

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 10» Г.О. САМАРА

ХОРЕОГРАФИЯ В СПОРТЕ

Выполнила
тренер-преподаватель по хореографии
Кисеева М.Н

Самара, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Хореография в спорте – один из современных методов подготовки юных спортсменов и спортсменов международного класса на основе методики, разработанной школой классического и народного танцев.

Впервые средства хореографии были применены в процессе тренировки сборной команды гимнастов СССР к XVI Олимпийским играм в Мельбурне. В газете «Советский спорт» от 8.09.1960 г. отмечено великолепное разноплановое выступление гимнасток в вольных упражнениях, где для каждой спортсменки были индивидуально подобраны стили и народности, исходя из их физических данных и типа темперамента. В дальнейшем была организована бригадная работа тренера и хореографа.

Общепризнано, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, где мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Задача этой работы — обобщение изучаемого материала в целостную систему знаний и умений в многолетней подготовке спортсменов. Систематизируя в пособии изучаемый материал, студенты имеют возможность наглядно воспринимать и читать описание элементов хореографии с помощью доступной гимнастической терминологии, в методике обучения применять элементы для каждого года обучения, подбирать необходимые подводящие и подготовительные упражнения, знать варианты усложнения пройденного и уметь соединять с элементами классификационной программы, сочинять и графически записывать композиции и вольные упражнения, составлять план-конспект урока хореографии. Студенты получают целостное представление о системе изучения раздела хореографической подготовки, о специфике проведения урока хореографии, о выборе средств, форм и методов подготовки спортсменов. Дефицит учебной и методической литературы по

хореографической подготовке спортсменов влияет на качество восприятия изучаемого материала, поэтому для более доступного изучения материала в пособии особое внимание уделяется иллюстрациям элементов экзерсиса, танцевальных движений и хореографических прыжков.

В разделе «Хореографическая терминология» содержится серия последовательно логически связанных друг с другом упражнений, безошибочное освоение которых даст возможность овладеть высоким уровнем мастерства.

Студенты обретают правильную осанку и так называемое «чувство позы», развивают устойчивость, координацию движений, красивую линию ног, легкость и изящество выполнения элементов. В процессе занятий развиваются и физические качества: гибкость, сила, выносливость, укрепляется кардиореспираторная система.

Хореографические упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, и благодаря этому у студентов воспитывается музыкальность и ритмичность, – качества, необходимые для выполнения упражнений высокой трудности.

Студенты овладевают навыком подбора средств и методов в многолетней подготовке спортсменов. В уроке хореографии следует учитывать практическую целесообразность каждого задания, а также его смысловую нагрузку, внедрение элементов из обязательной программы, элементов индивидуальной работы у гимнастической стенки, включая висы и упоры, и на середине: перевороты, стойки, перекаты, равновесие, шпагаты и т.д.

В разделе многолетней подготовки спортсменов четко поставлены задачи для каждого года обучения, рекомендованы элементы экзерсиса, их сочетание друг с другом, с элементами классического и народного танцев, а также с элементами избранного вида спорта.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

В XVII веке (1701 г.) француз Рауль Фейе создал систему записи элементов классического танца. Эти термины признаны специалистами в области мировой хореографии и в настоящее время.

Обращаясь к специальной литературе, студенты испытывали трудности, сталкиваясь с незнакомыми терминами, такими, как: «Выворотное положение ног», а это является необходимым и обязательным условием техники выполнения элементов классического танца, «Корпус» в гимнастике неприемлемый термин, его заменяет «Осанка», «Баллон» - умение зафиксировать позу в прыжке, «Форс» - необходимое подготовительное движение руками для выполнения пируэтов, «Апломб» - устойчивое положение занижающегося, «Элевация» - способность спортсмена показать максимальную фазу полета в прыжке, «Припорасьон» - подготовительные упражнения рукой или ногой перед началом выполнения элемента, «Крестом»- выполнение элементов в следующих направлениях: вперед в сторону, назад, в сторону или в обратном направлении.

Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения. Хореографическая терминология характеризует движение детальнее гимнастической. Это международный язык танца, возможность общения с хореографами, понимание специальной литературы, возможность кратко произвести запись учебных комбинаций, урока, этюдов, вольных упражнений, композиций.

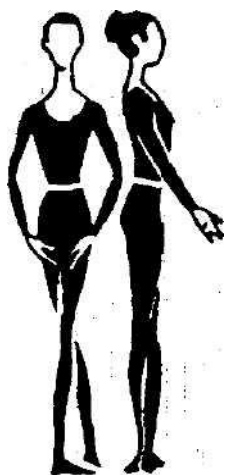
Терминология всегда строится в соответствии с правилами словообразования. Основное преимущество термина – в краткости. Это дает возможность сократить время для объяснения заданий, сохранить плотность.

Но не всегда студентам удается запомнить хореографическую

терминологию, поэтому возникла идея написания элементов хореографии с помощью гимнастической терминологии, для более доступного восприятия студентами изучаемого материала.

