

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

Рассмотрено и рекомендовано

к использованию в работе

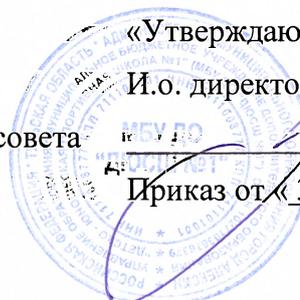
Протокол тренерского (методического) совета  
от 26 октября 2021 г. № 12

«Утверждаю»

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»

О.В. Трофимова

Приказ от «30» декабря 2021 г. № 234-д



**Методическая работа  
«Хореографическая подготовка  
в художественной гимнастике»**

Выполнил: Юрьева Н.Е. - тренер-преподаватель  
по художественной гимнастике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2021

## Содержание

Введение.....	3
1. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по хореографии.....	3
2. Характеристика средств, применяемых на уроках хореографии.....	6
3. Этапы хореографической подготовки в гимнастике.....	11
4. Физическая подготовка в хореографии.....	14
5. Классификация уроков хореографии.....	16
6. Структура, принципы построения урока хореографии.....	17
7. Подготовка и проведение урока хореографии.....	20
Список использованной литературы.....	21

## Введение

Художественная гимнастика – это не только спорт, но и прекрасный танец. Довольно часто гимнасток сравнивают с балеринами. И тому есть причина. Одной из важнейших составляющих и там, и там является хореография.

Высокий подъем, красивый разворот стоп и прямая осанка появляются после кропотливой проработки у станка. Кроме того, хореография включает в себя прыжки, повороты, равновесия и их сочетания, которые являются основой как балета и хореографии классического танца, так и упражнений в художественной гимнастике.

Некоторые тренеры пренебрегают хореографией как отдельным предметом развития гимнастки, обучая детей только самому необходимому в процессе обычных тренировок. Но уже давно доказано, что отличные результаты дает только основательный подход. И поэтому предмет «Хореография» включен в учебную программу практически во всех спортивных школах. А количество часов устанавливается соответственно возрасту гимнасток.

Какие плюсы получает юная гимнастка, начиная изучать предмет с самого детства?

1. На занятиях хореографией развивается координация движений и укрепляется опорно-двигательный аппарат.
2. У гимнасток воспитывается ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения и чувства.
3. Ученицы знакомятся с основами танца, изучают различные танцевальные шаги и отработывают дорожки.
4. Со временем развивается умение импровизации и самостоятельного сочинения танцевальных фрагментов.
5. Использование музыки на уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Таким образом, мы видим, что занятия хореографией не ограничиваются многочасовыми экзерсисами (Exercises) у станка. Программа включает в себя несколько направлений:

- Основы классического танца, включая изучение основных шагов балльных танцев: вальс, танго, фокстрот, квикстеп, ча-ча-ча, джайв, румба, самба;
- Основы народного танца (танцы народов мира);
- Работа над элементами (прыжки, вращения, равновесия);
- Пластика и актерское мастерство.

И это далеко не все. Хореография учит гимнастку показывать на площадке не просто танец, не просто упражнение, а маленький спектакль. У гимнасток формируется способность передавать движениями тела эмоции и создавать яркий и выразительный образ.

### 1. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по хореографии

Художественная гимнастика - один из относительно самостоятельных видов гимнастики. На формирование её средств и методов существенное влияние оказали особенности женского организма и, главным образом, особенности женской моторики.

Специфичность художественной гимнастики заключается в особой технике типичных для нее упражнений, в использовании элемента танца и в особой методике применения музыки. Последнее расширяет возможности эстетического воспитания гимнасток, что и дало основание назвать этот вид гимнастики художественной.

Методами художественной гимнастики решаются как общие для всех видов гимнастики задачи, так и специальные, частные.

К ним относятся:

1. Воспитание умения придавать движениям различную эмоциональную окраску, разнообразные оттенки силы, скорости, а также танцевальность, легкость, свободу изящество
2. Углубленное эстетическое воспитание занимающихся, содействие повышению их музыкальной культуры.

Выполнение упражнений танцевального характера под музыку делает для занимающихся гимнастику особенно привлекательной. Сложность упражнений художественной гимнастики зависит от особенностей их техники, от богатства оттенков в движениях, разнообразия темпа, ритма, характера выполнения упражнений и от согласования их с музыкой.

Хореография - неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Возросшие требования к спортивному мастерству в гимнастике способствовали углубленной специализации тренеров, что привело к возникновению бригадного метода работы. Так уже более 40 лет рядом с тренером по гимнастике трудится и тренер - хореограф.

Впервые средства хореографии были применены в процессе тренировки сборной команды СССР к XVI Олимпийским играм в Мельбурне. В газете «Советский спорт» отмечено великолепное разноплановое выступление гимнасток, где для каждой спортсменки были 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 движений, способны выполнять технически сложные упражнения легко и непринужденно, где мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Школа художественной гимнастики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменок, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, что достигается с помощью хореографической подготовки.

Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография - важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Разделение средств на хореографическую и техническую подготовку в гимнастике условно. Трудно провести четкую грань между указанными компонентами. Ведь прыжки, повороты, равновесия и их сочетания являются основным «языком» как в хореографии и балетных спектаклей, так и упражнений художественной гимнастики.

На уроках хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться «артистичности исполнения», т.е. способности создавать индивидуальной образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т.д.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяются различиями целей и задач, стоящих перед спортсменками и балеринами.

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно - тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Это и определяет её специфику. Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу в спорте.

Если учащийся хореографических училищ в 18 лет лишь приступает к работе в театре, то у гимнасток этот возраст связан с высокими спортивными достижениями. Дефицит времени в подготовке гимнасток, большой объем разнохарактерных движений представляют особые требования к методике проведения урока хореографии, к выбору средств и методов подготовки. Урок хореографии в гимнастике должен в первую очередь учитывать практическую целесообразность каждого задания. Увлечение внешним эффектом упражнения, общим впечатлением, введение большого количества украшательств нецелесообразно. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную и т.д.).

Следует также отметить, что по подбору средств (в особенности по разнообразию и сложности прыжков, поворотов и равновесий) хореография в гимнастике ближе к мужской хореографии. Хотя пластические закономерности женской хореографии сохраняются.

