

163
Т.С.ЛИСИЦКАЯ

ХОРЕОГРАФИЯ В ГИМНАСТИКЕ



ОТ АВТОРА

В последнее время хореография стала неотъемлемой частью подготовки спортсменов во многих видах спорта, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся.

Взросшие требования к спортивному мастерству в гимнастике способствовали углубленной специализации тренеров, что привело к возникновению бригадного метода работы. Так уже более 20 лет рядом с тренером по гимнастике трудится и тренер-хореограф.

Мне посчастливилось учиться у замечательных педагогов и хореографов: заслуженного - тренера РСФСР Н. Л. Кругликовой, заслуженного тренера СССР М. В. Лисициан, Ф. Р. Мореля, З. Д. Вербовой. Весь опыт работы с ними, а также свой собственный и опыт ведущих хореографов страны: заслуженного артиста РСФСР, хореографа сборной команды СССР по художественной гимнастике В. И. Сергеева, хореографов сборной команды СССР по спортивной гимнастике Л. Соколовой, Г. Савариной, З. Подольской — я постаралась использовать в этой книге.

Материал книги разделен на три части. В первой части рассматриваются цели, задачи и средства хореографии в гимнастике, ее сущность и направленность. Во второй — место урока хореографии в учебно-тренировочном процессе гимнасток, типология уроков, построение и методика их проведения. В третьей дается практический материал в помощь тренерам по составлению и проведению уроков хореографии на различных этапах спортивной подготовки. Уроки составлены в соответствии с учебными программами для ДЮСШ, СДЮШОР, коллективов физической культуры. Отдельный раздел книги посвящен сочинению учебных комбинаций — этюдов, к которым прилагается соответствующий нотный материал.

В книге подробно не описаны все элементы хореографии, так как она рассчитана на подготовленных в этой области читателей, а именно тренеров, хореографов и спортсменов, занимающихся спортивной и художественной гимнастикой.

Автор благодарит за помощь в работе над книгой И. Барышникова, М. Виноградова.

Часть I

1.1. ЗНАЧЕНИЕ

ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ

Советская школа спортивной и художественной гимнастики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменок, широким диапазоном стилей, цельностью композиции, что достигается с помощью хореографической подготовки.

Понятие «хореография» включает в себя все, 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 способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к

достояниям 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 и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинации.

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 хореографии балетных спектаклей, так и упражнений художественной и спортивной 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 индивидуальный образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т. д.

1.2. ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИИ В ГИМНАСТИКЕ

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 ее специфику.

Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу в спорте. Если учащиеся хореографических училищ в 18 лет лишь приступают к работе в театре, то у гимнасток этот возраст связан с высокими спортивными достижениями. Дефицит времени в подготовке гимнасток, большой объем разнохарактерных движений (на снарядах в спортивной гимнастике или с предметами в художественной гимнастике) предъявляют особые требования к методике проведения урока хореографии, к выбору средств и методов подготовки. Урок хореографии в гимнастике должен в первую очередь учитывать практичес-

кую целесообразность каждого задания. Увлечение внешним эффектом упражнения, общим впечатлением, введение большого количества украшательств нецелесообразно. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную и т. д.).

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

Хореографией гимнастки 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 завершенные формы, безукоризненно отточенную исполнительскую технику, выразительность движений.

Обязательным условием выполнения классического экзерсиса у артистов балета является выполнение упражнений из первой, второй, четвертой, пятой позиций ног (третья позиция считается вспомогательной и уже в начальных классах хореографического училища, по мере освоения пятой, не применяется). Добиваться такой выворотности 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 выглядит гимнастка, выходящая на помост с хорошей осанкой, слегка разворачивая стопы. Но, чтобы добиться этого, совсем необязательно 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 (см. рис. 2), которые используются в ряде общеразвивающих упражнений, элементах народного и бального танцев.

Большое влияние на систему хореографической подготовки в спортивной гимнастике оказывает техническая подготовка на бревне. Еще 10—15 лет назад гимнастки передвигались по этому снаряду в довольно медленном темпе, разворачивая стопы, захватывая пальцами ног края бревна. Описание такой техники можно встретить в учебных пособиях тех лет. Современные композиции, для которых характерны динамичность, большое количество прыжковых акробатических элементов и соединений, потребовали пересмотра техники выполнения элементов и системы подготовки на этом снаряде, что, в свою очередь, привело к возникновению хореографии на гимнастическом бревне, которая одновременно с решением общих задач хореографической подготовки способствует эффективности специальной двигательной подготовки гимнасток к данному виду гимнастического многоборья. Такие замечательные исполнительницы упражнений на бревне, как Э. Сзади, С. Гроздова, систематически выполняли урок хореографии на бревне.

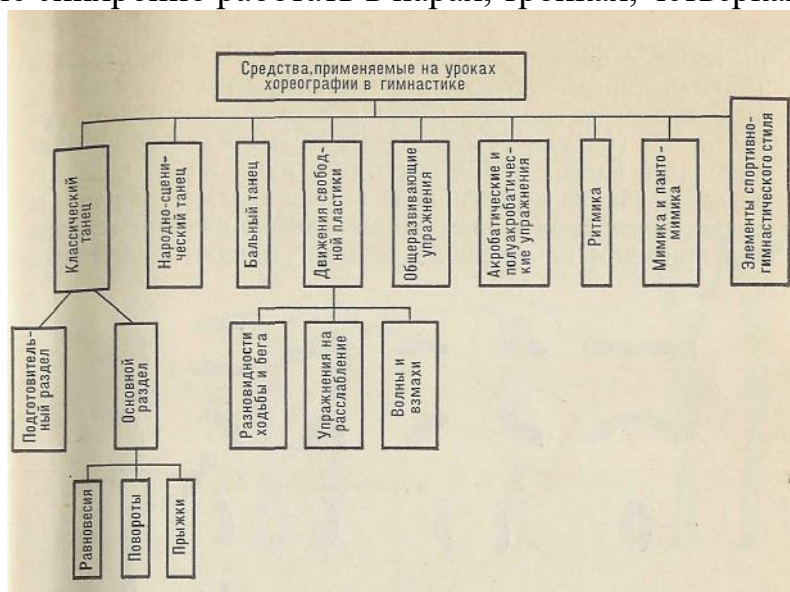
Особенности художественной гимнастики вносят в урок хореографии свою специфику. Прежде всего сами предметы диктуют необходимость вводить

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 (рукой), требуют введения в урок различного рода пружинных движений и взмахов.

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 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, шеренге, «стайкой» и т. д.); при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям, дугам.

