

Методика проведения занятий по художественной гимнастике

Введение

1. История развития и современное состояние художественной гимнастики
2. Содержание и средства художественной гимнастики
3. Цели и задачи в подготовке учащихся
 - 3.1 Содержание работы по этапам подготовки
 - 3.2 Возрастные особенности обучения
4. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по хореографии
 - 4.1 Характеристика средств, применяемых на уроках хореографии
 - 4.2 Этапы хореографической подготовки в гимнастике
 - 4.3 Физическая подготовка в хореографии
 - 4.4 Классификация уроков хореографии
 - 4.5 Структура, принципы построения урока хореографии
 - 4.6 Подготовка и проведение урока хореографии
 - 4.7 Мастерство хореографа
5. Психологическая подготовка гимнасток

Заключение

Литература

Введение

Чемпионат России по художественной гимнастике. Звучит музыка... Чуть тревожная и в то же время легкая, ритмичная. Это – посадобль, народная испанская мелодия. В центре зала – девушка. Стройная, изящная. Оригинальный спортивный костюм отлично подчеркивает линии стана. В руках – лента. Красная, сверкающая и как живая. Она то нежно обвивается вокруг тела девушки, то быстрой спиралью взмывает ввысь, то необычайной змейкой убегает из рук. Девушка вдохновенно «рисует» в воздухе красные молнии, подчиняя их ритму музыки, отмечая каждый её нюанс. И вот происходит странное. Мы уже видим не девушку - гимнастку, а

... тореадора, и не того, кто вышел на смертный бой с быком, а романтического, смелого, задумавшего игру с животным. Вот девушка – тореадор взмахивает лентой чуть в сторону, а мы видим мулету. Красную, сверкающую, на которую воображаемый бык бросается сломя голову! Но ... тореадор делает изящный шаг в сторону, затем другой, и бык проскакивает мимо, лишь едва, задев мулету. Зрители поражаются аплодисментами. Их покоряет ловкость. Однако борьба на арене продолжается. Повороты и прыжки становятся более частыми, напряженными. Игра принимает драматический характер, и вот заключительное движение: тореадор решительным жестом пресекает атаку быка. Музыка смолкает, но зрители всё ещё переживают перипетии этой игры...

Долго и настойчиво они аплодируют, будто вызывают гимнастку ещё раз, хотя отлично знают: Законы состязаний строги, и эту гимнастку они смогут увидеть в роле тореадора лишь на показательных выступлениях. А в это время на площадке уже другая девушка. Снова льётся мелодия. Мягкая, лиричная. В полном соответствии с музыкой движется гимнастка – «художница», но в её руках уже не лента, а необычайно яркий и послушный мяч. Как бы она ни повернулась, какое бы движение ни сделала – он всегда с ней: то катится по стану гимнастки, то скользит по её рукам, голове, груди. А вот подброшенный, летит высоко вверх. Однако пока он возвращается, девушка успевает проделать несколько акробатических движений и ловко его ловит. И снова начинается игра, напоминающая жонглирование. Вот, «художница» выполняет кувырок, другой, а мяч и тут с ней. Он снова скользит по её рукам, пробегает по стану, ногам, голове и всё это – в единстве с музыкой. Затем выходит девушка со скакалкой, её заменяет девушка с обручем. И каждый раз мы видим оригинальные упражнения. Каждый раз слышим знакомую музыку, но почему-то сейчас звучащую по – новому. Музыка как бы становится осязаемой. И думается: если давно признано, что балет способен выразить музыкальное произведение своими средствами, если получила право на жизнь цветомузыка, то почему бы и не признать эту, необычную «видеомузыку»? Да, музыку, которая становится такой благодаря искусству движений. Можем мы сказать, что заставляло нас так бурно аплодировать? Так волноваться за каждую гимнастку, даже и сопереживать с ней? Едва ли..., Пожалуй, и следует разобраться в этом, обратясь к истории художественной гимнастики, коснувшись её всех аспектов.

1. История развития и современное состояние художественной гимнастики

Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития, в эпоху верхнего палеолита, т.е. около пятидесяти тысяч лет назад. Пещерные и пасхальные изображения этой эпохи свидетельствуют о тесной связи физических упражнений с трудом. На этих рисунках мы видим, как охотники бегают, прыгают, танцуют. В первобытном обществе дети и взрослые принимали участие играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила Славу племени, а

победители награждались призами. Широкое развитие физическая культура получила в период развития древнегреческих государств. Это было две с половиной тысячи лет назад.

Во всех городах Греции строились спортивные площадки, гимнастические залы и др. сооружения. Больше всех выделились Афины и Спарта. Своё физическое совершенство греки демонстрировали на Олимпийских играх. Победители игр становились национальными героями. Их награждали венками из оливковых веток и ценными подарками. Скульпторы высекали из мрамора фигуры спортсменов. Так греки выражали своё преклонение перед физически совершенными людьми. Шли века. Развивалось и совершенствовалось человеческое общество. На протяжении тысячелетий истории человечества люди стремились совершенствовать и развивать такие физические качества как сила, быстрота, гибкость, выносливость. Может возникнуть вполне естественный вопрос: насколько необходимы в наше время, в век научно – технической революции, занятия физическими упражнениями? Всё меньше становится профессий, где применяется физический труд. И не удивительно, что спортивные организации вступили в бой с новыми врагами человечества – с малоподвижностью, с нервными перегрузками. Спорт помогает преодолеть все трудности физического развития, выработать характер, стать организованным человеком, больше успевать.

