

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
інститут мистецтв

Кафедра хореографії

**ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ РОБОТИ ХОРЕОГРАФА
В ОКРЕМИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Випуск 1

Художня гімнастика

*Навчальна програма
та методичні рекомендації
для студентів ВНЗ, хореографів та тренерів
спортивних шкіл, спортсменів*

Рівне 2005

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
інститут мистецтв
Кафедра хореографії

ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ РОБОТИ ХОРЕОГРАФА В ОКРЕМИХ ВИДАХ СПОРТУ

Випуск 1

Художня гімнастика

*Навчальна програма
та методичні рекомендації
для студентів ВНЗ, хореографів та тренерів
спортивних шкіл, спортсменів*

Основи теорії та методики роботи хореографа в окремих видах спорту. Вип. 1. Художня гімнастика: Навчальна програма та методичні рекомендації для студентів ВНЗ, хореографів та тренерів спортивних шкіл, спортсменів/ Уклад. Д.І.Манелюк, Е.В.Манелюк. – Рівне: РДГУ, 2005 – 16 с.

Укладачі:

Манелюк Д.І. – викладач кафедри хореографії РДГУ
Манелюк Е.В. – викладач кафедри хореографії РДГУ

Рецензенти:

Годовський В.М. – кандидат педагогічних наук,
професор, зав.кафедри хореографії РДГУ
Досов Ю.В. – Заслужений тренер України

Відповідальний за випуск: В.М. Годовський

Рекомендовано до друку на засіданні кафедри хореографії
(протокол № 9 від 19.05.2004р.)

Рекомендовано до друку навчально-методичною Радою РДГУ,
(протокол № від)

© Рівненський державний гуманітарний університет, 2005

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Предмет “Основи теорії та методики роботи хореографа у видах спорту” – закономірне явище в загальній професійно-освітній концепції хореографів. Неможливо собі уявити фігурне катання, художню та спортивну гімнастику, інші види спорту без хореографічної підготовки спортсменів. Але для цього потрібно знати специфіку, завдання конкретного виду спорту. Вміти разом з тренером створювати композиції для змагань, добиватися артистизму, створення образу, розкутості, - завдання хореографа.

То ж метою викладання предмету є ознайомлення студентів з видами спорту, в яких використані елементи хореографії. Також вивчення загальних особливостей та відмінностей роботи хореографа в окремих видах спорту, вміння складати програми (разом з тренером) для спортсменів.

Під час занять студенти ознайомлюються з видами спорту, вивчають особливості хореографії в конкретних видах.

Студенти повинні оволодіти вміннями застосовувати елементи хореографії у спортивних вправах, а також створювати самостійно та разом з тренером програми для спортсменів.

Вивчається курс в процесі лекційних, практичних, лабораторних, індивідуальних занять та самостійної роботи, завершується екзаменом. Тематичний план створений згідно навчальних планів.

В тематичному плані подається орієнтований розподіл годин за темами, які можуть бути замінені кафедрою та затверджені радою факультету.

10	Основи хореографії та її застосування в різних видах спорту	10
8	Хореографія в спорті	8
7	Хореографія в спорті	7
6	Хореографія в спорті	6
5	Хореографія в спорті	5
4	Хореографія в спорті	4
3	Хореографія в спорті	3
2	Хореографія в спорті	2
1	Хореографія в спорті	1
0	Хореографія в спорті	0
81	Всього	81

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Теми занять	Всього	Лек	Пр	Лаб	Інд	С/р
1	Види спорту, що мають у своїх програмних виступах хореографію.	1		1			
2	Історія виникнення та розвитку видів спорту з хореографією. Крайні спортсмени, тренери та хореографи.	2		2			
3	Спільні завдання та відмінності роботи хореографа у видах спорту.	1		1			
4	Особливості роботи хореографа у окремих видах спорту.	27	6	8	2	5	6
5	Робота хореографа з тренером.	12		2			10
6	Робота хореографа з композитором, аранжувальником.	2		2			
7	Вікові особливості спортсменів та їх врахування у роботі хореографа.	2		2			
8	Індивідуальні особливості спортсмена та завдання хореографа у цьому питанні.	2		2			
9	Використання та взаємозв'язок елементів видів спорту та хореографії для створення спортивних комбінацій та програм для змагань.	26			8	6	12
10	Ознайомлення та практична робота студентів із спортивними секціями.	6			6		
Всього:		81	6	20	16	11	28