Опыт показывает, что именно у студентов, не имеющих хореографической подготовки, возникают трудности в запоминании названий движений. Как правило, это батутисты и прыгуны на акробатической дорожке. Но и, спортсмены, выполнившие нормативы КМС и МС, не всегда владеют знанием терминов и правильной техникой выполнения даже простейших элементов. Создание такого рода таблицы, большое количество иллюстраций к элементам дают возможность упорядочить знания студентов в области хореографической подготовки, свободно владеть терминами хореографии и при необходимости пользователя специальной литературой по хореографии.

ПОЗИЦИИ РУК И НОГ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ



Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.



I – первая.

Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах.

II – вторая.



Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.

III – третья.



Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.

ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции.



Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад ладонью вниз.

Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции.

Правая рука в первой позиции, левая рука, в подготовительной позиции.

Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции.

ПОЗИЦИИ НОГ

I – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты. Носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

II – вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.



III – третья.

Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая.



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног).

V – пятая.



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).

VI – шестая.



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты).

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ ЭКЗЕРСИСА

Экзерсис – хореографическое упражнение в установленной последовательности у опоры или на середине.

№	Основные термины. Фр. язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1	demi plie	деми плие	неполное «приседание»	полуприсед
2	grand plie	гранд плие	Глубокое, большое «приседание»	присед
3	releve	релеве	«поднимание»	поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног
4	battement tendu	батман тандю	«вытянутый»	скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением § ИГ)
5	battement tendu jete	батман тандю жете	«бросок»	взмах в положение книзу (25е, 45е) крестом
6	demi rond	деми ронд	неполный круг	полукруг (ходнем по полу, на 45е на 90е и

				выше)
7	rond de jamb par terre	ронд де жамб пар тер	круг носком по полу	круговое движение носком по полу
8	rond de jamb en l'air	ронд де жамб ан леер	круг ногой в воздухе	стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь
9	en dehors	ан деор	круговое движение от себя	круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты
10	en de dans	ан де дан	круговое движение к себе	круговое движение внутрь
11	sur le cou de pied	сюр ле ку де пье	положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги)	положение согнутой ноги на голеностопном суставе спереди или сзади
12	battement fondu	батман фондю	«мягкий», «тающий»	одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах
13	battement frapper	батман фраппе	«удар»	короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу
14	petit	пти	«маленький»	поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной
15	battu	ботю	«бить» непрерывно	мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги
16	double	дубль	«двойной»	

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

17	passee	пасе	«проводить», «проходить»	положение согнутой ноги, носок у колена: вперед, в сторону, сзади
18	relevelent	релевелянт	«поднимать» медленно, плавно	медленный счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше
19	battement soutenu	батман сотеню	«слитный»	из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП
20	developpe	девелопе	«раскрывание», «развернутый»	из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше
21	adajio	адажио	медленно, плавно	включает в себя гранд

				плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета
22	attitude	аттетюд	поза с положением согнутой ноги сзади	стойка на левой, правую в сторону – назад, голень влево
23	terboushon	тербюшон	поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди)	стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево
24	degaje	дегаже	«переход»	из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая на носок
25	grand battement	гранд батман	«большой бросок»	«взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок
26	tombee	томбэ	«падать»	из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением
27	picce	пике	«колющий»	стойка на левой правая вперед книзу, быстрое многократное касание носком пола
28	pounte	пуанте	«на носок», «касание носком»	из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП

29	balance	балансе	«покачивание»	маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху
30	allongee	аллянже	«дотягивание»	завершающее движение рукой, ногой, туловищем
31	por de bras	лор де бра	«перегибы туловища»	наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке
32	temps lie ИП - V позиция ног 1 - demi plie 2 - battement tendu 3 - degaje 4-ИП 5 - demi plie 6- battement tendu в сторону 7 - degaje 8-ИП (1-8) Тоже самое назад	тан лие	маленькое адажио	1 - полуприсед на левой 2 - правую вперед на носок 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок 4 - ИП то же самое в сторону и назад
33	faille	«фай»	«летающий»	ИП - 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука «вверх, правая назад - толчком левой и взмахом правой назад к низу прыжок вверх на 2 руки вниз
34	allegro	аллегро	«веселый», «радостный»	часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе

ПОВОРОТЫ НА 90°, 180°, 360°, 540°, 720°, 1080°

№	Основные термины. Фр. язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1	touree	тур	вращательное движение в воздухе с продвижением	поворот в воздухе на 360°, 540°, 720°, 1080°
2	tour lent	тур лян	медленный поворот на полу	поворот на носке опорной с фиксирующим опусканием пятки на пол на 90°, 180°, 360°
3	pirouettes	пируэт	вращательное движение вокруг своей оси на полу	поворот на полу на 360°, 540°, 720°, 1080°
4	en tournant	ан турнан	поворот	поворот на 360°
5	fouette	фуэте	«отхлест»	шагом левой вперед, взмах правой вперед (книзу) с поворотом на 180° равновесие или выпад
6	soutenu	сотеню	«собирающий»	из скрестной стойки правая перед левой, поворот на 180°, 360°
7	renvers	ренверсе	«опрокидывающий»	вставая на левую, взмах правой в сторону – назад голень назад внутрь, оттолкнувшись левой, поворот наружу, опуская правую в ИП