История зарождения и развития художественной гимнастики ещё не написана. В начале XIX века во многих странах Европы возникают национальные системы гимнастики, организуются спортивные клубы общества. В большинстве стран физическое воспитание вводится в общеобразовательные школы наравне с другими предметами. Гимнастика пользуется особой популярностью. В спортивные общества впервые привлекаются женщины. Желая пробудить в них интерес к занятиям, преподаватели вводят уроки музыки и элементы танцев. Так, в Шведской системе гимнастики особо выделяется гимнастика для женщин и детей. В ней большое внимание обращается на красоту выполняемых движений. Во Франции в женской гимнастике применяют упражнения с булавами, венками, палками, используют упражнения классического балета и несложные танцы. В Бельгии в школьную гимнастику включают элементы народных танцев. (В этот период и возникли первые попытки использовать музыку, элементы танца и упражнения с предметами в гимнастике для женщин.

В это же время особое влияние на создание будущей художественной гимнастики имели люди, работавшие над пластикой, то есть выразительностью движений человеческого тела. Они разработали множество упражнений, которые в дальнейшем уже в усовершенствованном виде стали широко применяться в художественной гимнастике. Особенно ярко было творчество трёх художников – артистов, создавших каждый свою систему гимнастики в различных областях искусства движения. Это было в 20-е годы XIX века. По захолустным кварталам Парижа бродил

одиннадцатилетний мальчик. Родители и братья умерли от голода. От той же участи маленького бродягу спас тряпичник, который взял его к себе в помощники. В тяжелой жизни, полной тоски и горя, мальчика радовала только музыка. Он заслушивался пением уличных певцов, игрой шарманщиков и оркестров бродящих музыкантов. Он узнал названия нот, а потом выдумал способ записи различных мелодий. Как-то раз мальчик записывал на песке веселые вальсы оркестра, игравшего в парке. За этим занятием его застал профессор музыки Бомбини и попросил воспроизвести их пением. Услышав необыкновенно красивый голос и убедившись в музыкальной одаренности мальчика, Бомбини взял его к себе. И всё перевернулось. Начались счастливые годы занятий музыкой и пением. Мальчика звали Франсуа Дельсарт. Это имя в недалеком будущем станет известным всему театральному миру. Профессор Бомбини подготовил Франсуа к поступлению в Парижскую консерваторию. Очаровательный тембр голоса, выразительность пения, небывалая свобода и легкость движений выделяли его среди других учеников. Его походка, осанка и жесты отличались изящностью и элегантностью. Окончив консерваторию, Франсуа Дельсарт становится артистом Парижской оперы. Одновременно он увлекается разработкой различных упражнений, помогающих певцам свободно и естественно двигаться по сцене. И вдруг приходит несчастье. В расцвете артистических сил он теряет голос. Но Дельсарт был человеком энергичным, волевым и деятельным. Он не ушел из искусства, а стал актером – педагогом. Постепенно им было создано множество упражнений, получивших название «выразительной гимнастики». Новые приемы работы над свободой и раскрепощенностью тела, способного передать естественными движениями различные настроения, переживания и мысли человека, привлекли внимание многих артистов. Его учениками становятся актеры и танцовщики. В последствии ученики Дельсарта стали распространять его систему в других странах. Каждый из них развивал её по – своему, беря наиболее полезные и интересные упражнения. Большинство продолжателей соединяли «выразительную гимнастику» Дельсарта с упражнениями, разносторонне развивающими организм человека. У Дельсарта источником выразительности жеста был смысл слова, фразы, события, которые происходят в каком – либо драматическом действии. В художественной гимнастике работа над выразительностью движений идёт от содержания и характера музыки.

Создатель ритмической гимнастики Жан Жак Далькроз родился в 1865 году в Вене. С детских лет занимаясь музыкой, он проявил к ней необыкновенную любовь. Абсолютный слух, талант и увлеченность мальчика привели родителей к решению дать ему профессиональное музыкальное образование. Далькроз пошёл без колебаний по этому пути. После окончания Женевской, а затем Парижской консерватории деятельность Далькроза была очень разнообразна. Далькроз стремился, прежде всего, раскрыть ученикам содержание и красоту музыкальных произведений. Живой, остроумный, энергичный, он умел превратить обычные музыкальные упражнения в

интересные, увлекательные занятия. Его педагогическая деятельность вскоре завоевала широкую известность, и в 1892 году Далькроза приглашают преподавателем в Женевскую консерваторию. В процессе обучения Далькроз заметил, что хлопки, притопывания и другие движения помогают ученикам точнее и быстрее овладеть счетом и темпом разучиваемой пьесы. Тогда он стал всё чаще применять всевозможные движения, то есть соединять слуховые и мышечные восприятия музыки. Занимаясь предлагалось передать различными телодвижениями характер музыки, постепенное нарастание или спад силы её звучания, акценты и другие музыкальные краски. Главную музыку передавали мягкими слитными движениями рук. Отрывистую музыку – легкими, отрывистыми прыжками, постепенное нарастание силы звука – постепенно ускоряющимся бегом и так далее. Для умения чётко держать размер и темп музыкального произведения учились тактировке, то есть движениям рук, принятым для обозначения различных размеров музыки. Сложность упражнений всё возрастала и требовала большой сосредоточенности и сообразительности. Чтобы упражнения выполнялись легко и красиво, понадобилась гимнастика, разносторонне развивающая тело, в том числе упражнения развивающие гибкость, подвижность суставов и прыгучесть. Так постепенно создавалась ритмическая гимнастика и современная хореография. В 1911 году Жан Жак Далькроз открывает в Германии Институт Ритма, продолжая развивать свою систему, которая становится известной и в Европе, и в Америке. К нему стекаются ученики со всех концов мира. В институте Далькроз вводит специальный предмет, воспитывающий красоту и выразительность движений. Он называется «одушевленная пластика». Соединение музыкальности и выразительности движений ярко проявилось в массовых постановках, которые создавались на музыку Бетховена, Баха и других известных композиторов. Эти постановки вызвали восторг зрителей. В них Далькроз стремился передать движениями не только форму музыкально произведения, но и его эмоциональное содержание.