ЗМІСТ КУРСУ

“Основи теорії та методики роботи хореографа у видах спорту”

Лекційний курс

Тема 1. Особливості роботи хореографа у художній гімнастиці.

Хореографія в художній гімнастиці – як одна зі складових частин образного вирішення спортивного виступу.

Історія виникнення виду спорту, його розвиток.

Основні правила змагань, вимоги до спортсменів та реквізит для виступів.

Кращі тренери, спортсмени, хореографи цього виду спорту.

Завдання хореографа у роботі з різновіковими спортсменами та зі спортсменами різного рівня підготовки (від початківців до майстрів).

Специфіка постановки спортивних програм для групи та індивідуально.

Тема 2. Особливості роботи хореографа у фігурному катанні.

Особливості парного та одиночного катання.

Значення тренажу, етюдної роботи, композиційного та образного вирішення спортивного виступу.

Історія розвитку виду спорту.

Правила змагань у фігурному катанні.

Кращі тренери, спортсмени, хореографи цього виду спорту.

Особливості роботи з різновіковими спортсменами та спортсменами різного рівня підготовки (від початківців до майстрів).

Робота хореографа з тренером, композитором, художником.

Тема 3. Специфіка роботи хореографа у спортивній гімнастиці та спортивній акробатиці.

Хореографія – як частина загальної побудови спортивного виступу акробатів та гімнастів.

Створення хореографічних переходів та загальної композиції у виступі спортсменів (індивідуально і для групи).

Історія розвитку спортивної акробатики та спортивної гімнастики.

Визначні тренери, спортсмени у цих видах спорту.

Тема 4. Специфіка роботи хореографа у синхронному плаванні, фрістайлі, фітнесі.

Становлення та розвиток синхронного плавання, фрістайлу, фітнесу.

Кращі тренери, спортсмени, хореографи цих видів спорту.

Значення та особливості хореографії у синхронному плаванні, фрістайлі, фітнесі.

Практичний курс

Тема 1. Види спорту, що мають у своїх програмних виступах хореографію (загальний огляд).

Тема 2. Спільні завдання та відмінності роботи хореографа у видах спорту.

Тема 3. Особливості роботи хореографа у окремих видах спорту:

1. Художня гімнастика.

2. Спортивна гімнастика.

3. Синхронне плавання.

4. Фрістайл.

5. Фігурне катання.

6. Фітнес.

7. Спортивна акробатика.

8. Інші види спорту.

Тема 4. Робота хореографа з тренером.

Тема 5. Робота хореографа з композитором, аранжувальником, художником.

Тема 6. Вікові особливості спортсменів та їх врахування у роботі хореографа.

Тема 7. Індивідуальні особливості спортсмена та завдання хореографа у цьому питанні.

Тема 8. Історія виникнення та розвитку видів спорту з хореографією. Кращі спортсмени, тренери та хореографи.

Всього:

51 6 28 16 11 25

Переміщення у всіх основних напрямках (через центр за великими діагоналями та по колу) роблять вправу динамічною та різноманітною.

Складання та вивчення вправи

Складання вправи потребує 3-5 індивідуальних занять, а можливо і більше. Спочатку рекомендується вивчити вправу частинами (розподіливши її на 3-4 частини в співвідношенні з частинами музичного твору), виконувати кожну частину декілька раз, виправляти помилки та звертати увагу на деталі.

Методичні вказівки

Після оволодіння обов'язкової програми I розряду, гімнастки розпочинають складати довільні вправи.