1.3. ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ НА УРОКАХ ХОРЕОГРАФИИ

Музыкальное сопровождение упражнений в спортивной и художественной гимнастике разнообразно. Это и отрывки из симфоний и концертов, и небольшие произведения (прелюдии, скерцо, сонатины; музыка песенного жанра: джазовая, народная и др.). Использование столь широкого диапазона требует от гимнасток владения различными хореографическими формами.

На рис. 1 показаны средства, которые применяются на уроках хореографии в гимнастике. Основное содержание составляют движения классического, народного и бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца.

Важное 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, полуакробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

1.3.1. Классический танец

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

Прежде чем остановиться на конкретной характеристике элементов классического танца, правилах их исполнения, остановимся подробнее на содержании этого понятия.

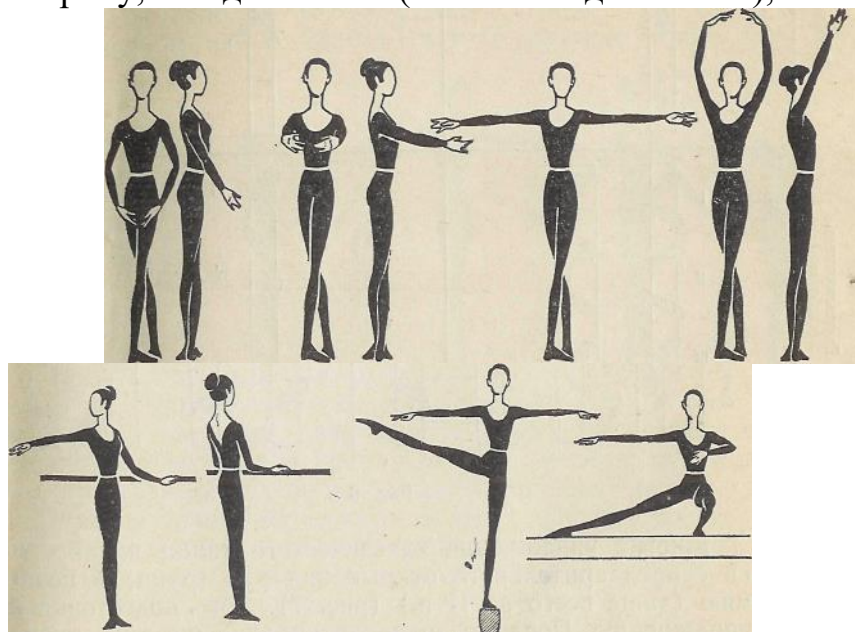
В специальной искусствоведческой литературе отмечается расширение в XX веке «кругозора» балетного спектакля. Наряду с программными балетами появились танцсимфонии, балетные постановки на народном фольклоре, балеты-скерцо, балеты-модерн. Одновременно развивалась и форма классической хореографии. Такие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

К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: полуприседы (деми плие), приседы (гран плие), выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпл), выставление ноги



на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню), выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие), малые махи (батман тандю жэтэ), малые махи с опусканием ноги носком в пол (батман тандю жэтэ луантэ), резкое сгибание и разгибание голени (батман фраппэ), плавные сгибания и разгибания голени с одновременным полуприседом на

опорной (батман фондю), круговые

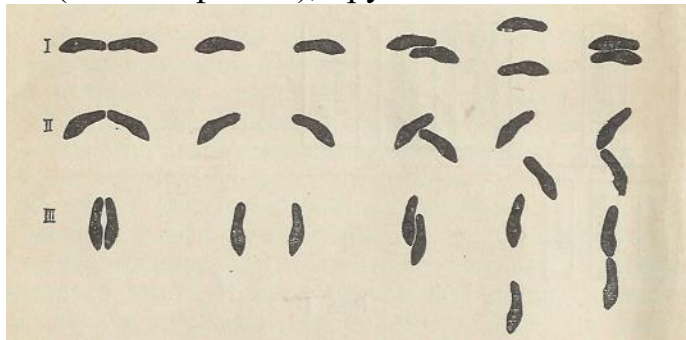


Рис. 2

движения ногой по полу (рон де жамб пар терр), круговые движения голенью в воздухе (рон де жамб ан лэр), махи (гран батман жэтэ) и его разновидности, поднятие ноги (батман девлоппэ) и др.

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

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

В гимнастике применяются следующие позиции ног (рис.2):

I — выворотные, в основном в художественной гимнастике и при выполнении упражнений у опоры.

II — Свободные (рис. 2).

III — Прямые (невыворотные).

В классическом танце приняты четыре основные позиции рук: подготовительная I, II, III (рис. 3). Однако в гимнастике движения руками по классическим канонам хореографии чередуются с гимнастической формой — прямые руки, вытянутые пальцы.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала, на гимнастическом бревне.

У опоры упражнения выполняются лицом к опоре, держась обеими руками, а также стоя боком и держась одной рукой (левой, затем правой) (рис. 4).

Рис. 3

На середине движения исполняются на месте: лицом к основному направлению, вполборота направо, налево, с продвижением по прямым (вдоль лицевой, по боковым линиям), по диагоналям, кругу.

При выполнении хореографических упражнений -на гимнастическом бревне различают стойку поперечную (проекция плеч перпендикулярна бревну), продольную (плечи параллельно бревну) (рис. 5).

•При выполнении элементов классического танца в поперечной стойке основными позициями являются прямые: I, II, III, IV, V. В продольной стойке на бревне применяются выворотные позиции (I, II), а также прямые с опорой на полупальцы (рис. 6).