Хореографией гимнастики занимаются в обычной спортивной обуви (тапочках), т.к. выполнение элементов классического танца на пальцах имеет лишь вспомогательное значение как средство совершенствования равновесий, поворотов, укрепления икроножной мышцы и мышц стопы, и применяется главным образом в переходном и обще подготовительном периодах спортивной тренировки. Несмотря на то, что состав упражнений на пуантах крайне ограничен, они дают возможность гимнасткам почувствовать «вкус» классического танца: его строгие, пластически совершенные формы, безукоризненно отточенную исполнительскую технику, выразительность движений.

Обязательным условием выполнения классического экзерсиса у артистов балета является выполнение упражнений из первой, второй, четвертой и пятой позиции ног. Добиваться такой выворотности ног в гимнастике не только нецелесообразно, но и вредно, так как многие движения в гимнастике, например, опорные прыжки, акробатические элементы и соединения, требуют параллельной постановки стоп.

Без сомнения, красиво выходит гимнастка на помост с хорошей осанкой, слегка разворачивая стопы. Но, чтобы добиться этого, совсем не обязательно все движения классического танца выполнять в выворотном положении. Выворотность необходима лишь при выполнении плие или гран плие. Большинство же движений классического танца у опоры и тем более на середине выполняются в свободных позициях. Наряду с ними в гимнастике применяются и прямые позиции, которые используются в ряде общеразвивающих упражнений, элементах народного и бального танцев.

Особенности художественной гимнастики вносят в урок хореографии свою специфику. Прежде всего, сами предметы диктуют необходимость вводить специфические задания. Так, особенность техники владения мячом, заключающаяся в мягкости и плавности движений, предполагает, что в уроки хореографии будут включаться движения свободной пластики: волны, полуволны, и т.д. Броски предметов, сопровождающиеся пружинными

движениями ног, взмахом туловищем и руками, требуют введения в урок различного рода пружинных движений.

Кроме того, на уроках хореографии обращается внимание на развитие гибкости не только крупных суставов тела (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника), но и мелких (особенно лучезапястного, плюсны). Все это необходимо для успешного освоения техники владения предметами. Ведь для гимнасток важно не только освоить рациональную технику выполнения элементов (прыжки с взмахом рук), но и технику взаимодействия гимнастка - предмет (для чего же те же прыжки шагом необходимо уметь выполнять без взмаха рук), с которой встречаются представительницы художественной гимнастики.

Подготовка гимнасток к групповым упражнениям также должна отразиться и на системе хореографической подготовки. Уже здесь желательно воспитывать умение синхронно работать в парах, тройках, четверках и в различных построениях (в колонне, шеренга, «стайкой», и т.д.); при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям, дугам.

## **2. Характеристика средств, применяемых на уроках хореографии**

Музыкальное сопровождение упражнений в художественной гимнастике разнообразно. Это и отрывки из балетов и симфоний, и небольшие произведения (прелюдии, скерцо, сонатины; музыка песенного жанра: джазовая, народная и т.д.). Использование столь широкого диапазона требует от гимнасток владения различными хореографическими формами. Основным содержанием средств, применяемых на уроках хореографии, составляют движения классического, народного и бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца. Большое значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой. Следующая группа средств - это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений. И наконец, специфические группы движений, такие как акробатические, элементы спортивно - гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Основой хореографии в гимнастике, так же как и в подготовке артистов балета, является классический танец.

В специальной искусствоведческой литературе отмечается расширение в XX веке «кругозора» балетного спектакля. Наряду с программными балетами появились танцсимфонии, балетные постановки на родном фольклоре балеты - скерцо, балеты - модерн. Одновременно развивалась и форма классической хореографии. Такие замечательные балетмейстеры, как Александр Горский, Михаил Фокин, танцовщица Айседора Дункан, принесли в классическую хореографию черты импрессионизма. Фёдор Лапухов, Касьян Голейзовский, Леонид Якобсон, Жорж Баланчин, Ролан Пети, Морис Бежар создали структуру неоклассической хореографии. Развитие эстрадного танца, шоу, ревю внесло в хореографию черты модерна. Они оказали большое влияние на застывшие формы академизма.

Таким образом, в структуре классической хореографии можно выделить академический классический танец, неоклассический и модерн. Основой основ в системе обучения остается академический стиль. Именно он позволяет сохранить чистоту, пластику, мастерство танца. В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные и основные.

К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: деми плие, гран плие, батман тандю сэмпль, батман тандю сутеню, батман тандю деми плис, батман тандю жете, батман тандю жете пуанте, батман фраппе, батман фондю, рон де жамбпартерр, ронд лее жамб ан лэр, гран батман жете и его разновидности, батман девлоппэ и др.

Ко второй группе движений относятся различные виды равновесий, поворотов, прыжков.

Выполнение подготовительной группы движений требует соблюдение определенных технических норм, а именно: определенных позиций ног, рук, положения туловища и головы, режима мышечной работы, ритмического сочетания движений с музыкой.

В гимнастике применяют позиции ног: выворотные, свободные, прямые. В классическом танце приняты четыре основные позиции рук: подготовительная, I, II, III. Однако в гимнастике движения руками по канонам хореографии чередуется с гимнастической формой - прямые руки, вытянутые пальцы. Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала. У опоры движения выполняются лицом к опоре, стоя боком к опоре и держась одной рукой (левой, правой). На середине движения исполняются на месте: лицом к основному направлению, вполоборота направо, налево, с продвижением по прямым (вдоль лицевой, по боковым линиям), по диагоналям, кругу.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной технике исполнения. Так, гран плие способствует увеличению подвижности в суставах, развитию силы мышц ног лишь при соблюдении определенных «правил» исполнения: длительного удержания пяток на полу в начале движения, ранней постановки пяток при выпрямлении ног, сохранения выворотного положения бёдер и ступней, одновременного подъема на полупальцы и опускания на всю стопу двумя ногами, равномерного распределения тяжести тела на обе ноги, без «завала» на большие пальцы. Если упражнение выполняется технически не грамотно, то коэффициент полезного действия уменьшатся, подчас сводится на нет, или в некоторых случаях, как, например, при «завале» на большой палец приносит вред. Поэтому тренер - хореограф должен хорошо разбираться в технике исполнения, методике обучения элементам хореографии.

Подготовительные упражнения являются основным средством хореографической подготовки на этапе отбора и начальной подготовки, затем по мере освоения сложных упражнений они начинают нести вспомогательную функцию. В уроке подготовительные движения всё чаще выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями свободной пластики, общеразвивающими упражнениями, элементами акробатики.

