стрибки у вікно» або елементи акробатики (привести приклади).

У фігурному катанні хореографічна підготовка новачків починалась одночасно з навчанням стояти на льоді, і займала таке саме місто по важливості як технічна підготовка.

В секціях спортивної гімнастики з самого початку їх створення завжди проводились заняття хореографією. І згодом місце тренера-хореографа стало обов'язковим у кожному ДЮСШ.

Прекрасна хореографічна підготовка вітчизняних спортсменів завжди була перевагою їх перед командами інших країн. Це було пов'язано з дуже

сильними традиціями і методикою підготовки радянської балетної школи. Тому, не секрет, що велика кількість фахівців з колишнього СНГ працює хореографами за кордоном у збірних командах зі спортивної, художньої гімнастики, фігурного катання, акробатики, фрістайлу, синхронному плаванню та інших видів спорту.

3. Особливості хореографічної підготовки спортсменів

Слід відзначити, що хореографічна підготовка в спорті має ряд особливостей, пов'язаних з різними завданнями, дещо відмінною технікою виконання окремих елементів у спорті і в хореографічному мистецтві. Тренер-хореограф, який працює у спорті повинен добре розбиратися у тонкощах виду спорту і не переносити механічно засоби і методи хореографії, які використовуються у балеті, в заняття хореографією зі спортсменами. Тільки в такому випадку його уроки принесуть користь, і не зашкодять підготовці спортсменів. (Приклади з різних видів спорту).

Розглянемо деякі особливості хореографічної підготовки в спорті.

1. Тренеру-хореографу постійно приходиться стикатися з дефіцитом часу, яке відводиться хореографії в загальній системі підготовки спортсменів. Так, наприклад, на навчально-тренувальному занятті на вивчення і вдосконалення хореографічних вправ приділяється в середньому від 30 до 60 хвилин. В той час як в хореографічній школі на це припадає 2-4 уроки по 45 хвилин. За короткий час тренер хореограф повинен опанувати приблизно таким самим обсягом матеріалу (класичний екзерсис, елементи народного танцю, стрибки, повороти і т.п.), а часами ще й відпрацювати композиції.

2. В хореографічне училище приймають дітей віком 8-9 років, відповідно для них розроблена система навчання хореографічним вправам. В спорті діти починають займатись набагато раніше (4-5 років), відповідно набагато раніше досягають майстерності. Якщо артист балету лише у 18-19 років розпочинає свою артистичну кар'єру, багато хто зі спортсменів вже завершує її.

3. Учбовий матеріал з хореографії повинен бути максимально наближений до вимог виду спорту. Через обмаль часу на хореографічну підготовку, тренер не в змозі охопити усі засоби хореографічної підготовки . Він повинен вибрати з них ті, які би одночасно сприяли технічній підготовці спортсменів. Особливо це торкається занять з кваліфікованими спортсменами. (Приклади для різних видів спорту).

4. Особливості виду спорту відбиваються на техніці виконання хореографічних вправ і навпаки. Тренер-хореограф обов'язково повинен враховувати такі нюанси. Наприклад, в хореографії велике значення набуває максимальна розгорнутість стоп. На думку А.Я.Ваганової «максимальна розгорнутість – це не естетична необхідність, це обов'язкова умова правильного виконання хореографічних вправ». В спорті максимальна розгорнутість не тільки не необхідна, але скоріш – шкідлива. Вона не дозволяє правильно приземлитись на колоді, або після опорного стрибка; не дозволяє максимально використати силу відштовхування з пальців під час стрибка, може бути причиною неправильного виконання окремих елеентів у фігурному катанні («більман» та ін.). Привести приклади.

5. В спорті не завжди доцільно використовувати заокруглені позиції рук, прийняті у класичному екзерсисі. Наприклад техніка виконання стрибків вимагає зовсім іншої роботи руками. Приклади.

6. Техніка виконання стрибків у спорті скоріше набула ознак чоловічої хореографії. Це вплинуло не тільки на техніку, але й на форму і види стрибків. Дуже багато стрибків у спорті наближені до засобів народної хореографії.

7. Класичний екзерсис будується на основі суворо визначеної послідовності вправ. В спорті можлива інша інтерпретація послідовності виконання вправ класичного екзерсису, з включенням специфічних для виду спорту вправ (хвилі, помахи, нахили, рівноваги, захвати ноги рукою тощо). Особливо це використовується на заняттях з кваліфікованими спортсменами.

8. Дуже часто тренери-хореографи включають у хореографічний екзерсис стилізовані положення рук, голови, елементи танцю-модерн, брейк-дансу, елементи і зв'язки змагальних вправ. Це пояснюється напрямками моди і лімітом часу на вдосконалення вправ.

Підводячи підсумки, можна сказати, що застосування різних засобів хореографії в спорті буде ефективним лише у тому випадку, коли тренер-хореограф буде добре знати не тільки основи танцювального мистецтва, але враховувати особливості певного виду спорту.

Література:

1. Балет. Уроки: Иллюстр. Руководство по официальн. балетной программе/ Пер. с англ. С.Ю.Бардиной. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Бегак Д. О хореографии в спортивной гимнастике / Гимнастика. Ежегодник, вып.2. – Москва: Физкультура и спорт, 1979.
3. Вейдер С. Боди-балет. 15 минут в день.- Ростов н/ Д.: Феникс,2006.
4. Дени Г., Дассвиль Л. Все танцы. – Киев: Музыкальная Украина, 1983.
5. Захаров Р. Сочинение танца: Страницы педагогич. Опыта. – М.: Искусство,1983.
6. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – Москва: Физкультура и спорт, 1984.
7. Морель Ф. Хореография в спорте. – Москва: Физкультура и спорт, 1971.
8. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
9. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца. – Москва: Всероссийское театральное общество, 1972.
10. Танцы. Начальный курс / Л.Смит; пер. с англ. Е.Опрышко. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2001.
11. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 1986.
12. Хореографическая подготовка в спорте / Методические рекомендации. Составители Бирюк Е., Овчинникова Н. – Киев: КГИФК, 1990.
13. Шипилина И. Хореография в спорте. – Ростов на Дону: Феникс, 2004.
14. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца. Грациозо Чеккетти; пер. с итал. – М.:Астрель,2007.

30. Сосіна В.Ю. Хореографія в гімнастиці / В.Ю. Сосіна. - К. : Олімпійська література, 2009.