Рис. 5

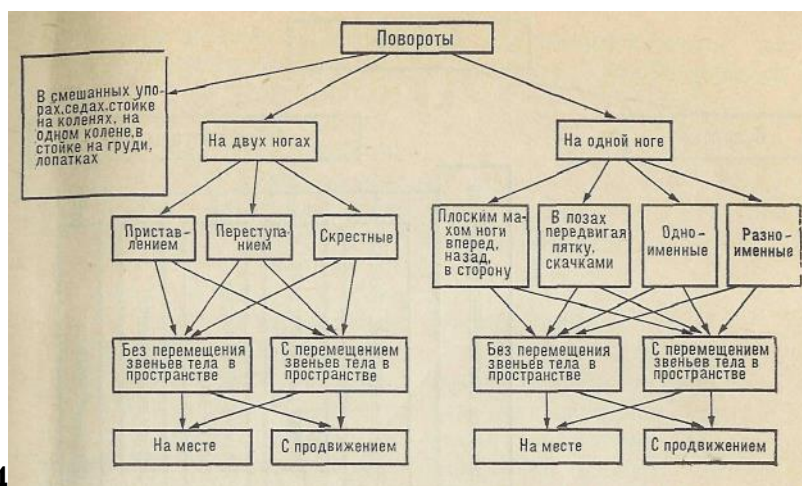


Рис. 4

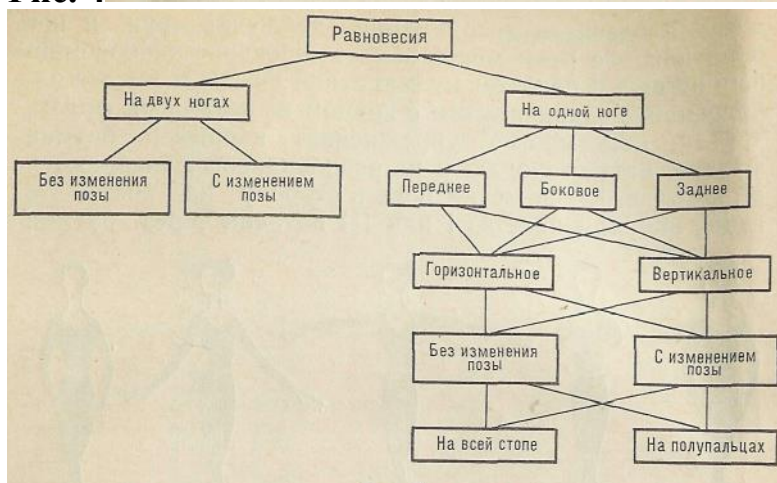


Рис. 8

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 простые движения все чаще выполняются в различных сочетаниях друг с другом, а также с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями свободной пластики, общеразвивающими упражнениями, акробатическими элементами и др.

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

Равновесия.

На рис. 8 представлена классификационная схема равновесий. Наиболее просты в исполнении равновесия на двух ногах. Значительно сложнее равновесия на одной ноге, требующие специальной тренировки, 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 туловища, на полупальцах, разновидности ходьбы.

3. Владение основными движениями классического танца у опоры и на середине зала.

14

Повороты,

На рис. 9 представлена схема, в которой отражены основные типы поворотов.

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 свободной 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 рук в стороны. Возможна также и пассивная остановка поворота, при которой

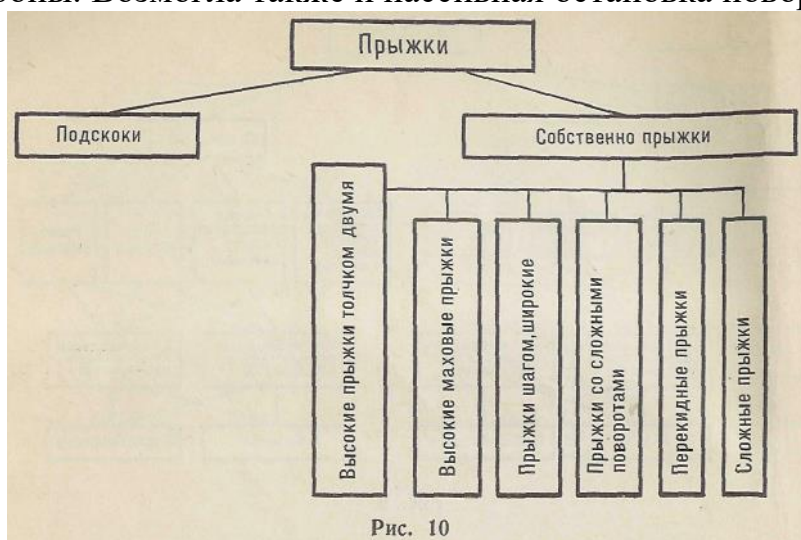


Рис. 10

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 движений, точности действий, уверенной ориентировки в пространстве, владения равновесиями на двух ногах, вертикальными равновесиями на одной, поворотами на двух ногах.

Прыжки.

На схеме (рис. 10) показаны основные виды прыжков. Простейшие из них — подскоки, для которых характерна малая высота вылета и небольшая амплитуда движений.

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

Подготовительная стадия, которая состоит из трех фаз:

1-я фаза — разбег;

2-я фаза — наскок с замахом или в прыжках с места — замах;

3-я 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.

Основная стадия:

4-я фаза — отталкивание;

5-я фаза — отрыв от опоры,

Стация реализации:

6-я фаза — формообразующие действия;

7-я фаза — фиксация позы.

Завершающая стадия:

8-я фаза — подготовка к приземлению;

9-я фаза — амортизация;

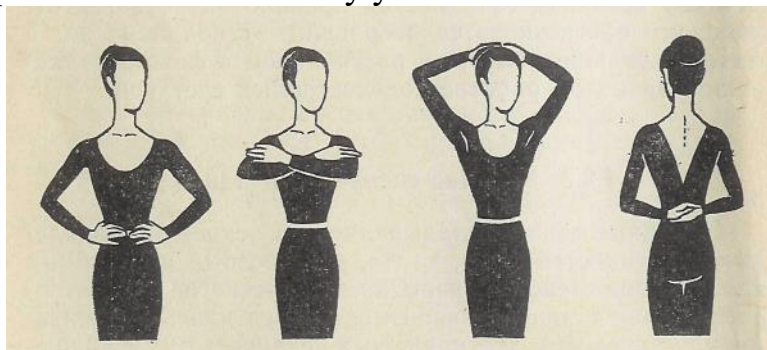
10-я фаза — связующие и корректирующие действия.

При освоении собственно прыжков основное внимание уделяется правильному разбегу и толчку. Разбег, каким бы способом он ни исполнялся (бегом, танце-^{1*} вальными шагами), должен быть рациональным в плане «набора» горизонтальной скорости и в то же время, учитывая специфику, требования эстетического характера, легким, изящным, грациозным.

Значительные различия в технике разбега и толчка возникают 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. При выполнении высоко-далеких прыжков стопорящая работа почти не заметна, здесь плечи, наоборот, подаются вперед с активной маховой работой рук вперед-кверху. Во всех прыжках сохраняется правило «короткого» отхода, что обеспечивается небольшим сгибанием ног в фазе подседания, быстрым разгибанием в фазе отталкивания, активной работой голеностопных суставов.

1.3.2. Народно-сценический танец

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



В системе хореографической подготовки в гимнастике используются народные танцы, которые помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность, легкость. Это в первую очередь танцы народов СССР: русские, украинские, белорусские, молдавские и др. Следует учитывать, что в



спортивной, и особенно в художественной, гимнастике композиции часто составляются под испанские, латиноамериканские мелодии. Поэтому в занятия необходимо включать элементы танцев мира: испанские, венгерские, итальянские и др. (Не рекомендуется при этом изучать движения, требующие специальной обуви,— дробы, перестукивания.)