К основным упражнениям хореографии относятся движения, разучивание которых связано с формированием сложного двигательного навыка, развитием специальных физических качеств. К ним относятся: равновесия, повороты, прыжки.

Равновесия наиболее просты в исполнении на двух ногах. Весьма сложны равновесия на одной ноге, требующие специальной подготовки, а именно:

1. Овладение достаточной гибкостью в суставах, силой мышц ног и туловища.
2. Умение точно выполнять равновесия на двух ногах: на всей стопе с различными положениями рук, с наклоном корпуса, на полупальцах, разновидности ходьбы.
3. Владение основными движениями у опоры и на середине зала.

Наиболее распространенными поворотами на двух ногах являются повороты приставлением ноги, переступанием, скрестные.

Они выполняются на месте, с продвижением по диагонали, дуге, кругу. Технически и структурно сложнее повороты, выполняемые на одной ноге. В структуре сложных поворотов можно выделить четыре характерные фазы: подготовительная, фаза разгона, фаза поворота и завершающая фаза. В подготовительной фазе, как правило, выполняется полуприсед на двух или одной ноге, руки при этом делают замах. В фазе разгона выполняется маховое движение руками и вращательное туловищем, в некоторых случаях маховое движение свободой ногой. После ускорения свободных звеньев тела следует притормаживание, накопленное вращение передается на остальные звенья тела, в результате чего начинается собственно поворот. Вращательное движение поворотной фазы совершается по инерции и облегчается за счет уменьшения связи с опорой - подъемом на полупальцы. Действия в фазе завершения направлены на остановку поворота, что достигается путем опускания на всю стопу и движения руки в стороны. Возможна также и пассивная остановка поворота, при которой вращение постепенно «угасает» вследствие трения на опоре.

Повороты на одной ноге могут быть одноименными, когда направление движения совпадает с опорной ногой (на левой - налево, на правой - направо), и разноименными. Выполнение поворотов на одной ноге требует от занимающихся хорошей координации и движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве, владениями равновесиями на двух ногах, вертикальными равновесиями на одной, поворотами на двух ногах.

Прыжки делятся на простейшие (подскоки), для которых характерна малая высота вылета и небольшая амплитуда движений, и собственно прыжки.

Собственно прыжки содержат в себе общие структурно-технические элементы, позволяющие выделять несколько характерных стадий:

*I. Подготовительная стадия, которая состоит из трёх фаз:*

1. Первая фаза - разбег;
2. Вторая фаза - наскок с замахом или в прыжках с места замах;
3. Третья фаза - амортизация, в прыжках с места - подседание, в которой частично гасится ранее полученное движение за счет напряженного опускания с носка на всю стопу и сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах.

*II. Основная стадия:*

4. Четвертая фаза - отталкивание;
5. Пятая фаза - отрыв от опоры.

*III. Стадия реализации:*

6. Шестая фаза - формообразующие действия;
7. Седьмая фаза - фиксация позы.

*IV. Завершающая стадия:*

8. Восьмая фаза - подготовка к приземлению;
9. Девятая фаза - амортизация;
10. Десятая фаза - связующие и корректирующие действия.

При освоении собственно прыжков в основное внимание уделяется правильному разбегу и толчку, он должен быть рациональным, легким, изящным, грациозным. Значительные признаки различия в технике разбега и толчка возникает при выполнении высоких (вертикальных) прыжков, как, например, перекидные с поворотами, прыжки махом одной с поворотом кругом, со сменой ног в шпагат и др., и высоко - далеких (шагом, сгибая - разгибая, шагом кольцом и др.). В первом случае на последнем шаге разбега плечи сильно наклоняются назад, толчковая нога выносится вперед для ярко выраженного «стопорящего» движения, руки поднимаются вверх. Во всех прыжках сохраняется правило «короткого» отрыва, что обеспечивается небольшим сгибанием ног в фазе подседания, быстрым разгибанием в фазе отталкивания, активной работой голеностопных суставов.

### ***Народно - сценический танец***

Народные танцы складывались на основе национальных особенностей быта, труда, религиозных соображений и семейных праздников. Лексика народно - сценического (характерного) танца в значительной мере обогатилась элементами классического, что привело к техническому усложнению первого.

В системе хореографической подготовки в гимнастике используются народные танцы, которые помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность, легкость. Это в первую очередь танцы: русские, украинские, белорусские, молдавские, польские, венгерские и др. Следует учитывать, что в художественной гимнастике композиции часто составляются под испанские и латиноамериканские мелодии. Поэтому в занятия необходимо включать элементы танцев мира: испанские, венгерские, итальянские. (Не рекомендуется при этом изучать движения, требующей специальной обуви, дроби, перестукивания).

Тренер - хореограф должен хорошо разбираться в особенностях народных танцев, не допускать смещения стилей, которые приводят к утрате национального колорита.

В народно - сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом, с добавлением прямых и свободных позиций. Помимо классических позиций рук (I,II,III), в народно - сценическом танце применяют главным образом следующие позиции: IV, V, VI, VII.

При выполнении большинства упражнений на опоре, одна рука лежит на опоре, другая находится в IV позиции. Движения народно - сценического танца сначала выполняются у опоры, затем на середине в виде отдельных элементов и соединений и, наконец, этюдов. В этюдах основное внимание уделяется выразительности исполнения, умению правильно передать национальный характер танца.

Одна из форм хореографии - бальный танец, включающий как современные, так и историко-бытовые танцы прошлых веков. Бальные танцы представляют собой художественно - ценную переработку народного танцевального материала.

В гимнастике бальные танцы применяются для развития танцевальности гимнасток, воспитания культуры движений. Это танцы XIX века - вальс, полька, мазурка, полонез, а также XX века - танго, фокстрот, самба, ча-ча-ча и др.

В бальных танцах используются главным образом свободные (полувыворотные) позиции, а также прямые (невыворотные). Реже встречаются закрытые (завернутые) позиции.

### *Движения свободной пластики*

Ходьба, бег. Применение ходьбы и бега в занятиях способствует развитию силы мышц ног, воспитанию правильной осанки, повышает плотность урока. Наиболее часто применяются следующие виды ходьбы: ходьба на полупальцах, на пятках, в полуприседе, в приседе, острым шагом, пружинным шагом, выпадами. В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется интенсивнее шага. Многие разновидности бега являются аналогами ходьбы и сохраняют соответствующее терминологическое определение. Например, острый бег, пружинный, высокий. Среди разновидностей бега часто применяется бег на носках в различных направлениях, с поворотами, со сменой ног впереди, сгибая ноги назад и др.

