

Кафедра хореографії та мистецтвознавства

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Вчена рада факультету
педагогічної освіти

Протокол № ____

від _____

_____ Петрина Р.Л.

КОМПЛЕКСНІ КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ

з дисципліни **«Методика роботи спортивного хореографа»** для студентів 5
курсу спеціальності 024 Хореографія»

Склала: проф.. Сосіна В.Ю.

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри хореографії

та мистецтвознавства

Протокол № 1 від «31» серпня 2022 р.

Зав. каф. проф.. _____ Сосіна В.Ю.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Методика роботи спортивного хореографа» об'єднує знання, які студенти одержали під час вивчення інших спеціальних дисциплін: класичний, народний, історико-побутовий, сучасний та бальний танці. Основним завданням предмету є поглиблене вивчення питань теорії у єдності з практикою, що дає можливість студентам опанувати необхідні знання та навички для створення хореографічних композицій у видах спорту, де вимагається прояв культури рухів, виразність, артистизм, відмінні хореографічна підготовленість.

Комплексні контрольні завдання тісно пов'язані з темами модулів навчальної програми дисципліни «Методика роботи спортивного хореографа» і дає змогу характеризувати рівень підготовленості студентів до проведення самостійної практичної діяльності в спортивних школах, секціях, гуртках тощо.

Варіанти завдань складаються з теоретичних питань. Зміст теоретичних завдань базується на матеріалі, який пов'язаний зі знанням особливостей і відмінностей занять хореографією у спортивних колективах, методикою проведення занять на різних етапах підготовки, методики постановки композицій у видах спорту зі складною координацією.

Критерії оцінки виконаних завдань складені згідно існуючих положень за 5-ти бальною системою.

Варіант № 1. Які завдання вирішує хореограф в процесі занять хореографією зі спортсменами на етапі початкової підготовки?

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.

Варіант № 2. Чому саме на етапі початкової підготовки таку велику увагу приділяють хореографічній підготовці?

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.

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

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

З особливою чіткістю виявляється зв'язок фізичного 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.

Варіант № 3. Які передумови занять хореографією з юними спортсменами на початковому етапі підготовки?

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

Для прищеплення дітям емоційних смаків у процесі занять спортом велике значення має додержання відповідних гігієнічних умов на заняттях, гарна фізкультурна форма, яскраве художнє оформлення фізкультурного інвентарю (м'ячів, прапорців, обручів тощо). На виховання естетичних почуттів значною мірою впливає музика , яка супроводжує заняття. Вона сприяє більш ритмічному й координованому виконанню рухів, задає темп вправ, допомагає виконати їх виразніше. 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 рефлексі. Поряд із формуванням навичок з основних рухів розвиваються фізичні якості: сила, швидкість, спритність, витривалість та інше.

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, особливо сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних людині. Формування правильної постави та профілактики плоскостопості – одне з основних завдань фізичного 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, благотворно впливає на самопочуття дитини.

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.

Варіант 4. Які зміни відбуваються у психологічній сфері початківців?

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».

2.3 названими фундаментальними новоутворенням особистості старшого дошкільника органічно пов'язана його установка на досягнення бажаного результату в різних видах діяльності.

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.

Варіант № 5. Які методичні засади проведення занять хореографією з початківцями?

На етапі початкової спеціалізації слід проводити відкриті уроки, контрольні тестування зі спеціальної фізичної підготовки, а також спортивні заходи, приурочені до знаменних дат. Крім того, як мінімум один раз у чотири місяці доречними будуть змагання. Навчально-тренувальні заняття (по 120 хвилин кожне) рекомендується проводити три рази на тиждень, використовуючи при цьому різноманітні вправи з фізичної, технічної, художньої, групової і композиційної підготовки, які позитивно впливають на рівень розвитку рухових здібностей дівчаток. Основу складають оригінальні гімнастичні 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.

Варіант № 6. Які завдання вирішує хореограф в процесі занять хореографією зі спортсменами 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.

Варіант № 7. Методика музично ритмічного виховання в процесі занять хореографією з юними спортсменами.

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, метро ритмічні зміни. Тому музично-ритмічні рухи - засіб розвитку емоційної чутливості до музики, формування чуття ритму.

Варіант № 8. На які групи поділяється музично-ритмічна діяльність і способи її вдосконалення?

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 старається 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.

Варіант № 9. Які завдання вирішує хореограф в процесі занять хореографією зі спортсменами високої кваліфікації?

Головними завданнями ХП на цьому етапі є:

- 1) підвищення якості, стабільності і надійності виконання хореографічних елементів;
- 2) вдосконалення виразності, музичності, артистичності;
- 3) корекція недоліків фізичного розвитку засобами хореографії;
- 4) вдосконалення стійкості тіла, «апломб»;
- 5) вдосконалення техніки виконання адажіо та алегро.