Рис. 11 Тренер-хореограф должен хорошо разбираться в особенностях народных танцев, не допускать смешения стилей, которые приводят к утрате национального колорита.

В народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом (открытые или выворотные, прямые, свободные). Специфическими позициями являются закрытые (рис. 11): I закрытая — ноги повернуты внутрь и поставлены носками вместе; II закрытая — аналогична I, но имеется расстояние между носками.

Помимо классических позиций рук (I, II, III) в народно-сценическом танце применяются главным образом следующие позиции: IV, V, VI, VII (рис. 12).

IV позиция. Руки на поясе. Плечи и локти направлены в стороны по одной прямой. V позиция. Руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к телу. VI позиция. Руки за голову. VII позиция. Руки за спину. Запястье одной руки лежит на запястье другой, ладони повернуты вверх.

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 передавать национальный характер танца.

1.3.3. Бальный танец

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, выразительности гимнасток, воспитания культуры движений. Они входят в состав вольных упражнений, композиций на бревне, с предметами. Это танцы XIX века — вальс, полька, мазурка, полонез, а также XX века — танго, фокстрот, самба, ча-ча-ча и др. Последнее десятилетие характеризуется появлением «ритмических танцев» — «диско», которые благодаря своей спортивности и близости к современному образу жизни получили широкое распространение среди молодежи.

В бальных танцах используются главным образом свободные (полувыворотные) позиции, а также прямые (невыворотные). Реже встречаются закрытые (завернутые) позиции. Позиции рук аналогичны позициям классического танца.

1.3.4. Движения свободной пластики Ходьба и 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 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 количества групп мышц, охваченных расслаблением, различают: общее расслабление (расслаблено все тело или более двух третей его) и местное (расслаблены отдельные группы мышц).

Обучение упражнениям 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.

На рис. 13 показаны разновидности упражнений данного типа. Наибольшая трудность возникает при выполнении целостных волн: прямых, обратных, боковых. В исполнении целостных волн принимают участие 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» в начале волны голова и округлая спина. Движение выполняется последовательным разгибанием коленного сустава вперед, после чего в движение включаются таз, поясница, грудной отдел туловища, плечи и, 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 движе-

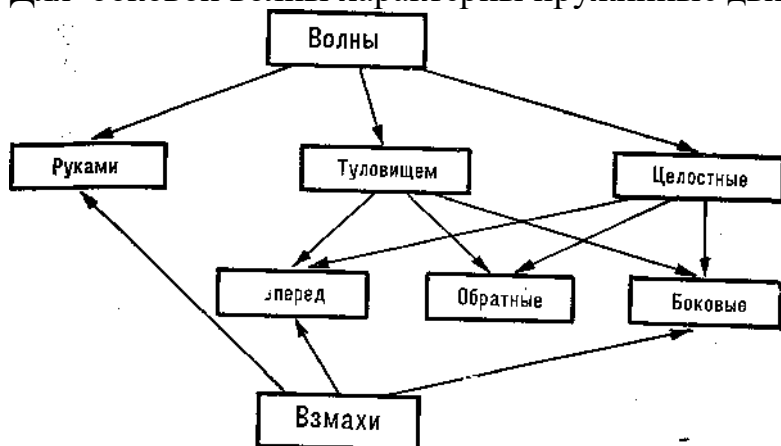


Рис. 13

ния 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. Взмахи могут выполняться руками, туловищем, всем телом (целостный взмах) вперед, в сторону.

1.3.5. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения, применяемые в уроке, имеют некоторые особенности. Так, махи руками выполняются мягко, плавно, наклоны сочетаются с отстающими движениями туловища, головы и рук; резкие махи ногами часто выполняются пружинным движением.

Многие упражнения могут иметь как динамический, так и статический характер и выполняются в различных положениях: на спине, на животе, в седах.

1.3.6. Акробатические, полуакробатические элементы, движения спортивно-гимнастического характера

В спортивной гимнастике на уроках хореографии применяется «малая», по преимуществу «пластическая», акробатика (стойки, перевороты, сальто и др.). В художественной гимнастике элементы акробатики (медленные перевороты вперед, назад, боком и пр.) включены в программу младших разрядов, а также применяются на уровне высшего спортивного мастерства для разминки. Кроме того, в композициях «художниц» часто встречаются полуакробатические элементы в сочетании с равновесиями, волнами, прыжками.

Таким образом, хореограф, работающий с гимнастами, должен быть компетентен и в технике акробатических и полуакробатических элементов.

1.3.7. 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 чувство 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 в различном темпе;
- разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе;
- музыкальные игры.

Вначале занимающиеся должны освоить простейшие музыкальные ритмы — $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$, затем более сложные $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$.

1.3.8. Пантомима

Пантомима — это не только одна из составных частей балета, драмы, оперы, но и самостоятельный вид искусства, причем очень древнего. Материалом пантомимы является жест, поза. Г. Добровольская, говоря о различии танца и пантомимы, отмечает: «В отличие от пантомимы, состоящей из определенной последователь-

ности 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: «такцевальная пантомима», «балетная пантомима».

В художественной и спортивной 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», подробно описанных И. Э. Кохом в книге «Основы сценического движения».

1.4. ЭТАПЫ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГИМНАСТИКЕ

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

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

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в неусложненном 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, таджикских танцев, основные шаги вышеперечисленных 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, круглые полуприседы и т. п.;

- равновесия 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 (деми плие, гран плие, батман тандю, рон де жамб пар терр, рон де жамб ан лэр, гран батман жэтэ, батман, девлоппэ и их разновидности); Равновесия

- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на

середине;

— историко-бытовой и современный танцы (соединения из основных шагов на 16—32 счета);

современный танец (освоение подготовительных упражнений);

владение технически правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге;

— владение техникой отталкивания и приземления;

— владение техникой приземления после прыжка перекатом с пальцев на всю стопу («мягкое приземление»);

— владение навыком разбега и толчка при вертикальном взлете;

— владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела;

— владение техникой поворотов на двух ногах.

Освоение базовой хореографической подготовки на бревне предполагает:

— выполнение элементов классического, историко-бытового, народного танцев (см. базовая подготовка) на бревне;

— передвижения по бревну;

— владение навыком отталкивания на узкой опоре;

— владение технически правильным навыком равновесия на одной-двух ногах, на высоких полупальцах (без компенсаторного движения таза в сторону свободной ноги).

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 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 любого упражнения данного типа.

В табл. 1 приведены основные профилирующие элементы каждой структурной группы сложных хореографических движений и движений свободной пластики.