Движения рук и ног при выполнении ходьбы и бега могут быть различными. Характер шага или бега следует подчинять характеру музыки. Движения с расслаблением применяются для устранения излишней координационной и тонической напряженности, воспитания свободных, незакрепощенных движений, а также для снятия нервного напряжения и стимуляции процессов восстановления. В зависимости от групп мышц, охваченных расслаблением, различают: общее расслабление (расслабление всего тела или более двух трети его) и местное (расслаблены отдельные группы мышц). Обучение движениям на расслабление проходит в несколько этапов. На первом этапе овладевают расслаблением после напряжения требуемых мышц до отказа. На втором - расслаблением отдельных частей тела, «падением, потряхиванием», «размахиванием». На третьем - умением расслаблять отдельные группы мышц.

Волны и взмахи. Волны делятся на: работу руками, туловищем и на целостные бывают: обратными, боковыми, вперед. Наибольшая трудность возникает при выполнении целостных волн: прямых, обратных, боковых. В исполнении целостных волн принимают участия все звенья тела. При этом движения туловища, рук, кистей подчиняются «волновой» координации, т.е. последовательному сгибанию и разгибанию в суставах. Для прямой целостной волны характерна «закрытая» вначале волны голова и округлая спина. Движение выполняется последовательным разгибанием коленного сустава вперед, после чего в движение включается таз, поясница, грудной отдел туловища, плечи, наконец, голова. Обратная волна начинается движением верхних звеньев тела: наклон назад, затем включаются нижние отделы кинематической цепи; после чего прогнутое положение туловища сменяется закрытым (округлым). Для боковой волны характерны пружинные движения ногами, небольшой наклон туловища в сторону и круговое движение тазом во фронтальной плоскости. Боковая волна может выполняться в стойке на двух ногах, в стойке

на одной с передачей тяжести тела с одной на другую ногу. Более сложными движениями являются взмахи. Взмах включает в себя две основные фазы действий. Первая фаза - ускоренное движение свободных звеньев; вторая фаза - движение маховых звеньев по инерции. Взмах могут выполняться руками, туловищем, всем телом (целостный взмах) вперёд, в сторону.

### ***Общеразвивающие упражнения***

Общеразвивающие упражнения, применяемые в уроках, имеют некоторые особенности. Так, махи руками выполняются мягко, плавно, наклоны сочетаются с отстающими движениями туловища, головы и рук; резкие махи ногами часто выполняются пружинным движением. Многие упражнения могут иметь как динамический, так и статистический характер и выполняются в различных положениях: на животе, на спине, в седах акробатические элементы.

В художественной гимнастике элементы акробатики (медленные перевороты вперед, назад, боком и др.) включены в программу младших разрядов, а также применяются на уроках высшего спортивного мастерства на разминках. Кроме того, в композициях «художниц» часто встречаются полуакробатические элементы в сочетании в равновесиями, волнами, прыжками. Таким образом, хореограф, работающий с гимнастами, должен быть компетентен в технике акробатических элементов.

Ритмика. Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений, однако с целью более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях хореографией применяются специальные упражнения, музыкальные игры. Каждое музыкальное произведение имеет свой ритм, средствами измерения и создания которого являются метр и темп.

Метр - строение музыкального такта.

Темп - Степень скорости исполнения.

Ритмические упражнения - воспитывают чувства ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения.

### ***Пантомима***

Пантомима - это не только одна из составных частей балета, драмы, оперы, но и самостоятельный вид искусства, причем очень древнего. Материалом пантомимы является жест и позы. Г. Добровольская, говоря о различии танца и пантомимы, отмечает: «В отличие от пантомимы, состоящей из определенной последовательности жестов, в танце жест не играет решающей роли, ибо танец не имитирует конкретное поведение человека, а отражает его внутреннюю жизнь, используя минимум жизненных движений. Отсюда и появление новых терминов: «танцевальная пантомима», «балетная пантомима». В художественной гимнастике мы также встречаемся с пантомимическими движениями, что способствует более образному решению композиций. Поэтому в урок хореографии полезно включать различные упражнения, а также этюды, направленные на воспитание точности, правдивости пантомимических движений. Например, таких этюдов как: «пушинка», «схватить - бросить», «зеркало», «пружинки», «да - нет» и т.п.

### 3. Этапы хореографической подготовки в гимнастике

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов по хореографической «школы» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

- Элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);

- Элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев;

- Элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза, падекатр и т.п.;

- Разновидности ходьбы и бега;

- Волны, полуволны, пружинные движения руками;

- Равновесие на двух ногах, на полупальцах;

- Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону;

- Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся:

- Подготовительные движения классического танца (плие, батманы, рон де жамбы, девлоппэ и их разновидности);

- Народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;

- Историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта);

- Современный танец (освоение подготовительных упражнений);

- Владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге;

- Владение техникой отталкивания и приземления;

- Владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»);

- Владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела;

- Владение техникой поворота на двух ногах.

Следующий этап хореографической подготовки - профилирующий. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства родственных по структуре движений.

Например, прыжок шагом находится в центре семейства структурно-родственных упражнений: прыжка шагом кольцом, прыжка шагом сгибая-разгибая ногу, прыжка шагом с поворотом на 90°, 180°, прыжка шагом в аттитюде и др. Он является наиболее простым по сравнению с другими прыжками в техническом отношении. В то же время техническая основа, приобретенная при его освоении, достаточна для изучения упражнений данного типа.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умения выполнять их в различных сочетаниях.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы.

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

- Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный);

- Характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный);

- Современный.

Следует отметить, что на всех этапах элементы школы движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике - это проблема воспитания выразительности движений.

Особенно высокие требования к ней предъявляются в художественной гимнастике, где спортсменки стремятся к образному решению композиций, которое невозможно без знания устойчивых выразительных средств хореографической классики.

По мнению известного искусствоведа В. Ванслова «Основную массу художественных средств балета образуют движения и позы именно эмоционально выразительные». Э. Вербова считает следующее:

«Способность к эмоциональному переживанию - это еще не выразительность, так как само проявление эмоциональности должно облекаться в прекрасную пластическую форму.