Варіант № 10. У яких формах проводяться уроки хореографії зі спортсменами високої кваліфікації?

Зрозуміло, що на цьому етапі підготовки заняття хореографією набувають різноманітності, використовується увесь арсенал засобів, уроки стають різноманітними, часто змінюються, має місце імпровізація.

Заняття хореографією проводяться у всіх відомих формах: урок, хореографічна розминка, урок на середині, біля упори, урок у «чистому варіанті» або з використанням різних засобів (змішаний, комбінований), індивідуальний, груповий мало груповий тощо. Під час підготовки групових вправ художньої гімнастики, спортивної аеробіки, черлідінгу тощо можливо спеціальне виконання уроку хореографії з урахуванням фактору сумісності (синхронно за всіма параметрами).

Варіант № 11. Які головні методичні засади проведення уроків хореографії зі спортсменами високої кваліфікації?

Уроки хореографії для спортсменів старших розрядів складаються за загально прийнятою схемою і включають підготовчу, основну і заключну частину. Крім того, в залежності від поставлених завдань, він може бути одночастинним (тільки екзерсис), двочастинним (екзерсис біля упори + середина), трьохчастинним (екзерсис біля упори + середина + стрибки) і т.д.

Під час складання уроків зберігається головна закономірність і послідовність виконання вправ класичного екзерсису, однак більше уваги може бути приділено широким амплітудним вправам (гранд батман жете, адажіо). Значне місце відводиться вправам у нахилах (пор де бра).

Варіант № 12. Проблеми виховання виразності та артистизму у видах спорту зі складною координацією.

Виховання виразності в спорті – одне з найскладніших завдань становлення виконавської майстерності, яке визначається як уміння показати фізичні, спортивно-технічні можливості спортсмена, а також передати їх у художньо оформленій композиції. Особливо високі вимоги пред'являють до композиції у художній гімнастиці, де спортсменки намагаються створити художній образ, використовуючи виразні засоби хореографічної класики. Виразність, як і виконавська майстерність, складається з двох компонентів: емоційного, яке можна трактувати як уміння сприймати і переживати, та технічного – вміння досконало виконати вивчений елемент чи композицію. Ці два компоненти щільно пов'язані між собою, а відсутність одного з них не може компенсуватися іншим. Виразність може проявлятися лише за досконалої і стабільної техніки виконання, що й забезпечує спортсменові високий рівень виконавської майстерності.

Варіант № 13. Шляхи вдосконалення виразності у спортсменів.

Отже, вдосконалення виконавської майстерності у спорті відбувається такими шляхами:

- 1) вдосконаленням якості та стабільності виконання змагальних вправ без зміни композиційного та естетичного змісту вправи;

2) створенням нових оригінальних, складних і ризикованих елементів, поєднанням їх у зв'язки, каскади, комбінації;

3) підвищенням артистичності виконання добре засвоєних елементів.

Варіант № 14. Назвіть складові виконавської майстерності спортсменів у видах спорту зі складною координацією.

Аналіз виступів кваліфікованих спортсменів у різних видах спорту дає змогу виділити складові виконавської майстерності, які умовно можна представити двома групами: 1) зміст композицій, 2) характер і спосіб виконання.

До *змісту композицій* можна віднести:

- склад елементів, поєднань, комбінацій, які презентує спортсмен;
- підпорядкованість елементів, логічність їх взаємозв'язку та цілісність композиції;
- оригінальність;
- зв'язок рухів з музикою.

До *характеру і способу виконання* належать:

- стабільність виконання в умовах тренування і змагань;
- динамічність, швидкість, амплітуда виконання;
- легкість, невимушеність, пластичність, чистота, виразність;
- ритмічність, чіткість, музикальність.

Отже, у видах спорту зі складною координацією виконавська майстерність є комплексною характеристикою і складається з багатьох компонентів. У зв'язку з цим її вдосконалення у видах спорту, у яких необхідний прояв високої культури рухів, має відбуватися з урахуванням усіх компонентів, які формують це поняття.

Варіант № 15. Назвіть основні особливості хореографічної підготовки у різних видах спорту зі складною координацією.

Відмінна риса *художньої гімнастики* – емоційна виразність рухів, безпосередній зв'язок з музикою й елементами танців. Органічне поєднання рухів з музикою обумовлює танцювальний характер вправ і додає їм цілісності, злитості і яскравої динамічної структури [9].

На сучасному етапі розвитку *фігурного катання* хореографія є складовою частиною підготовки спортсменів. Низка учених і відомих тренерів (А.Гандельсман, Є.Матвеева, А.Мішин, Є.Чайковська) вважає, що основою розвитку художньої підготовки фігуриста є хореографія в самому об'ємному понятті, з використанням різноманітних засобів, таких, як екзерсис класичного, народно-сценічного, сучасного танців, а також джаз-модерн танцю і пантоміми.