Ритмическая гимнастика постепенно становится популярной и среди детей, и среди взрослых. Ею начинают заниматься в общеобразовательных школах, театральных и музыкальных училищах. Упражнения Далькроза, развивающие слух, музыкальную память и чувство ритма, используется в художественной гимнастике с момента её зарождения. Обращаясь к истории возникновения художественной гимнастики, нельзя не рассказать знаменитой танцовщице Айседоре Дункан. Ирландка по происхождению, она родилась и выросла в Америке, в городе Сан – Франциско. Жизнь этой необыкновенной женщины (1878 – 1928гг.) протекала в постоянном поиске новых форм движения в искусстве танца. Детство Айседоры было нелегким. Отец рано ушел из семьи, и матери одной приходилось растить четверых детей. Однажды мать застала Айседору в кругу сидящих на полу детей. Айседора учила их плавно размахивать руками. Шестилетняя девочка объяснила матери, что это её «школа танцев». Мать села за пианино и стала

играть. Кто мог предложить, что это забавное событие далекого детства станет первым шагом к будущей профессии Айседоры.

Шло время, и мать отдала Айседору в балетную школу. В то время в танцах классического балета различные человеческие переживания передавались условными механическими жестами. Заучивание этих искусственных, раз навсегда установленных положений рук и ног вызвала у Айседоры скуку. Её тянуло к таким танцам, в которых можно было бы передать все настроения, чувства и переживания свободными, естественными движениями. И Айседора покидает балетную школу. Она решает сама создавать танцы. Так рано проснулось в ней желание творчества, желание найти свой особый путь в искусстве. Начались долгие годы работы над созданием танцев, которые отличались бы от, что существовало в этой области до Айседоры Дункан. Прежде всего, она отказалась от балетных туфель и пачек. Айседора танцевала босая, в хитоне или короткой тунике. Содержание её танцев рождалось от содержания музыки, под которую она танцевала. К выбору музыки Дункан относилась с большой требовательностью. Её любимыми композиторами были Бетховен, Шопен, Чайковский. Необыкновенно музыкальная, обладающая гибким, выразительным телом, она очаровала зрителя гармоничным слиянием своих движений с музыкой.

Движения Айседоры раскрывали все волновавшие её мысли и чувства так же понятно, как, если бы она говорила словами. Она была рождена для танца. Изучая древнегреческую скульптуру, рисунки на вазах и других предметах греческого быта, Айседора восхищалась естественностью поз, свободой движений и красотой гармонично развитых тел. Используя в своих танцах ходьбу, бег, прыжки, движения руками она умела придать им совершенно разный характер: изобразить раскрывающиеся лепестки цветка, и ощущение дуновения ветра, и баюканье ребенка, и ликование освобожденного раба. Айседора Дункан отказалась не только от этого, но и от системы тренировок классического балета. Она изучила «выразительную гимнастику» Франсуа Дельсарта, упражнения различных гимнастических систем и создала свой метод работы над пластикой тела. Пластикой называется передача движениями различных человеческих переживаний. В 1904 году в Бельвю под Парижем, а позже в Германии Дункан вместе с сестрой Элизабет открыла школу классического танца. Айседора со своими танцами объехала весь мир. Несколько раз она приезжала в Россию. В 1921 году Советское правительство пригласило Дункан в Москву для организации Студии пластического танца. Она с восторгом приняла это предложение и с увлечением говорила о школе, где танец будет средством художественного и физического воспитания детей – новых людей нового поколения.

Системы Франсуа Дельсарта, Жан Жака Делькроза, Айседоры Дункан и их продолжателей нашли последователей и в нашей стране. В Петербурге, Москве и других городах открываются школы ритмики и пластики. Конечно, до Революционной России это были частные школы. Позднее физическая культура стала массовой. Возникло много спортивных секций, кружков, школ, в том числе ритмики и пластики. С годами таких студий становилось

всё больше. Менялись их названия, менялись люди, руководившие ими, менялись и ребята, наполнявшие Дома детского творчества. В 30-е года пластику называть художественным движением, которое сделалось популярным. Началом художественной гимнастики в нашей стране нужно считать конец сороковых годов. Время, когда разгорались горячие споры о том, можно ли в упражнения художественной гимнастики включать акробатические элементы. Иначе говоря, когда решался вопрос о том, в каком направлении развиваться художественной гимнастике – в танцевальном или спортивном? Чем быть художественной гимнастике – эстрадным искусством или массовым спортивным явлением?

Насколько остро стоял тогда вопрос, можно судить хотя бы по такому факту. На первый всесоюзный конкурс по художественной гимнастике в Таллин в 1947 году приехали лучшие её представительницы из Москвы, Ленинграда, Прибалтийских республик и Грузинской ССР. Иными словами – из самых разных концов страны. Это говорит о том, что уже тогда художественная гимнастика приобретала широкую популярность, хотя ещё и не было ясно, в каком направлении ей развиваться. Даже Москва представляла не только команду, в которой уже чувствовалась спортивная окраска художественной гимнастики, но и группу танцовщиц студии имени Айседоры Дункан. Или, говоря проще, девушек, чьи упражнения были весьма далеки от спорта.