Поэтому, если форма не выработана, эмоции остаются без воплощения. Выразительность движений проявляется, казалось бы, в «мелочах» - хорошей осанке, красивом повороте головы, в умении принять правильное положение тела, ног, руг, в точных устойчивых равновесиях; в умении слитно и мягко выполнять движения, парить в прыжке, четко прочерчивать его контур в воздухе, с правильным положением ног.

Следовательно, выразительность - это качество, проявляющееся в хорошей технике, в правильной школе движений, это хороший «апломб» и темп во время вращений, элегантность, большая амплитуда при полной ясности эмоционального содержания.»

Таким образом, в той или иной форме авторы единодушны во мнении по поводу выразительности движений, как способности в действиях передать определенное эмоциональное состояние.

Техника и выразительность тесно связаны. Техника (биомеханически правильное, рациональное исполнение) является той необходимой базой, на которой строится выразительность. Несовершенная техника не позволяет гимнастке двигаться уверенно, раскрепощено, все внимание сосредоточить на образном решении отдельных элементов, соединений, комбинаций в целом, вводить «декоративные элементы». Доведение двигательного навыка до определенной стадии автоматизма является необходимым условием выразительности.

В связи с этим целесообразно говорить о «двигательном навыке», когда речь идет о техническом совершенстве движений, и о «выразительном двигательном навыке», т.е. способности придать движению определенную смысловую, эмоциональную окраску.

Другой вопрос, какие эмоции выражают гимнастки: непосредственно возникающие или опосредованные. Сами по себе выразительные движения - это «своеобразный способ передачи информации, способ общения, и, выполняя свой невербальный выход в речевое общение, они выступают как необходимый атрибут устной речи, служат его «настроечным механизмом», который придает разговору необходимую для данного акта общения модальность» (В.В. Мироненко).

Выразительные движения могут иметь и самостоятельное, независимое от слов значение. Здесь речь идет о непосредственно возникающих эмоциях.

Иное дело выразительные движения в гимнастике, здесь они близки к сценическим (отличным от жизненных) чувствам, хотя в то же время «игра» вызывает у актера соответствующую эмоцию и может усилить прием (игру).

Высказанная П.М. Якобсоном мысль о работе актера над ролью может успешно проиллюстрировать и работу гимнастки над композицией: «Конечно, сценические чувства актера возникли в порядке его индивидуальной работы над ролью, когда он находил соответствующие положение, задачи, а также приемы художественного решения этих задач. Но при этом в его значении наличествовало, как постоянный фон, начало зрителя - то ради чего он создает сценический образ, находит убедительный рисунок и воспитывает искренность и правдивость выражения, и эти чувства, возникшие в связи с работой,

потенциально были подготовлены к тому, чтобы через соответствующее актерское выражение перекинуться в зрительный зал, зародить в зрителях какие-то эмоции, соответствующие и адекватные замыслу актера».

В данном случае говорится об эмоционально выразительных движениях, отличающихся от иллюстративно выразительных тем, что последние уточняют лишь понятия формы, высоты, размера и т.п.

Выделяют еще выразительные движения, характерные для народных танцев, ритуальных и церемониальных жестов. Причем в некоторых народных танцах отдельные жесты имеют важное информационное значение, как, например, в индийских.

В тех сценических народных танцах, которые мы видим в исполнении профессиональных ансамблей (И. Моисеева, «Берёзки» и др. имеется определенный психологизм, т.е. народные движения выполняются не только с соблюдением исторически сложившихся канонов, но и с привнесением в них определённых эмоций (при этом чем четче канонизирован народный танец, тем он интереснее, самобытнее) Так, например, руки, поднятые, вверх, означали моление, обращение к всевышнему (Богоматерь Оранта). В сегодняшние дни этот жест получил психологическое звучание, из условного превратился в живое, психологически выразительное движение.

Многие подобные движения зарождаются из условных. Их начало - это религиозные обряды и другие формы общения (социальной жизни). Для узнавания эмоций нужны признаки, знаки. Они вырабатываются в процессе развития человечества и имеют национальные особенности.

И в этом смысле спорт, как двигательная деятельность человека не исключение. Не случайно существует понятие «национальная школа» (болгарская, русская и т.д.).

Рассмотрим некоторые характерные выразительные признаки, разработанные Э.П. Аверкович главным образом для двух характерных стилей: героического и лирико-романтического.

Героический характер: голова приподнята, запрокинута, реже полуопущена, взгляд направлен по движению позы; руки выпрямлены; высокие полупальцы, туловище прямое, напряжено, ракурс позы - фронтальный.

Лирико-романтический характер: голова полуопущена, взгляд рассеян, направлен вниз или в сторону, реже голова откинута; руки не напряжены, кисть расслаблена; поза «заземлена» (полуприседы, седы, стойки на коленях, положения лежа), стойка на всей стопе, скрещенные положения ног, ракурс позы - в полуповороте, спиной.

Следует отметить, что выразительность определяется, с одной стороны, богатством внутренних переживаний, чувств, с другой стороны - владением двигательной палитрой, способной передать эти чувства. Конечно, это определяется, прежде всего, природными задатками, но и воспитывается той средой, в которой спортсменка живёт. В частности, хореограф оказывает большое влияние на формирование личности.

В свою очередь, мастерство зависит от природной одаренности, внешних данных, от степени двигательных способностей, чувства позы, музыкальности и т.п.

И то, и другое тесно связано, но главное, пожалуй, духовное начало, потому что без упорства, целеустремленности, честолюбия не достичь высот в любой деятельности.

Коснёмся лишь второй стороны дела, того, что в значительной степени поддается воспитанию - это овладение мастерством. Здесь можно говорить о трёх моментах: о позе, ритме (времени), перемещении (пространстве).

Выразительность отдельно взятого движения определяется позой, хотя и тут имеет значение время. Мы говорим о позе в равновесии, прыжке, повороте и т.д.

Вот что пишет один из виднейших педагогов классического танца Н.Н. Тарасов в книге «Классический танец»: «Поза классического танца по своей природе свободна от бытовой достоверности. В ней всё подчиняется пространственным и временным законам театральной хореографии, которая пластически усиливает, укрупняет, доводит до необычайной виртуозности природные движения тела человека.

Но эта пластическая условность позы вполне реалистична. Она даёт искусству классического танца исключительную стройность, емкие и гибкие средства выразительности».

Следует знать законы размещения позы в пространстве, учитывая специфику гимнастики, где выступающие на помосте со всех четырех сторон окружены зрителями. Нужна ясность, определенность, направленность позы.