Використання елементів хореографії в навчально-тренувальному процесі підвищує якість підготовки фігуристів, дозволяє вирішити певні загальні та спеціальні завдання.

Хореографічна підготовка *в гімнастиці* є лише частиною навчально-тренувального процесу і має бути взаємозалежна з іншими видами підготовки гімнасток. У різних видах спорту умови і характер рухової діяльності не однакові, тому що в кожному з них вирішуються свої спеціальні завдання, тому й вимоги до хореографічної підготовки теж різні.

Хореографічна підготовка також є невід'ємною частиною тренувального процесу *в синхронному плаванні*. Вона є одним з основних засобів роботи над композицією, оскільки допомагає виховувати в спортсменів граціозність, танцювальність, відчуття краси свого тіла та правильних рухів, художній смак. Синхронне плавання вимагає високої загальної фізичної підготовки, сили ніг, спини, гарної розтяжки, а також еластичності м'язів, що забезпечують заняття хореографією.

Варіант № 16. Яким вимогам повинна відповідати спортивна композиція?

Спортивна композиція повинна відповідати наступним вимогам:

- відповідати вимогам виду спорту;
- відповідати індивідуальним можливостям спортсмена;
- відповідати віковим особливостям;
- враховувати тенденції розвитку виду спорту;
- відповідати стилю і характеру музики.

Варіант № 17. Чим необхідно керуватися, плануючи в композиції способи розміщення елементів і переміщення спортсмена?

Для грамотно складених довільних композицій необхідно наперед продумати малюнок переміщення спортсмена і розміщення окремих елементів. Для цього необхідно врахувати:

- рівень підготовленості спортсмена (ТП, ФП, спеціальна витривалість);
- наявність «коронних» елементів;
- наявність добре засвоєних елементів і таких, які знаходяться в стадії вивчення.

Варіант № 18. Ракурси та їх значення в спортивній композиції.

Крім того, необхідно врахувати ракурси виступу і розміщення спортивного майданчика (помост, каток і т.п.), на яких виступають спортсмени для того, щоби як найвигідніше розмістити елементи, зв'язки та поєднання рухів .

При цьому слід врахувати, щоб:

- 1) акробатичні доріжки у СГ виконуються як правило по діагоналі (спортивна гімнастика);
- 2) всі решта важливі елементи краще виконувати по передній або задній лінії або по різним дугам;
- 3) найменш вирашними є бокові лінії, тому «важливі» елементи на них краще розміщати;
- 4) якщо на початку вправи музика спокійна, тоді вступ краще починати з задньої лінії, як би з далека. Будь-яке прискорення, посилення музики передбачає просування до передньої лінії, і навпаки – сповільнення, послаблення – до задньої (вдаль, в тінь);
- 5) повільну частину вправи (повороти, рівноваги, пози, рухи без значних переміщень) краще виконувати на середині майданчика або килима;
- 6) на передній і задній лініях найбільш ефектно виглядають великі стрибки, а також елементи «в профіль»;
- 7) рухи з поворотами і просуванням (стрибки з поворотами, елементи малої акробатики, їх поєднання) слід виконувати по великим і малим дугам;
- 8) велике значення має фінал вправи. Це остання крапка, акорд або знак оклику вправи. Він може бути сильним, спокійним, затухаючим, раптовим, манерним і т.п. Але обов'язково ефективним і оригінальним

Варіант № 19. Дайте коротку характеристику законам складання композиції.

Метод єдності. Між складовими частинами вправи (елементами, поєднаннями, зв'язками, частинами) повинна бути єдність і взаємозв'язок. Крім того, в композиції повинна відбиватись *внутрішня і зовнішня єдність*. Під внутрішньою єдністю розуміється – єдність стилю, форми, засобів, змісту вправи і музики, під зовнішньою – відповідність характеру вправи образу, що створює спортсмен (пояснити).

Метод нарощування. Наприклад, нарощування темпу, складності або ефективності (пояснити). У вправі повинно бути приблизно два кульмінаційних моменти: один у першій третині, другий – ближче до кінця. Бажано, щоби вони відрізнялися за характером (один – за рахунок складності, другий – ефективності).

Метод контрастів. Його ще називають методом гротесків. Це один з найцікавіших методів, який інтерпретується по-різному. Прикладами контрастів можуть бути:

- поєднання високих і низьких положень, напрямків вгору – вниз, окремими частинами тіла або цілим тілом (приклад);
- чергування швидкого і повільного темпу, виконання швидких рухів і раптової зупинки (приклад);
- чергування і зміна напрямку руху (вперед-назад);
- поєднання м'язового напруження і розслаблення, різких і повільних рухів.