Дальше всё пошло как должно. Были разработаны программы для начинающих гимнасток, для последующих разрядов и, наконец, для мастеров спорта. Это было в 1954 году. Затем художественная гимнастика на равных с другими видами спорта вошла в советскую систему физического воспитания, а недавно введена в школьные программы. Художественная гимнастика воспитывает любовь к красоте, музыкальность, умение грациозно двигаться, ходить. В общем, делает женщину женственной в самом лучшем толковании этого слова. Это одна из причин того, что художественную гимнастику – в том виде, в каком она развивалась – очень быстро признали во всех других странах. Такое признание позволило поднять этот вид спорта на международную платформу, и включить в состав Олимпийских игр.

2. Содержание и средства художественной гимнастики

Что представляет собой художественная гимнастика. Этот вид спорта многогранен. Однако, имея в виду, что художественная гимнастика по своей сути спорт весьма выразительный, речь пойдет о средствах, которыми эта выразительность достигается. Начнем с аксиомы: гимнастке, прежде чем выполнить какое-нибудь упражнение выразительно, нужно подготовиться физически, исполнять упражнение технически так, чтобы, как говорится, комар носа не подточил. Это как в жизни: человек, прежде чем научиться ходить, ползает, затем учится хорошо ходить, а потом уж задумывается о том, чтобы ходить красиво, элегантно. Следовательно, много говорить о важности физической подготовки «художниц» нет смысла. Можно лишь подчеркнуть, что в наши дни, когда уровень мастерства в спорте вырос необычайно, никакой талант не поможет обладателю занять высшую ступень пьедестала почета, тем более международных турниров, если спортсмен не

будет отдавать своему любимому виду спорта всего себя, трудясь до седьмого пота. В полной мере это относится и к художественной гимнастике. И может быть, более чем к какому – либо другому виду спорта, ибо тут, кроме физического совершенства, кроме технического мастерства, необходимо воспитывать и выразительность.

Как трудятся над этим «художницы», поскольку часов они проводят в спортивном зале, как скрупулезно отработывают каждое движение, каждый жест, как настойчиво всё это «увязывают» с музыкой, можно только догадываться. Ведь на состязаниях, когда видишь, с какой легкостью и непринужденностью спортсменки исполняют сложнейшие элементы, этого труда не видно. Мы лишь, глядя на них, нередко восхищенно произносим: «Это предельно грациозно!», тем самым, может быть невольно выражая самую сокровенную суть понятия выразительности движений. И, разумеется, это верно. Ведь выразительность движений – это не только их пластичность, музыкальность, вернее, слитность с музыкой, их законченность, но ещё и грациозность! Правда, слово «грациозность» далеко не всеми объясняется одинаково. Например, народный артист СССР, солист балета Большого театра Марис Лиела считает, что грациозность – это способность человека выполнять любые движения легко и непринужденно.

Игорь Моисеев, руководитель ансамбля танцев народов СССР, утверждает, что грациозность – это гармоничное сочетание элементов движения – их пластичности, координации, экономичности. Особенно – экономичности.

Элина Быстрицкая, народная артистка РСФСР, полагает, что грациозность – это слитность движений в музыкальном ритме, законченность и точность каждого движения, чистота линий. К слову, не каждый из специалистов танца, артистов театра, цирка, художников и музыкантов может объяснить, например, чем отличается грациозность Майи Плисецкой от такого же качества Екатерины Максимовой или Надежды Павловой, гимнасток спортивных Ольги Корбут и Людмилы Турищевой, гимнасток – «художниц» Галины Шугуровой и Ирины Дерюгиной. Но, тем не менее, грациозность существует у каждой из них. И всего эффективнее она проявляется в движении простейших, в гимнастических элементах небольшой трудности. Разумеется, и сложные упражнения гимнастики и акробатики, доведенные до своего, так сказать, апогея, выразительны, грациозны, но, тем не менее, обыкновенные, простые движения тут, доходчивее. Вспоминаются народные приметы: «Идет – как лебедь плывет», «Идет как пава», «Парит в воздухе как птица» - о удачно выполненном прыжке.

Кстати, о прыжках в художественной гимнастике... Прыжки высокие и далекие, со сменой ног, «оленем», «кольцом» чрезвычайно эмоциональны. Ну, а когда они удачно сочетаются с музыкой, подчеркивают какие – то её наиболее яркие нюансы, то и вовсе становятся яркими средствами выразительности сути упражнений, сути музыкального произведения.

Не менее выразительны бег и повороты, исполняемые в определенном музыкальном ритме. Шаги вальса и полонеза, мазурки и «казачка», танцев русских и украинских, молдавских и грузинских – это ведь живые картины

искусства народного, грациозности девичьей. Элементы танца народного, классического находятся на службе художественной гимнастики, хотя в ином аспекте, чем скажем, лет двадцать назад. В те времена они занимали, так сказать, доминирующее положение. А вот в последние лет двадцать танцевальным элементам в произвольных упражнениях «художниц» остается все меньше места. Дело в том, что художественная гимнастика всё больше насыщается элементами акробатики, спортивной гимнастики, чуть ли не цирковыми трюками, жонглированием мячами, булавами, обручем, скакалкой, лентой...

Да, именно так. Но элементам танца остается не менее почетная роль: быть средствами выразительности. Роль танцев особенно хорошо видна, когда смотришь на руки «художниц».

Они столь выразительны! Да, любовь и труд, горечь и радость, настрой души – всё может быть выражено с помощью рук. Особенно заметно их значение в художественной гимнастике, когда в произвольных упражнениях необходимо добиться предельной выразительности чувств, в тончайших нюансах движений отразить дух музыки.