Существенную роль играет и время, особенно когда речь идет не об отдельно взятом движении, а о соединении, комбинации. Здесь следует говорить о двух проявлениях времени - темпе и ритме.

Изменение темпа и ритма позволяет говорить об аналогии и контрасте: медленно-быстро, плавно-резко, сочетание высоких положений с низкими и т.п.

Перемещение - важный фактор выразительности движений. Из разных направлений большей динамикой обладают диагональные движения, образные линии выражают равномерное движение, дуги - мягкость, плавность, круги - цельность, перемещения с резким изменением направления - резкость, угловатость, спираль - напряжение.

Поза, перемещение, темп и ритм - это способы передачи главного смысла музыки: образного эмоционального или эмоционально-образного.

Всё в определённой мере проливает свет на методы воспитания выразительности. Знания в области изобразительного искусства, музыки, воспитывают «внутреннюю выразительность», а хореография - «техническую».

Здесь можно выделить три уровня освоения этого навыка:

- Освоение техники в общих (грубых) чертах;
- Детализация и исполнение движений на высоком физическом уровне, т.е. с большой амплитудой.
- Исполнение движения, а затем и соединение в различном образном, эмоциональном решении, в характере, который определяет музыка.

Кроме того, для воспитания выразительного двигательного навыка большое значение приобретает самостоятельное составление учебных композиций. Именно в этом проявляется индивидуальное исполнительское мастерство.

#### **4. Физическая подготовка в хореографии**

В процессе занятий хореографией, естественно, развиваются определенные физические качества: увеличивается подвижность в суставах, сила мышц, выносливость. Однако для успешного освоения сложных прыжков, равновесий, поворотов необходимо целенаправленное развитие нужных качеств, базируясь на современных научно - методических основах, разработанных в спорте.

Известно, что развитие скоростно-силовых качеств протекает успешное при выполнении упражнений в максимальном теле. Такой режим мышечной работы позволяет увеличить силу мышц без значительного увеличения мышечного поперечника, то есть сохраняя удлиненную форму мышц. Этому требуют эстетические критерии гимнастики и балета.

Если мы хотим на уроке хореографии развивать прыгучесть, то прыжки, к примеру, на двух ногах на максимальную высоту по позициям, нецелесообразно проводить с музыкальным сопровождением, так как темп музыки в связи с различной высотой прыжка для одних будет слишком быстрым, для других - медленным. Аналогично, если мы даем в уроке большие махи (гран батман жете) не с целью освоения их структуры, а для развития скоростно-силовых качеств, их выполнение с музыкальным сопровождением также не рационально.

При работе с детьми следует помнить, что морфологическое и функциональное развитие осуществляется неравномерно в различных возрастных группах. Периоды ускоренного роста (сенситивные) чередуются с замедлением, стабилизацией. Наиболее

благоприятным для развития тех или иных физических качеств является период, совпадающий с естественным ускорением развития соответствующих способностей.

Так, в возрасте 7-11 лет происходит интенсивное развитие способности к пространственной ориентировке, дифференцированию мышечного ощущения, что позволяет разучивать технически сложные движения.

В 14-15 лет способность к овладению сложной двигательной координацией ухудшается. Подвижность суставов по мере роста организма изменяется неравномерно. Наилучший возраст для развития гибкости - 7-13 лет, в последующие годы прирост замедляется. Способность к сохранению равновесия имеет в онтогенезе тенденцию к улучшению до 13 - летнего возраста (в ходе естественного развития).

Скоростно-силовые качества, определяющие прыгучесть в условиях естественного развития, достигают наибольшего прироста в возрасте 9-10 лет. Без специальных тренировочных воздействий дальнейшее развитие прыгучести может интенсивно увеличиваться и в 13-16 летнем возрасте. Эффективным для развития скорости движения считается возраст 9-13 лет.

Таким образом, наиболее благоприятным периодом для развития физических качеств является период естественного развития двигательного анализатора, завершающегося к периоду полового созревания (13-15 годам).

Далее приведем практические рекомендации по развитию основных физических качеств, обеспечивающих успешное освоение хореографических движений.

#### а) Методика развития гибкости

Для развития гибкости помимо тех упражнений на растягивание, которые применяются в уроке хореографии, необходимо выполнять комплексы специальных упражнений. Для эффективного развития этого качества желательно выполнять специальные задания дважды в день: утром в виде зарядки и во второй половине дня на тренировке (в конце основной части). Для поддержания достигнутого уровня достаточно одноразовых занятий.

#### Примерный комплекс для развития гибкости

1. Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.
2. Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.
3. Боком к опоре, I свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникает явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Через 2-3 мин. Повторить задание, выполняя махи, сгибая - разгибая работающую ногу, при движении назад - кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 1 до 3 кг
4. Из седа на пятках, перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, сед на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20 сек, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 сек.). Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад - держать 20 сек. Повторить упражнение 3-4 раза.
5. Шпагат, правая вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10 до 20 см). Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате. После 2-3 мин. отдыха повторить задание ещё раз. Упражнение выполняется с партнером:
6. Спinoй к опоре, правая впереди, партнеру пружинистым движением поднять ногу на предельной высоте 10-20 с., расслабить мышцы бедра, партнер пружинистым движением поднимает ногу вперед до предела и т.д. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Обратить внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная - в свободной позиции.
7. То же, стоя боком к опоре (близко, касаясь бедром опоры). Партнер стоит сзади занимающегося, одной рукой поднимает ногу, другой удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная и работающая нога выворотны. Задание то же, что и в упр.1.

8. То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой позиции. Пружинистые движения ногой назад (невыворотно) с помощью партнера.
9. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии слегка согнутых рук, опорная нога в свободной III позиции.
10. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед.
11. В седее наклон вперед. Держать от 30 сек. До 1 мин.
12. В положении лежа на спине - прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 сек. до 1 мин.

#### б) Методика воспитания прыгучести

Для развития прыгучести рекомендуется применить упражнения общей и специальной скоростно-силовой направленности. К упражнениям скоростно-силовой направленности относятся: бег, упражнения на силу мышц - сгибателей и разгибателей бедра голени, упражнения на развитие и укрепление голеностопного сустава и мышц стопы.

Упражнениями для развития специальных скоростно-силовых качеств служат прыжки с возвышения и отскоком, прыжки через препятствия. Все задания обязательно выполнять с целевой установкой на возможно быстрое отталкивание.