Таблица 1

Основной состав профилирующих элементов

Основные структурные группы движений

Профилирующие элементы

Вертикальное равновесие нога вперед, назад, в сторону

Переднее горизонтальное равновесие Заднее горизонтальное равновесие

Махом ноги вперед

Одноименный — нога согнута в положении сюр ле ку де пье, пассе

Разноименный — нога согнута в положении сюр ле ку де пье, пассе

Шагом

Перекидной

Со сменой ног впереди

Ноги врозь, правая (левая) вперед

Вперед из круглого полуприседа Обратная из стойки на двух ногах Боком с передачей тяжести тела с одной ноги на другую

Вперед из круглого

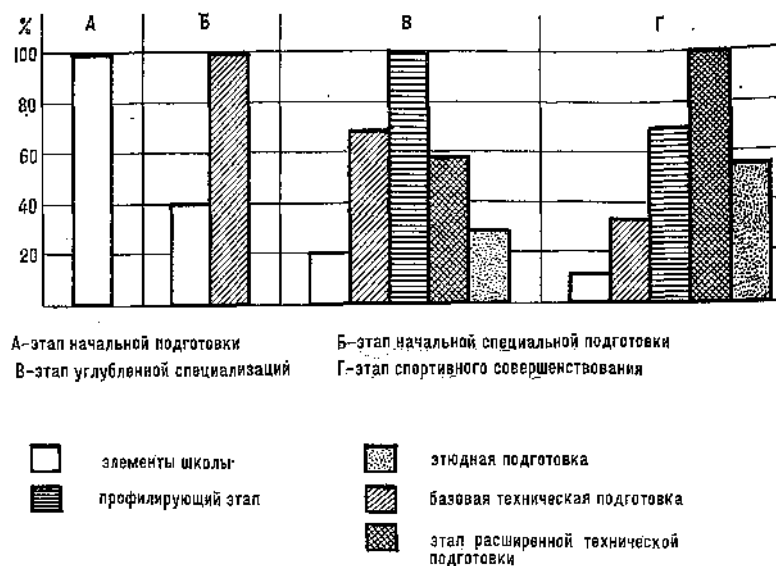


Рис. 14

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умение выполнять их в различных соединениях.

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:

1. Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный).
2. Характерно-образный (русский, испанский, молдавский, цыганский, восточный).
3. Современный.

Следует отметить, что на всех этапах элементы «школы», движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры, на середине, на бревне) приобретают вспомогательную функцию. На рис. 14 показано примерное соотношение этапов хореографической подготовки на различных этапах спортивной подготовки.

1.5. О ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ В ГИМНАСТИКЕ

Мы уже говорили, что 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 более образному решению композиций, которое невозможно без знания устойчивых выразительных средств хореографической классики. По мнению известного искусствоведа В. Ван-слова, «основную массу художественных средств балета образуют движения и позы именно эмоционально выразительные»*.

3. Вербова считает, что «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, рук, в точных устойчивых равновесиях; в умении слитно и мягко выполнять движения, парить в прыжке, четко прочерчивать его контур в воздухе, с правильным положением ног. Следовательно, выразительность — это качество, проявляющееся в хорошей технике, в правильной школе движений, это хороший «апломб» и темп во время вращений, элегантность, большая амплитуда при полной ясности эмоционального содержания»**.

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

Техника и выразительность тесно взаимосвязаны. Техника (биомеханически правильное, рациональное исполнение) является той необходимой базой, на которой строится выразительность. Несовершенная техника

не позволяет гимнастке двигаться уверенно, раскрепощенно, все внимание сосредоточить на образном решении отдельных элементов, соединений, комбинаций в целом, вводить «декоративные элементы». Доведение двигательного навыка до определенной станции 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 (исполнителя вообще) 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 соответствующее положение, задачи, а также и приемы художественного разрешения этих задач. Но при этом в его сознании 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, за-

родить в зрителях какие-то эмоции, соответствующие и адекватные замыслу актера».

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

Выделяют еще условно 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, «Березки» и др. имеется определенный психологизм, т. е. народные движения выполняются не только с соблюдением исторически сложившихся канонов, но и с привнесением в них определенных эмоций (при этом чем четче канонизирован народный танец, тем он интереснее, самобытнее). Так, например, руки, поднятые вверх, означали моление, обращение к всевышнему (вспомните Богоматерь Оранта). Сегодня же 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 форм 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. п.).

Ниже приводятся 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 ненапряжены, кисть расслаблена; поза «заземлена» (полуприседы, седы, стойки на коленях, положение 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 — владением двигательной палитрой, способной передать эти чувства.

Конечно, это определяется, прежде всего, природными задатками, но и воспитывается той средой, в которой спортсменка живет. В частности, тренер 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. д,

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

Коснемся лишь второй стороны дела, того, что в значительной степени поддается воспитанию — это овладение мастерством.

Здесь можно говорить о трех моментах: о позе, ритме (времени), перемещении (пространстве).

Выразительность отдельно взятого движения определяется, главным образом, позой, хотя и тут имеет значение время. Мы говорим о позе в равновесии, прыжке, повороте и т. п. 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 все 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 дает 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, ритм — это способы передачи главного смысла музыки: образного, эмоционального или эмоционально-образного.

Все вышесказанное в определенной 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 движения на высоком «физическом» уровне, то есть с большой амплитудой;
- исполнение движения, а затем и соединения в разном 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.

1.6. 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 успешнее при выполнении упражнений в максимальном темпе. 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 жэтэ) 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—11 лет. Без специальных тренировочных воздействий дальнейшее развитие прыгучести почти не наблюдается. Однако под влиянием тренировки прыгучесть 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).

Ниже в тексте приводятся практические рекомендации по развитию основных физических качеств, обеспечивающих успешное освоение хореографических движений.

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.

Ниже приводятся несколько комплексов, два из которых развивающего режима (без партнера и с партнером) и один — поддерживающего типа.

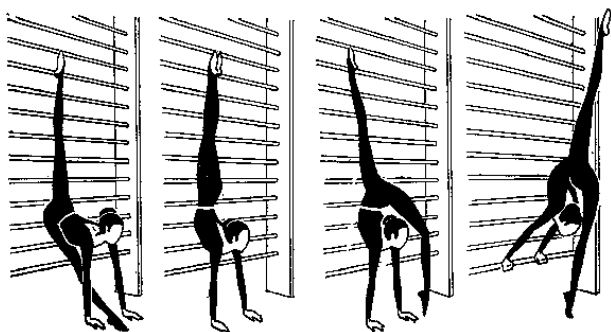
Комплекс 1

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 с. Повторить упражнение 3 раза.