Музыки, куда более сложной, разнообразной по ритму и содержанию, чем когда – либо раньше применявшейся «художницами».

«Игра» с предметами стала, чуть ли не основой художественной гимнастики. И присуща она только данному виду спорта. Правда, такие игры можно увидеть и в цирке. Но там зрителя восхищают лишь ловкость артиста, а в художественной гимнастике такая «игра» еще и волнует. И понятно почему: «игры» с предметами позволяют сделать упражнения эмоциональными, чрезвычайно полно выразить и свои чувства, и мысль музыкального произведения. «Игра» с предметами способна вызвать у зрителей самые различные чувства, тончайшие их оттенки. Разумеется, в этом – великая ценность такой «игры», однако что – же представляют собой эти «такие волшебные» предметы? Как они, неодушевленные, способны вызвать у зрителей самые душевные чувства, когда оказываются в руках у девушек – гимнасток?

Мяч ... В художественной гимнастике он и в самом деле оказался «Волшебным». Девушки «играют» им, создают необычные, совершенно своеобразные упражнения. Движениями с мячом они ухитряются выразить не только грациозность, ловкость и пластичность, но и передать те чувства, что заложены в музыкальном произведении, что владеют или в момент исполнения упражнений. Прыжки с мячом, пируэты, предельно пластичные движения, акробатические прыжки, кувырки ...

Скакалка ... Казалось бы, что могут делать гимнастки с этой детской игрушкой? Оказывается, очень многое. Конечно, через скакалку, как в детстве, прыгают, с ней бегают, «играют», но как! Необыкновенно легко, стремительно! И каких только прыжков нет в упражнениях девушек со скакалкой! Это прыжки обычные и с поворотами, это прыжки шпагатом и «кольцом», это прыжки в танце и акробатические. Разумеется, упражнения со

скакалкой требуют и соответствующей ритмичной, бравурной музыки. В результате обратная связь: все эти танцы прямо – таки ожили в новом качестве. Они стали оригинальными, необыкновенно зажигательными. Конечно, упражнения требуют от гимнасток огромной выносливости, ловкости, скрупулезной шлифовки каждого движения в сочетании с музыкой. Но результат стоит того.

Обруч ... Говорят, что самым гениальным человеком был тот, кто изобрел колесо. Может быть, и так. Но когда речь заходит об обруче в художественной гимнастике, кажется, что для развития спорта он сделал не меньше, чем колесо для развития человечества. Через обруч прыгают как через скакалку, пролетают в него шпагатом или «кольцом», катают его как мяч и жонглируют им. Кроме того, его вращают вокруг тела, на руке, ноге, он позволяет ярко, порой чрезвычайно эмоционально, отметить кульминационные моменты музыки, душевное состояние.

Змейки, спирали, восьмерки, вертикальные, горизонтальные круги; разноцветная, сверкающая молниями лента в руках гимнастки – пожалуй, самый любимый момент «художниц». Сотни, тысячи оригинальных поз, положений, движений. Упражнения с лентой очень сложны по координации. Ведь лента, являясь как бы продолжением кисти гимнастки, обязана в точности повторить её движения, усиливая и преобразуя в своеобразные волны, и всё это – в сочетании с музыкой, в стремлении отразить наиболее тонкие её оттенки. «Забавляясь» с лентой, «художница» рисует не только ритмический узор упражнений, не только следует темпу музыки, но и раскрывает её суть.

3. Цели и задачи для подготовки учащихся

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Задачи спортивной подготовки по художественной гимнастике:

Всесторонне гармоническое развитие занимающихся.

Соразмерное развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия, выносливости).

Формирование специальных занятий, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

Воспитание морально – волевых и нравственно – этических качеств.

Развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма).

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную.

Физическая подготовка направлена на повышение общей работоспособности; на развитие специальных физических качеств; на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета); на «выведение» гимнасток на высокий объем и интенсивность тренировочных нагрузок.

В технической подготовке целесообразно выделять: беспредметную – обучение технике упражнений без предмета; предметную – обучение технике с предметом; хореографическую – обучение элементам классического, историко-бытового, народного и современного танцев; музыкально – двигательную – обучение элементам музыкальной грамоты, развитие музыкальности и выразительности; композиционную – составление соревновательных программ.

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психическое развитие, образование и обучение;
- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной - составление и индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;
- командной – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток;
- групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.

Теоретическая подготовка - формирование у гимнасток специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении принципов: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования; спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок; методические: опережения – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, ранее освоение сложных элементов, создание перспективных программ; многоборности - формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами; соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств; сопряженности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку; моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

3.1 Содержание работы по этапам подготовки

Первый этап – предварительная подготовка (5 – 7 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений («школы»).
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально – двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально – двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

10. Второй этап – начальная специализация (8 – 10 лет)

11. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
12. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений («школы»).
13. Углубленная и соразмерная специальная подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
14. Совершенствование специально – двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
15. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
16. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной производительности (характер, метр, ритм, темп, тихо – громко, слитно – отрывисто, форма и фразировка) и согласовать свои движения с музыкой.
17. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.
18. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
19. Регулярное участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

3.2 Возрастные особенности обучения

5 – 7 лет – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Интенсивно развивается мышечная система и центры

регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. Регулярные механизмы сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны.

Продолжительность активного внимания, сосредоточенности и умственной работоспособности невелика – до 15 мин.

Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.

Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

Целесообразно целенаправленное, но осторожное развитие гибкости. При преобладании в занятиях крупных размашистых движений необходимо небольшими дозами давать мелкие и точные движения.

Значительное внимание уделять мышцам – разгибателям и координации движений.