Для развития прыжковой выносливости целесообразно применять прыжки со скакалкой с отягощением около 7-8% от собственного веса. При этом прыжки выполнять сериями: количество прыжков в серии должно быть для каждой гимнастки индивидуальным и составлять 2/3 от максимально возможного количества прыжков.

#### Примерные упражнения для прыгучести:

1. Прыжки на двух, сгибая ноги через препятствие высотой 50% от максимальной высоты прыжка (по ленте Абалакова). Выполняются сериями (от 1 до 3) длительностью от 30 сек до 1 мин. в каждой. Возможно выполнение прыжков через скамейку.
2. Прыжки с возвышения от 20 до 60 см (в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся) с последующим отскоком в прыжок ноги врозь (2-3 раза). Выполняются в течение 30-40 секунд. После отдыха 2-3 мин задание повторяется.
3. Прыжки на возвышение (20-30 см) в максимальном темпе в течение 30-40 сек. Упражнение выполняется сериями с интервалом отдыха от 30 сек. до 2-3 мин.
4. В исходном положении стойка на одной, другая согнута, носок у колена с опорой. Прыжки на одной при жесткой фиксации свободной ноги. Выполняется без помощи и с помощью рук. В фазе полета обращается внимание на оттянутый носок толчковой ноги. Дозировка подбирается индивидуально, количество прыжков постепенно увеличивается.
5. Выполнение серии прыжков до предела: 4 прыжка на двух ногах, 4 прыжка сгибая ноги (бедра параллельно полу), 4 прыжка ноги врозь с максимальным их разведением.

### **5. Классификация уроков хореографии**

Особенности построения уроков хореографии зависят от конкретных педагогических задач. Большое внимание хореографической подготовки уделяется на этапах начальной и специально-углубленной подготовки гимнасток. В годичном цикле больший удельный вес хореографическая подготовка имеет в подготовительном и переходном периодах. В соревновательном периоде, где решаются в основном задачи совершенствования, урок по времени сокращается. Это достигается за счет уменьшения количества упражнений, проведения их серийно-поточным методом, насыщения элементами обязательной и произвольной программ.

В зависимости от педагогических задач уроки хореографии можно классифицировать следующим образом:

- Обучающий урок;
- Тренировочный урок;
- Контрольный урок;
- Разминочный урок;

- Показательный урок.

*Обучающий урок.* Основная задача данного вида урока - освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитание музыкальности, выразительности. Обучающий урок присущ в основном подготовительному периоду тренировки. Характерными особенностями его является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к «генеральному» движению. Данный вид урока находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной, углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

*Тренировочный урок.* Главная задача этого урока - подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства. Подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, танцевальности движений. По сравнению с обучающим уроком тренировочный урок является более узконаправленным; насыщается элементами обязательной и произвольной программы; сокращается по времени за счет уменьшения количества упражнений, проведения их серийно-поточным методом.

*Контрольный урок.* Задача этого урока - подытоживать освоение очередного раздела хореографической подготовки. Например, после освоения элементов классического провести «открытый урок», выставляя оценку (по пятибалльной системе) каждой гимнастке. Возможно проведение контрольного урока в виде приема нормативов, включая элементы хореографии в тесты по технической подготовке (например, выполнение перекидного прыжка, прыжка шагом, поворота 360° в равновесие). Оценка дается по пятибалльной системе с учетом требований и ставок, указанных в правилах соревнований по художественной гимнастике.

*Разминочный урок.* В период непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется выполнять стабильный комплекс упражнений, цель которого - разогревание организма и снятие излишней психологической напряженности (возбуждение или, наоборот, заторможенности). Этому способствуют привычные, индивидуально подобранные упражнения, которые по мере освоения спортсменка выполняет самостоятельно (индивидуальная разминка).

*Показательный урок.* С популярностью художественной гимнастики, большим количеством показательных выступлений появилась необходимость в показательном уроке, где обычно участвует группа гимнасток и который чаще всего является прелюдией к выступлению. В таком уроке нет необходимости выдерживать «физическую кривую», ведь гимнастки выходят на помост, проделав обычную индивидуальную, соревновательную разминку. Главное здесь - это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, согласованностью работы и высоким мастерством участниц.

## **6. Структура, принципы построения урока хореографии**

Структура урока хореографии остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В *подготовительной части урока* решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки и выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе историко-бытовых и народных танцев, общеразвивающие упражнения. Также упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы. Та часть урока, в которой решаются основные задачи, является основной.

Решение поставленных задач достигается использованием большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, историко-бытовых и народных танцев, элементов свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений.

Выделяют три вида *основной части урока*:

- Первый строится на основе классического танца;
- Второй основан на элементах народных, историко-бытовых, современных балльных танцев;
- Третий преимущественно построен на движениях свободной пластики.

Форма основной части зависит от организации урока. Наиболее простая форма - одночастная, когда упражнения только у опоры или только на середине зала. Возможна двухчастная форма (у опоры, затем на середине). При продолжительности урока 25-30 мин. рекомендуется одночастная форма, если длительность урока 45-60 мин., то применяют двухчастную форму.

В *заключительной части урока* необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации с использованием современных танцев. В заключительной части урока подводятся итоги. Во время контрольного урока дается оценка каждой гимнастке.

Построение урока определяется 4 условиями:

- Соразмерностью отдельных частей урока;
- Подбором упражнений и последовательностью их исполнения;
- Чередованием нагрузки и отдыха;
- Составлением учебных комбинаций на уроке.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей урока хореографии может меняться. В среднем основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени.

Между тем, в подготовительном периоде, первая часть урока более длительна, чем в соревновательном периоде. Если урок проводится вначале тренировочного занятия, то подготовительная часть займет около 10% времени всего урока, а заключительная, назначение которой готовить занимающихся к предстоящей работе с предметами, не должна быть затянута и вялой.

В случае, когда урок заменяет вид гимнастического многоборья или дополняет его, подготовительная часть сокращается вдвое. При этом увеличивается доля времени, отведенного на заключительную часть урока. Подбор упражнений и методы проведения должны способствовать лучшему восстановлению, особенно если урок проводится в конце тренировочного занятия.

Последовательность упражнений в хореографическом уроке строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений включая в работу всё более крупные группы мышц.

Физиологическая кривая урока имеет волнообразный характер. Это означает, что интенсивные нагрузки в уроке периодически сменяются менее интенсивными нагрузками, трудные упражнения менее сложными. Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми движениями. Рекомендуется сначала давать движения не сложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая, однако, физическую трудность исполнения.

Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил, и, наконец, давать упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.

Примерная последовательность упражнений в уроке:

#### *I. Подготовительная часть*

1. Разновидности ходьбы;
2. Разновидности бега;
3. Танцевальные шаги, комбинации;
4. Общеразвивающие упражнения.

#### *II. Основная часть*

а) У опоры:

1. Demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами.
2. Различные варианты battement tendu.
3. Варианты battement tendu jete.
4. Варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами.
5. Варианты battement fondu.
6. Варианты battement frappe.
7. Rond de jambe en l'air.
8. Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.
9. Упражнения на растягивание.
10. Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.
11. Прыжки.

б) На середине:

1. Упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras.
2. Упражнения для рук народных танцев, целостные волны, различные наклоны.
3. Упражнения на равновесие.
4. Туры lents, различные повороты.
5. Сочетание равновесий, поворотов с элементами акробатики: перекаты, перевороты, шпагаты, мосты.
6. Малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete.
7. Большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики.

#### *III. Заключительная часть.*

1. Упражнения для рук.
2. Упражнения на растягивание умеренной интенсивности.
3. Различные танцевальные элементы и соединения.
4. Упражнение на расслабление.

Для правильного построения урока хореографии принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха.

Проведение упражнений серийно-поточным методом с небольшими интервалами отдыха может привести к чрезмерно высокому темпу всего значительному утомлению. Особенно это нежелательно на обучающих уроках, так как можно вызвать снижение внимания и как следствие - плохое усвоение нового материала.

Слишком длительные паузы отдыха могут привести к расхолаживанию занимающихся, не эффективному воздействию на кардиореспираторную систему, снижению общей плотности урока.

Длительность пауз во многом определяется правильной, гибкой организацией урока, а именно: правильным размещением занимающихся в зале, использованием различных методов проведения упражнений (фронтального, группового, индивидуального).

Важное место в построении урока занимает методика составления учебных комбинаций, то есть различных соединений из движений классического и народных танцев, прыжков, равновесий, поворотов, акробатических элементов и т.п. Здесь существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возраст и возможности учениц, периодизацию спортивной тренировки, этап подготовки.
2. Логическую связь движений, а именно:
  - Положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего.
  - Все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).
3. Оптимальную трудность комбинации. Не следует умахать или переоценивать возможности гимнастки.
4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые элементы с недавно освоенными элементами, не увлекаясь при этом чрезмерным и разнообразием.

В первое время занятия начинающих должны быть короче, затем их продолжительность увеличивается, за счет чего расширяется программа по инициативе преподавателя. Однако ежедневно увеличивать продолжительность занятий не рекомендуется, поскольку организму тяжело справляться с чрезмерными нагрузками, что ведёт к постепенному, неуклонному регрессу. Важно не количество, а качество занятий. Если выполнять упражнения с чувством, с толком, с расстановкой, то можно достичь оптимальных результатов.

## **7. Подготовка и проведение урока хореографии**

Готовясь к уроку, тренер-хореограф должен, прежде всего, определить его направленность. Для этого начинающему тренеру необходимо составить подробный план-конспект урока, где всё, вплоть до возможных ошибок и путей их исправления, надо предусмотреть. С приобретением педагогического опыта можно не записывать урок, но тщательно продумывать его обязательно.

При этом не забывать следующие правила:

1. Все движения в равной мере выполняют и правой, и левой ногой (рукой) в ту и другую стороны. Исключение составляют лишь некоторые акробатические элементы.
2. Движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине зала.
3. Необходимо требовать от занимающихся четкого начала и завершения упражнений; это дисциплинирует, приучает к точности и законченности в работе.

Важным методом правильной организации урока является продуманное, спланированное размещение занимающихся. Подготовительную часть рекомендуется проводить в размещении колонны по кругу.

При выполнении движений у станка нужно расставлять гимнасток так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении урока на середине зала лучше размещать гимнасток в шахматном порядке, причем через 2-3 урока следует менять линии.

При выполнении упражнений с продвижением, например прыжков с разбега, поворотов с продвижением, соединений из прыжков и акробатических элементов, рекомендуется перемещаться от задней линии к передней линии по три - четыре человека и возвращаться по боковым линиям на исходное положение. При выполнении больших прыжков, различных прыжковых соединений рационально перемещение по диагонали с продвижением от задней линии к передней. При этом хореограф находится на противоположной диагонали, по которой и осуществляется показ.

Для самоконтроля за движениями полезно проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы гимнастки учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Уроки хореографии должны проводиться под музыкальное сопровождение, применяя два способа - импровизации и использовании музыкальной литературы.

Во время проведения урока преподаватель должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически

грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми. Показ не должен заменять собой те указания и замечания, которые тренер может сделать лаконичнее, образнее устно.

При возникновении грубых ошибок в исполнении лучше остановить всю группу и вновь, показывая и рассказывая, если это необходимо, объяснить упражнение.

Замечания по устранению ошибок могут иметь «профилактический» характер, т.е. до выполнения задания тренер предупреждает всю группу о возможных ошибках. Во время исполнения упражнения можно делать попутные замечания, обращаясь как ко всей группе, так и к отдельным гимнасткам.

В первые годы обучения полезно исправлять ошибки, применяя не только показ и рассказ, но и проводку по движению. В этом случае занимающиеся лучше начинают чувствовать линию движений и правильно распределять звенья тела в пространстве.

Замечания, так же как и объяснения, нужно делать в простой, краткой, убедительной форме. Преподавателю нужно не только найти ошибку, сделать замечание, но и добиться от учеников выполнения своих указаний, проявляя строгость, взыскательность и вместе с тем доброжелательность. Замечания и указания в грубой, резкой форме недопустимы.

Прежде, чем ученик начнёт практическое обучение хореографии, ему необходимо ознакомиться с теорией, чтобы он имел чёткие представления о фундаментальных, базовых законах, на которых зиждется структура метода и школы, при этом осваивая специфическую терминологию.

### **Список использованной литературы**

1. С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
2. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
3. Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
4. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
5. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
6. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
7. Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
8. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
9. А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
10. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
11. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
12. Т. Ротерс Музыкально - ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
13. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
14. Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
15. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
16. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
17. В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
18. В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
19. З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
20. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно - методический сборник «Психология», 1977г.
21. Э.П. Аверкович Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.