У деяких гімнасток важко розвивається творча активність і вони соромляться, деякі не мають фантазії, звикли повторювати вправи за тренером і не мають своєї точки зору, їм потрібно допомагати.

При складанні командних вправ тренер має залучати до активної творчої роботи усіх гімнасток, пропонуючи кожній з них певне завдання.

Особливості судійства змагань з художньої гімнастики.

Під час змагань оцінюється не тільки техніка вправ, але і музикальність, ритмічність, виразність та емоційність, складність композицій.

Судді мають помічати технічні помилки (втрата рівноваги, втрата предмету, пропуск елемента, недостатню амплітуду руху, відсутність торкання у стрибку та нахилі тощо) і оцінюючи виконання вправи в цілому, враховувати відповідність характеру відтінкам музичного супроводу.

Складніше оцінювати групові довільні вправи з предметами де треба визначити складність елементів, правильність та синхронність їх виконання, збереження рівноваги, чіткість композиційного малюнку.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Художня гімнастика як вид спорту для жінок формувалася впродовж багатьох років з 19 сторіччя.

Вагомий внесок наукове обґрунтування фізичного виховання дівчат зробив французький фізіолог та викладач Жорж Демені (1850-1917рр.). Він вважав доцільним застосування динамічних рухів, вправ на розтягування та послаблення м'язів, танцювальних кроків, вправ з предметами, спроможних набувати гнучкість, вправність, вміння рухатись плавно та граціозно.

Велика заслуга в розробленні теорії виразного навичку рухатись належить іншому французькому викладачу – Франсуа Дельсарту (1811-1871рр.) Вивчаючи драматичне мистецтво, він дійшов висновку, що кожне переживання людини супроводжується певними рухами тіла, а отже, шляхом відтворення рухів можна створити для глядача враження переживання. Створена Дельсартом “Грамматика художнього жесту” стала застосовуватись у фізичному вихованні, особливо при підготованні масових гімнастичних виступів, які виконувались з музичним супроводом.

Ідеї та принципи розроблені Дельсартом, знайшли своє втілення в мистецтві знаменитої танцівниці Айседори Дункан (1878-1927рр.). Її танці, імпровізації, побудовані на рухах вільної пластики, багато в чому нагадують сучасну художню гімнастику.

Поряд із гімнастикою виразних рухів в кінці 19-початку 20 ст. широкого поширення набуває ритмічна гімнастика, одним з творців якої був професор Женевської консерваторії Жак Далькроз (1865-1914рр.). Він розробив три групи вправ: ритмічні рухи, вправи для тренування слуху та імпровізовані діяння, які виховували музикальність та слух. Спочатку ритмічна гімнастика була засобом виховання музикантів та артистів, пізніше стала застосовуватись в сфері фізичного виховання.

Системи Ж.Демені, Ф.Дельсарта, Ж.Далькроза та їх продовжувачів виявили значний вплив на виникнення та розвиток ритмо-пластичних шкіл “жіночої гімнастики”.

У 1923р. за розпорядженням наркома просвіти А.В.Луначарського була створена “Студія пластичного руху”, під керівництвом З.Д.Вербової. Програма навчання у студії включала в себе ритмічну гімнастику та сольфеджіо по Ж.Далькрозу, пластику, гімнастику, акробатику, елементи хореографії, композицію вільних

вправ, анатомію, біомеханіку. Студія готувала викладачів фізичного виховання для середніх шкіл та технікумів.

Для підготовки спеціалістів вищої кваліфікації в інституті фізичної культури в Москві у 1934р., була створена кафедра художнього руху та акробатики під керівництвом М.Т.Окунева. В цьому році у Ленінграді при інституті фізичної культури ім.Лесгафта створюється перша всесоюзна школа художнього руху.

У 1945р. Всесоюзним комітетом у справах фізичної культури та спорту відбувалась конференція на якій було прийнято рішення про розвиток гімнастики для жінок зі спортивною спрямованістю, яка отримала назву "художня гімнастика", 22 жовтня 1946р. був опублікований наказ Всесоюзного комітету "Про розвиток художньої гімнастики для жінок", який був офіційним визнанням нового виду спорту.