Нагрузки должны быть небольшого объема, умеренной интенсивности и носить дробный характер.

Занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми, количество одноразовых указаний ограничено.

Основными методами должны быть наглядный пример, с идеальным показом, игровой 7 – 11 лет. Развитие в младшем школьном возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться требования. Практически всё сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и своеобразие.

Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств. Значительного развития достигает кора головного мозга и сигнальная система.

Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости, быстроты. Должны преобладать словесные методы.

4. 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 украшательства 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 общеподготовительном 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 со 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.

4.1 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. Фёдр Лапухов, Касьян Голейзовский, Леонид Якобсон, Жорж Баланчин, Ролан Пети, Морис Бежар создали структуру неоклассической хореографии. Развитие эстрадного танца, шоу, ревью 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 техники 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 выполнять руками, туловищем, всем телом (целостный взмах) вперед, 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 выполняется 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 гимнастками, 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.

Можно выделить несколько групп ритмических упражнений, применяемых в гимнастике:

- дирижирование;
- хлопки на каждую четверть, на первую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой и т.п.;
- разновидности шагов и бега различным темпе;
- разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе;

- музыкальные игры. Вначале занимающиеся должны освоить простейшие музыкальные ритмы – 2/4; 4/4, затем более сложные 3/4; 6/8.

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.

4.2 Этапы хореографической подготовки в гимнастике

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов по хореографические «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 определённое 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 определённой 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.

4.3 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. Этого 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, сесть 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:
 1. Спина 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.
2. 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 выворотно. Задание то же, что и в упр.1.
 3. То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой позиции. Пружинистые движения ногой назад (невыворотно) с помощью партнера.
 4. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии слегка согнутых рук, опорная нога в свободной III позиции.
 5. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед.
 6. В седее наклон вперед. Держать от 30 сек. До 1 мин.
 7. 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.

в) СУЩНОСТЬ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Занятия по физической подготовке могут проводиться в виде круговой тренировки, предложенной Р.Морганом, Д.Адамсоном и подробно разработанной М.Шолихом. Сущность круговой тренировки заключается в подборе упражнений разного воздействия, применяемых в определенной последовательности при обязательном условии дозировки для каждого занимающегося. Определены несколько наиболее характерных видов круговой тренировки.

1. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, основной особенностью которой является выполнение упражнения на «станциях» (местах занятий выполнения того или иного упражнения) без пауз отдыха. Существует несколько разновидностей данного типа круговой тренировки. Это выполнение упражнений в круге (несколько «станций» определяют круг) или несколько кругов без пауз и целевого времени. Другой разновидностью данного метода является непрерывная работа, но с целевым (определенным) временем прохождения кругов. Теоретически возможно большое количество кругов, построенных по данному методу. Различая между ними, главным образом, заключаются в разном подходе к увеличению нагрузки: за счет объема работы или интенсивности выполнения упражнений.

Основной результирующей эффект данного вида круговой тренировки – это воспитание выносливости: общей, силовой, скоростно-силовой, скоростной.

2. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими или полными интервалами отдыха. Преимущественная направленность данного метода заключается в развитии силы, скоростно-силовых качеств. Повышение нагрузки при данном методе тренировки производится путем увеличения числа прохождения кругов или увеличения числа повторений упражнений на каждой «станции» (выполнении серий). Наиболее изнуряющей является тренировка с жесткими интервалами отдыха.

При занятиях с гимнастками возможно применение любого варианта. Определяющим в каждом конкретном случае будут педагогические задачи (этап, периодизация спортивной тренировки), подготовленность занимающихся, их квалификация.

В содержание «круга» входят следующие упражнения:

1. Лежа на животе, зацепиться ногами за гимнастическую стенку, руками за голову, прогнуться 20 раз, прогнуться с поворотом туловища направо 20 раз, то же налево. Темп максимальный.
2. Лежа на спине. Стойка на лопатках, сед согнувшись. Упражнения выполняются в течение 30 секунд, в максимально быстром темпе.
3. Прыжки на возвышение (высота 30 см) в течение 30 сек. в максимальном темпе.

4. Боком к опоре. 10 махов вперед – назад, удержание ноги вперед в течение 10 сек., поднять выше, держать 10 сек., ещё выше – держать 10 сек. То же с другой ноги.
5. Отжимание в упоре лежа, в упоре сзади (до передела).
6. Боком к опоре вертикальное равновесие, нога вперед. Наклон назад, касаясь рукой пола (заднее равновесие) – и т.п. Выполнить 10 раз в максимальном темпе. То же с другой ноги.
7. Прыжки с возвышения 40 см и с последующим отскоком. Выполнять максимальное количество раз за 30 сек.

Прежде чем приступить к тренировке по круговой системе, определяется максимально возможное выполнение упражнений (МТ) всеми

$$\frac{MT}{2} + 4$$

занимающимися, затем для каждой гимнастки определяется

Теперь гимнастки могут приступить к тренировке по кругу, переходя от одной «станции» к другой. Время отдыха между «станциями» 2-3 мин. Постепенно дозировка увеличивается за счет выполнений не одного задания на «станции», а серии (2-3 раза с интервалом 2 мин.), а также за счет неоднократного прохождения полного круга. Режим тренировки, рассчитан на 2-3 месяца систематических занятий.

4.4 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 большой 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.

4.5 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 бальных 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 затянутой 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. Рекомендуются 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 умалять 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.

4.6 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 лицевой 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.