3. Боком к опоре, I свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникнет 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 вы-
• поднять 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 с, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 с). Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад — держать (20 с). Повторить упражнение — 3—4 раза.



5.

5. Шпагат, правая вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10—20 см). Держать от 30 с до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате. После 2—3 мин отдыха повторить задание еще раз.

Комплекс 2

Упражнения выполняются с партнером.

1. Спина к опоре, правая впереди, партнеру пружинистым движением поднять ногу вперед до предела, самостоятельно удерживать 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. В последнем подходе можно слегка опустить ногу под нажимом партнера. 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 занимающейся, одной рукой поднимает ногу, другой удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная и работающая нога выворотны. Задание то же, что и в упр. 1.

3. То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой п. 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 п.

5. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед.

6. В седе наклон вперед. Держать от 30 с до 1 мин.

7. В положении лежа на спине — прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 с до 3 мин. **Рис. 15**



Рис. 16

Комплекс 3

1. Из упора присев поворот в положение моста, вновь переход в упор присев. Повторить 8 раз.

2. У опоры: «растягивание» спиной к опоре с наклоном туловища вперед и фиксацией работающей ноги на опоре, перейди в стойку на руках, опустить ногу до касания носком пола (выполнять поочередно правой —

левой ногой). Затем мост с опорой за стенку, махи ногами (рис. 15). Выполнить по 3 раза каждой ногой.

3. Лицом к опоре: махи назад в вертикальном равновесии кольцом, с наклоном туловища (по 10 раз в каждом положении).

4. Лицом к опоре: махи в сторону в максимальном темпе (до утомления и явного снижения скорости).

5. Растягивание лицом к опоре: скользящим движением вдоль опоры в сторону, наклоны назад (нога впереди), глубокий присед. Выполнить по 4 раза с каждой ноги (рис. 16).

6. Медленные перевороты вперед, назад (по 10 раз на правую, затем левую ногу).

7. В шпагате: наклон назад, согнуть ногу впереди, наклон назад коленом (рис. 17). Выполнить 4 раза с одной, затем с другой ноги. После выполнения комплекса выполнить наклоны вперед: **Рис.**

— в седе наклон вперед, держать от 30 с до 1 мин;
— расслабление в положении лежа на спине «релакспауза» — 20 с;

— в положении лежа на спине ноги за голову, держать от 30 с до 3 мин;

— «релакспауза» — 20 с.

Методика воспитания прыгучести.

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

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

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

Примерные упражнения для развития 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 с до 1 мин в каждой.

Возможно выполнение прыжков через гимнастическую 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 с. После отдыха 2—3 мин задание повторяется.

3. Прыжки на возвышение (20—30 см) в максимальном темпе в течение 30—40 с. Упражнение выполняется сериями с интервалом отдыха от 30 с до 2—3 мин.

4. В и. п. стойка на одной, другая согнута, носок у колена опорной. 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 (бедр параллельно полу), 4 прыжка ноги врозь с максимальным их разведением.

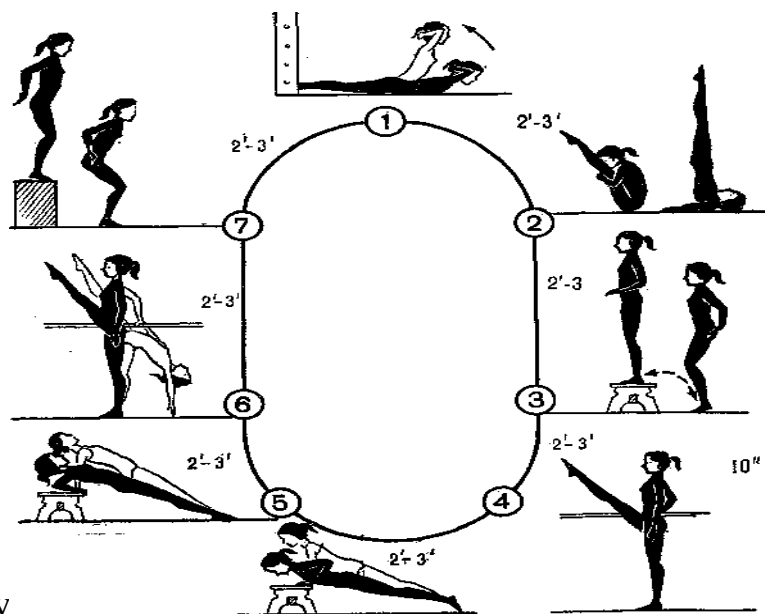
Занятия по физической подготовке могут проводиться в виде круговой тренировки, предложенной Р. Морганом, Д. Адамсоном и подробно разработанной М. Шолихом *. Сущность круговой тренировки заключается в подборе упражнений разного воздействия, применяемых в определенной последовательности при обязательном условии определенной дозировки для каждого занимающегося. В последние годы организация занятий по системе круговой тренировки нашла свое место в физическом воспитании детей, студенческой молодежи, в спорте высоких достижений. -

Определены несколько наиболее характерных видов круговой тренировки.

1. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, основной особенностью которой является выполнение упражнений 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. Различия между ними, главным образом, заключаются в разном подходе к увеличению нагрузки: за счет объема работы или интенсивности выполнения упражнений.

Основной результирующий 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 кру

гов 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.

Ниже приводится один из возможных вариантов базового круга, основная направленность которого — развитие гибкости и скоростно-силовых качеств.

В содержание «круга» входят следующие упражнения (рис.18). 1. Лежа на животе, зацепиться ногами за гимнастическую стенку, руки 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. Упражнение выполняется в течение 30 с в максимально быстром темпе.

3. Прыжки на возвышение (высота 30 см) в течение 30 с в максимальном темпе.

4. Боком к опоре. 10 махов вперед-назад, удержание ноги вперед в течение 10 с, поднять выше, держать 10 с, еще выше — держать 10 с. То же с другой ноги.

5. Отжимание в упоре лежа, в упоре сзади (до предела).

6. Боком к опоре вертикальное равновесие, нога вперед. Наклон назад, касаясь рукой пола (заднее равновесие) — и. п. Выполнить 10 раз в максимальном темпе. То же с другой ноги.

7. Прыжки с возвышения 40 см и с последующим отскоком. Выполнить максимальное количество раз за 30 с.

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

МТ , ,
каждой гимнастки определяется + 4.

Теперь гимнастки могут приступить к тренировке по кругу, переходя с одной «станции» к другой (см. рис. 18). 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, рассчитанный на 2—

3 месяца систематических занятий, приведен в табл. 2.