Історію гімнастики, як повноцінного виду спорту можна умовно поділити на 2 періоди.

Перший період (1947-1963рр.) характеризується формуванням художньої гімнастики, як засіб фізичного виховання жінок, створенням школи художньої гімнастики.

Перші змагання проводились у вигляді оглядів-конкурсів (1-в Таліні у 1947р., II – в Тбілісі у 1948р.) а у 1949р. відбулася перша особисто командна першість СРСР. Спортивна класифікація, яка була опублікована у 1950р. відіграла велику роль у подальшому розвитку художньої гімнастики.

Єдина програма та нормативні вимоги для гімнасток різних розрядів конкретизували зміст та організацію навчальної роботи.

Програма для майстрів спорту, яка була впроваджена у 1954р., сприяла розвитку художньої гімнастики та зросту спортивно-технічних досягнень.

Другий період розпочинається з 1963року розвитком художньої гімнастики. В цьому ж році створюється технічна комісія з художньої гімнастики при жіночому технічному комітеті Міжнародної федерації гімнастики. З цього часу гімнастки СРСР постійно беруть участь у Міжнародних змаганнях, починаючи з чемпіонатів світу (з 1963р.) та Європи (з 1978р.)

Художня гімнастика має велику популярність у всьому світі. Закономірністю стає те, що художню гімнастику включають до програми Олімпійських ігор.

ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Ласло Кун. Всеобщая история физической культуры і спорта. – М., 1982.
2. Столбов В.В. История физической культуры. – М., 1989.
3. 100 вопросов-100 ответов: Все о спорте (Сборник). – М., 19880.
4. Тадеуш Ольшанский. Магия спорта. – М., 1989.
5. Качеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике. – М., 1985.
6. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М., 1987.
7. Белоковский В.В. Художественное плавание. – М., 1985.
8. Лижний спорт. Вип. 1-й. – М., 1985.
9. Воробьев М. И., Медведева И.М. Фигурное катание на коньках. – К., 1990.

Додаткова література

1. Олинова Вера. Люди и игры: У истоков совр. спорта. – М., 1985.
2. Волошин Т.П., Ксезенко Ф.М. У олимпийской черты. – К., 1988.
3. Кавеш Б.Н. Все об Олимпийских играх. – М., 1979.
4. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. – М., 1989.
5. Болобан В.Н., Коркин В.П. Школа семейной акробатики. – К., 1991.
6. Пахомова Л.А., Горшков А.Г. И вечно звучит музыка. – М., 1989.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	3
Тематичний план.....	4
Зміст курсу.....	5
Лекційний курс.....	5
Практичний курс.....	6
Лабораторні заняття.....	7
Індивідуальні заняття.....	7
Самостійна робота студентів.....	7
Художня гімнастика як один із видів гімнастики.....	8
Історія розвитку художньої гімнастики.....	13
Література.....	15

Навчальне видання

**ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ РОБОТИ ХОРЕОГРАФА
В ОКРЕМИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Випуск 1

Художня гімнастика

*Навчальна програма
та методичні рекомендації
для студентів ВНЗ, хореографів та тренерів
спортивних шкіл, спортсменів*

Укладачі: Манелюк Д.І., Манелюк Е.В.

Відповідальний за випуск: В.М. Годовський

Підписано до друку 19.05.2004 р.
Папір офсетний. Формат 60x84 1\16.
Гарнітура Times New Roman.
Наклад 100 прим.

Основи теорії та методики роботи хореографа в окремих видах спорту. Вип. 1. Художня гімнастика: Навчальна програма та методичні рекомендації для студентів ВНЗ, хореографів та тренерів спортивних шкіл, спортсменів/ Уклад. Д.І.Манелюк, Е.В.Манелюк. – Рівне: РДГУ, 2005 – 16 с.