4.7 Мастерство хореографа

Чтобы стать хорошим учителем, недостаточно быть хорошим танцовщиком, необходимо умение общаться, способность передать ученику своё искусство. Далеко не всякий хороший танцовщик может заниматься таким сложным и серьёзным делом, как хореография, для этого необходимо иметь некоторые врождённые, естественные способности, которые практически невозможно приобрести, поскольку, даже усердно занимаясь и прикладывая огромные усилия, не всегда удаётся развить в себе артистические способности. Артистами рождаются. Хотя точно так же никогда не сможет быть хорошим хореографом тот, кто сам не танцевал, поскольку он не может иметь полное и точное представление о той технике, которая лежит в основе этого искусства. Не освоив эту технику в совершенстве, вы никогда не будете ею владеть и уж тем более не сможете обучить ей других.

Хореограф должен иметь следующие важные качества: творческие способности и богатую фантазию, неограниченное восприятие, которое позволяет увидеть всё задуманное вместе, как единое целое: движения, позы, цвета, постоянно изменяющуюся картину, всё вместе должно смотреться гармонично.

Таким образом, чтобы быть настоящим хореографом, надо иметь и артистические способности, и творческое мышление, уметь составить композицию танца, но прежде всего надо быть хорошим танцовщиком балета, знать своё искусство в совершенстве, безупречно владеть техникой.

Настоящий хореограф имеет за плечами богатый сценический опыт, он, в свою очередь, сам когда – то танцевал и многое подчеркнул когда – то у своих учителей.

У хореографа должны быть врожденные способности к этому искусству, этот человек должен творить, а не повторять то, что уже было кем-то создано. Всегда предпочтительнее плохой оригинал в сравнении с хорошей копией. Хореограф должен быть немного музыкантом, у него должны быть врожденный музыкальный слух и чувство ритма. Кроме того, у этого человека должен быть высокий уровень общей культуры, он должен знать историю танца и музыки, сольфеджио, науку о гармонии, инструментовку, он должен иметь представление о нравах и обычаях различных народов в те или иные времена, а также о национальных костюмах.

Каждое движение, созданное хореографом, исполняется под музыку, танец должен отражать музыкальные мотивы, движения должны укладываться в определенный ритм, прослушивая музыку, мы представляем себе различные образы, танец должен их визуализировать.

5. Психологическая подготовка гимнасток

Психологическая подготовка является составной частью педагогического процесса, осуществляемого в ходе всей подготовки гимнасток.

Базовая психологическая подготовка решает воспитательные и образовательные задачи и, кроме того задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, необходимых для участия в соревнованиях. Она предусматривает:

- Нравственную подготовку – формирование у гимнасток идейной убеждённости, патриотизма, любви к спорту, дисциплинированности, организованности, коллективизма, чувства долга, исполнительности, личной ответственности, уважения к судьям и соперницам.
- Мотивационно – волевою подготовку – формированию стремления к достижению цели, к самосовершенствованию, развитие волевых качеств (настойчивости, терпеливости, решительности, самообладания и др.) и умения проявлять их в экстремальных условиях спортивной деятельности.
- Развитие психических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений и хореографических приёмов – развитие отчётливости двигательных, зрительных, слуховых и других ощущений, формирование специальных восприятий – «чувства предмета»,

«чувства музыки» и др. совершенствование способности к самоконтролю движений, концентрации, устойчивости и распределению внимания.

- Освоение приёмов саморегуляции неблагоприятных и психических состояний – формирование способности к самоконтролю состояния психической напряженности, утомления, депрессии и т. п.; овладение приемами саморегуляции психического состояния (регуляция дыхания, расслабление мышц, интенсивность разминки, словесные самовоздействия, отвлечения и переключения внимания, психорегулирующая или аутогенная тренировка и др.).
- Психологическое образование – формирование способности к целенаправленному самообладанию, вооружению гимнасток объёмом знаний о собственных психических качествах, состояниях, возникающих в ходе спортивной деятельности, о факторах, обуславливающих возникновение и протекание этих состояний.

Специальная психологическая подготовка направлена на создание у гимнастки состояния психической готовности к конкретным соревнованиям. Можно выделить ряд общих задач этой подготовки:

- Определение цели участия гимнастки в данных соревнованиях, постановка соревновательных задач, адекватных возможностям.
- Формирование соревновательной мотивации.
- Уточнение необходимых сведений об условиях предстоящих соревнований (обстановка, противницы), оценка и анализ возможностей спортсменки.
- Программирование соревновательной деятельности с возможно полным моделированием условий предстоящего соревнования.
- Использование индивидуальных способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, приёмов саморегуляции неблагоприятных психических состояний. Успех этой подготовки зависит, прежде всего, от гимнастки. Поставленные перед ней задачи будут влиять на формирование её мотивов и отношения к соревнованиям лишь при условии, когда они внутренне принимаются ею, становятся её личными задачами.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется в процессе самих соревнований, перед исполнением конкретных гимнастических упражнений. Это завершающий и очень ответственный момент всей психологической подготовки к соревнованиям, требующий концентрации всех сил гимнастки.

Непосредственная подготовка включает в себя следующие этапы:

- Ориентировку в конкретных условиях выполнения гимнастических комбинаций и предварительное практическое и идеомоторное апробирование её исполнения.
- Сосредоточение, включающее мысленное представление всего упражнения либо главных или начальных его элементов и определение момента полной готовности к действию.
- Оценку выполненных действий, определение ошибок и внесение необходимых поправок в дальнейшее выполнение этих действий.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется главным образом самой гимнастикой. Она требует предварительного освоения приёмов и способов настройки на выполнение целостных упражнений. Отработка этих приёмов и способов обычно происходит в процессе базовой психологической подготовки.

Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определенном объёме знаний, которым обладает гимнастка. Такие знания гимнастка должна получать путём целенаправленного самонаблюдения и психологического образования.