Таблица 2 Режим работы по круговой тренировке

В ремя	Ко личество	Кол ичество
2	I	1
	I	2
	I	3
2	II	1
	II	2
	II	3
3	III	1
	III	2
	III	3

Часть II

II.1. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ХОРЕОГРАФИИ

II.1.1. Задачи урока в различные периоды спортивной тренировки

Особенности построения урока хореографии зависят от конкретных педагогических задач. Большое внимание хореографической подготовке уделяется на этапах начальной и специально-углубленной подготовки гимнасток. В годичном цикле большой удельный вес хореографическая подготовка имеет в подготовительном и переходном периодах. В табл. 3 приведены примерные задачи хореографической подготовки в различные периоды тренировки, а также продолжительность урока при двухразовых и однократных занятиях в день.

Как видно из таблицы, 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.

Помимо общих задач, на каждом уроке хореографии ставятся конкретные (частные) задачи по обучению определенным движениям или совершенствованию умений в соответствии с общими задачами тренировки. Правильная постановка задач определяет содержание урока, способствует лучшей организации и проведению его. Отсутствие конкретных задач приводит к тому, что урок делается нецеленаправленным и малоэффективным.

Необходимо помнить, что частные задачи урока должны решаться одновременно с воспитательными и образовательными задачами.

II.1.2. Классификация уроков хореографии

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

- обучающий урок;
- тренировочный урок;
- контрольный урок;
- разминочный урок;
- показательный урок.

Таблица 3

Продолжительность урока хореографии в различные периоды спортивной тренировки гимнастов за день (мин)

	Зада	В		
		Осн	Доп	Одн
	1. ПОНЕ ПОЛ 2 Физ ПОЛ 3 4 эле УОБ из ПОЛ ПОЛ 5 ПОЛ ПОЛ ПОЛ 6 МУЗ ТИ	30	60	45
	1. ПОЛ 2 ПОЛ ПОЛ ПОЛ ПОЛ ПОЛ ПОЛ ПОЛ (ПОЛ ПОЛ 3 ПОЛ ПОЛ 4 ПОЛ ПОЛ 5 ПОЛ ПОЛ	45 "	30	30

Продолжение

е-чи	Зада	В		
		Осн	Доп	Одн
	1. ПОЛ 2 Физ ПОЛ ПОЛ ПОЛ 4 ПОЛ ПОЛ 5 ПОЛ ПОЛ	60	30	60

Рассмотрим более подробно каждый из них.

Обучающий урок. Основная задача данного вида урока — освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Обучающий урок присущ в основном подготовительному периоду тренировки. Характерными особенностями его является использование

раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к «генеральному» движению.

В многолетней подготовке данный вид урока находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

Тренировочный урок. Главная задача этого вида урока — подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства. Такой урок можно использовать вместо вольных упражнений или как отдельный вид тренировочного занятия. В последнем случае подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, танцевальное™ движений.

По сравнению с обучающим уроком тренировочный является более узконаправленным, насыщается элемен-

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 танца провести «открытый урок», выставив 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 на 360° в равновесие). Оценка дается по десятибалльной системе с учетом требований и сбавок, указанных в правилах соревнований по спортивной и художественной гимнастике.

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

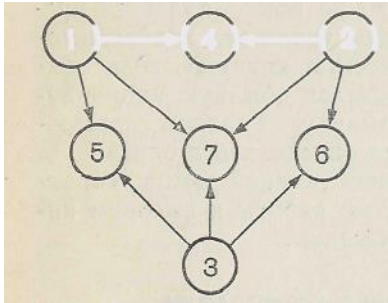
Показательный урок. С возросшей популярностью спортивной и художественной гимнастики, большим количеством показательных выступлений появилась необходимость в показательном уроке, где обычно участвует группа гимнасток и который чаще всего является прелюдией к выступлению. В таком уроке нет необходимости выдерживать «физиологическую 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 индивидуальным мастерством участниц.

II.1.3. Структура 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 к 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. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Для проведения упражнений пользуются различными методами: раздельным, в движении, игровым (например, в виде музыкальной игры).

Та часть урока, в которой решаются основные задачи (см. табл. 3), 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.

В зависимости от применяемых средств основную часть урока можно представить в семи различных вариантах (рис. 19). Данное деление, конечно, является условным, поскольку различные средства хореографической подготовки обогащаются, взаимно проникая друг в друга.

Выделяют три вида основной части урока: — первый строится на основе классического танца; . — второй основан на элементах народных, историко-бытовых, современных балльных танцев;

— третий преимущественно построен на движениях свободной пластики.

Однако в большинстве случаев используются смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

Для воспитания умения слитного выполнения акро-

Рис 19 Варианты проведения основной батических имреографиче-части уроков хореографии: ских Движении (необходимо-

1 — на основе движений классиче- ГО При ВЫПОЛНЕНИИ ВОЛЬНЫХ

ского танца; 2 — на основе движе- гттяжнрний н лтп ям<-ноий ния свободной пластики; 3 - на упражнении И упражнении основе движений народно-сцениче- на бревне) В ОСНОВНОЙ Части ских и историко-бытовых танцев;

4, 5, 6, 7 -смешанные типы уроков УрОКЭ Следует ИСПОЛЬЗОВАТЬ

« акробатические элементы: кувырки, медленные перевороты, маховые сальто и т. д. Форма основной части зависит от организации урока. Наиболее

простая форма — одночастная, когда упражнения проводятся только у опоры, только на середине или только на бревне. Возможны двухчастная (у опоры, затем на середине; на середине, затем на бревне и т. д.) и трехчастная формы. При продолжительности урока 25—30 мин рекомендуется одночастная форма, если же длительность урока 45—60 мин, то применяются двух- и трехчастные формы.

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.