Заключение

Вечерние сумерки. Вспыхнули первые огни, из открытых светящихся окон плывут навстречу прохожим звуки баллады Шопена...

Мы поднимаемся по широкой лестнице, входим в спортивный зал.

Вдоль его стен, держась одной рукой за опору, стоят стройные девочки в гимнастических купальниках. Черное трико, белые банты, спортивные тапочки делают их удивительно похожими друг на друга.

Лица девочек сосредоточены. Они внимательно слушают музыку и выполняют гимнастическое упражнение. Каждое их движение пленяет своей красотой. Вот они плавно описывают носком в воздухе круги и дуги. Вот они наклоняются вперед, и мы замечаем какие они гибкие. Заключительное движение (оно запечатлено в фарфоровой статуэтке дулевскими мастерами) похоже на последний аккорд прекрасной музыки.

И следующее упражнение. Девушки движутся то энергично и резко, то медленно и плавно, и тогда молодое тренированное тело как бы поёт протяжную песню. Но вот они отошли от опоры, за которую держались, и, взявшись за руки, мягко ступая, словно крадучись, пошли по кругу. Громче заиграла музыка, и движения стали более смелыми, энергичными.

Ещё минута – и девичий хоровод закружился в простом красивом танце...

Говоря о красоте, чаще всего мы имеем в виду не только черты лица, но весь внешний облик человека, фигуру, манеру держаться и двигаться. Во всём этом решающую роль играет разностороннее и гармоничное физическое развитие. Чтобы быть здоровым, необходимо двигаться! При физической нагрузке всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы, и увеличивается амплитуда движений в суставах. Повышается эффективность работы сердца, возможности которого под влиянием физических упражнений возрастают. Стимулируется работа лёгких, так как при физических нагрузках возрастает потребность в кислороде, увеличивается выделение углекислого газа и увеличивается жизненная емкость легких. Улучшается и активизируется деятельность всех органов. Питательные вещества, поступающие в организм с пищей, усваиваются полнее, а вредные остатки переработанных продуктов удаляются быстрее. Так активное движение оздоравливает организм и создает ощущение уверенности в своих силах. Двери в школу художественной гимнастики открыты для всех!

Достаточно посмотреть на детей, регулярно занимающихся гимнастикой, на их легкую естественную походку, непринужденные четкие движения, чтобы

убедиться в огромных преимуществах этого специфически женского вида спорта. И не случайно, при упоминании о красоте в спорте всегда называют художественную гимнастику. Именно средствами этого вида спорта воспитывается один из основных компонентов телесной красоты человека – выразительность движений, различается и совершенствуется умение занимающихся раскрыть свой внутренний мир, свои переживания, настроения.

Благодаря своей привлекательности и зрелищности художественная гимнастика является могучим средством агитации и пропаганды физической культуры.

Обобщая, можно сделать такие выводы:

1. Художественная гимнастика отличается своеобразием содержания и форм. С помощью её средств воспитывается культура движений, их красота и выразительность.
2. одновременное исполнение всей группой обеспечивает высокую плотность занятий: разнообразные движения динамического характера, преобладающие в гимнастике, содействуют развитию выносливости, силы, ловкости, гибкости и быстроты, способности координировать движения и сохранять устойчивое равновесие, что в итоге способствует повышению физической подготовленности и укреплению здоровья.
3. органическая связь движений с музыкой, танцевальный характер большинства упражнений и непосредственное использование танца (классического, народного, бального и др.) в значительной мере содействует эстетическому воспитанию занимающихся.

Творчество, разумеется, немислимо без выдумки, фантазии, однако оно не может существовать без черновой работы, без огромного труда, направленного на достижение высокотехнического мастерства, на постижение необходимых знаний. Гимнастки осваивают сначала простейшие, затем более сложные элементы и, наконец, те, что помогут им составлять произвольные композиции.

В таком процессе, конечно, занята не одна гимнастка. Решать творческие задачи ей помогают тренер, хореограф, пианист ...

Роль тренера достаточно ясна, а вот роли хореографа Виктор Сергеев, в прошлом артист балета, заслуженный тренер России, говорит: «Моя задача довольно сложна – научить девушек красиво двигаться, правильно исполнять элементы танца, приобщить их к культуре движений, к эстетике жестов».

Пианист Борис Бабаян уже много лет сотрудничает с «художницами». Он не только подбирает им музыку, интерпретирует её в соответствии с задачами того или иного произвольного упражнения, но и нередко сам сочиняет для гимнасток музыкальные произведения, близкие им по ритму, темпу, характеру.

Он говорит: «Однако и этого сегодня уже мало, ведь выразительными движениями становятся тогда, когда гимнастка глубоко прочувствует музыкальное произведение, которое решила использовать в своей композиции, поймёт его суть ...»

Вот так, в тесном общении гимнастки с тренером, хореографом, пианистом, рождаются произвольные упражнения, появляются новые, оригинальные, сложные, зрелищные упражнения и отдельные элементы. Те самые, что и занимают место в «золотой шкатулке» мировой художественной гимнастике. Ежедневно в залы приходят маленькие девочки. Каждая из них хочет стать гимнасткой. Их глаза чистые, блестящие – говорят об этом лучше всего. И какая – то действительно станет.

Например, вот та светленькая с голубыми бантиками. Но для этого ей предстоит пройти большой путь. На этом пути её будут радости и огорчения, победы и поражения, и труд. Потому что без этого в спорте нельзя.

Литература

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. Художественная гимнастика под ред. Л. Орлова, М., 1965г.
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.
22. Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
23. М. Шолых Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.