II.1.4. Принципы построения урока хореографии

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. Если урок проводится в начале тренировочного занятия, то подготовительная часть займет около 10% времени всего урока, а заключительная, назначение которой готовить занимающихся к предстоящей работе на снарядах, 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 восстанов-

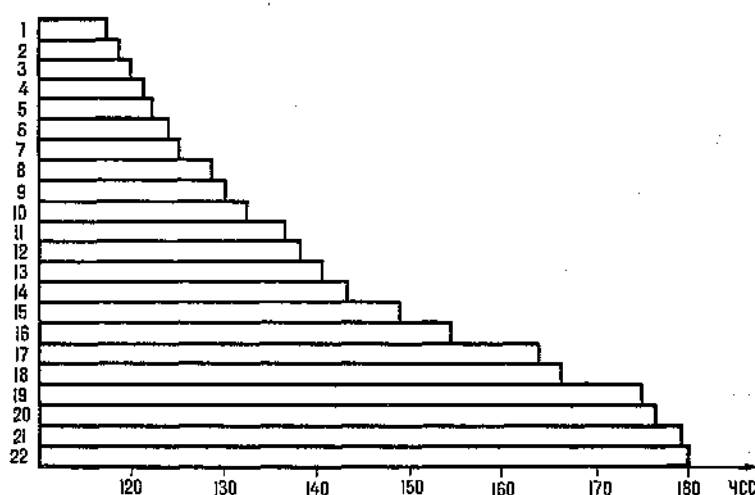


Рис. 20

Средние данные максимальной частоты сердечных сокращений при выполнении некоторых упражнений хореографии:

1 — волны; 2 — наклоны; 3 — взмахи; 4 — полуприседы и приседы; 5 — упражнения на растягивание; 6 — адажио; 7 — подъем на полупальцы; 8 — круговые движения ног по полу, круговые движения голени; 9 — выставление

ноги на носок, то же с касанием носком и пяткой пола; 10 — малые махи; 11 — удержание ноги вперед, в сторону и назад; 12 — круговые движения ногой по полу в сочетании с глубокими выпадами, наклонами, передним и задним равновесиями; 13 — повороты на месте; 14 ~ повороты в сочетании с различными танцевальными связками; 15 — повороты с продвижением по диагонали, кругу; 16 — выставление ноги на носок с последующим махом; 17 — махи кольцом; 18 ~ прыжки малые; 19 — махи вперед, в сторону, назад; 20 — прыжки с продвижением; 21 — махи ногами с прыжками, глубокими выпадами; 22 — прыжки на месте толчком одной ноги, толчком двумя (в шпагат, сгибая ноги вперед или назад и т. п.) лению, 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 включаются в работу все более крупные группы мышц.

Физиологическая кривая урока имеет волнообразный характер. Это означает, что интенсивные нагрузки в уроке периодически сменяются менее интенсивными, трудные упражнения менее сложными. На рис. 20 показана степень нагрузочности (по реакции сердечно-сосудистой системы — частоты сердечных сокращений (ЧСС) основных групп движений, наиболее часто применяемых на уроке хореографии в гимнастике.

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. 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. Особое внимание правильному распределению физического и психологического компонентов нагрузки следует уделять, когда в уроке используется гимнастическое бревно.

Ниже приводится примерная последовательность движений в уроке. Приведенный порядок выполнения упражнений является, конечно, ориентировочным. Установить абсолютный порядок прохождения движений не представляется возможным, да и в этом нет необходимости, так как в таком случае урок приобрел бы стандартную форму, которая исключила бы творческое начало в работе тренера-хореографа и лишила бы возможности учитывать индивидуальность гимнасток.

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. Деми плие, гран плие с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами.
2. Различные варианты батман тандю.
3. Различные варианты батман жэтэ.
4. Рон де жамб пар терр, различные варианты рон де жамб пар терр с волнами, взмахами, наклонами, выпадами.
5. Гран плие*.
- * Гран плие можно выполнять также 1-м или 2-м упражнением.
- 6. Различные варианты батман фрэппэ.
7. Различные варианты батман фондю.
8. Рон де жамб ан лэр.
9. Батман девлоппэ; сочетания батман девлоппэ с равновесиями, наклонами, поворотами, элементами акробатики (медленные перевороты).
10. Упражнения на растягивание.
- И. Разновидности гран батман жэтэ. Различные сочетания гран батман жэтэ с равновесиями, выпадами, поворотами, наклонами, прыжками.
12. Адажио.
13. Прыжки.

Б. На середине:

1. Упражнения для рук на основе классических позиций, народных танцев, волны, взмахи руками, туловищем, целостные волны и взмахи.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны из различных исходных положений. Медленные перевороты вперед, назад, в сторону.
3. Упражнения на равновесие.
4. Повороты на месте, с продвижением.
5. Различные сочетания равновесий, поворотов с элементами акробатики: стойками, перекатами, медленными переворотами, шпагатами, мостами.
6. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали, кругу (3—4 упражнения).
7. Большие прыжки на месте, с разбега (3—4 упражнения).
8. Различные сочетания прыжков с элементами акробатики: маховые сальто, фляки.

III. *Заключительная часть.*

1. Упражнения для рук.
2. Волны, наклоны.
3. Упражнения на растягивание умеренной интенсивности.
4. Различные танцевальные элементы и соединения.
5. Упражнения 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 урока,

плохой восстанавливаемости занимающихся в процессе занятия, 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, неэффективному 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).

У опоры, на середине, на бревне рекомендуется такие движения, как плие, батман тандю и его разновидности, батман фрэппэ, батман фондю и т. п., выполнять всей группой одновременно, а при выполнении прыжков, делить группу так, чтобы не замедлять темп урока.

Однако не только подбор упражнений определяет плотность урока, но и темп их исполнения. Так, например, махи можно выполнять на 2 счета, на 1 счет, на «И». Таким образом, будет меняться сложность выполнения того или иного движения, соединения, а также степень воздействия их на организм занимающихся.

Важное место в построении урока занимает методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т. е. различных соединений из движений классического и народных танцев, прыжков, равновесий, поворотов, акробатических элементов и т. п. Здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации хореографа. Однако и 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 по следующему;

- все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).

3. Оптимальную трудность композиции. Не следует умалять или переоценивать возможности гимнастки.

4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

II.1.5. 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 все, 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. Исключения составляют лишь некоторые акробатические элементы (маховые сальто, рондаты, медленные перевороты, стойки).

2. Движения классического и народных танцев изучаются сначала у опоры, затем на середине.

3. Выполнять упражнения на бревне можно только тогда, когда они освоены на полу.

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 движении колонной и по кругу. При выполнении упражнений у опоры нужно расставлять гимнасток так, чтобы они не мешали друг другу (хореограф при этом должен находиться в центре зала). При выполнении упражнений на середине зала лучше размещать гимнасток в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2—3 урока следует менять линии.

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

Если используется гимнастическое бревно, то при достаточном количестве снарядов на каждом из них размещаются две-три гимнастки. Упражнения выполняются вдоль или поперек бревна.

При выполнении упражнений с продвижением (например, прыжок шагом, маховое сальто) гимнастки работают поочередно. Во время работы одной другая находится на конце бревна. Это позволяет, не сходя с бревна, чередовать нагрузку с отдыхом и дает возможность тренеру наблюдать за всеми занимающимися.

При выполнении статических элементов (стойки, стойки с поворотом) гимнастки также работают поочередно, с взаимостраховкой.

Во время проведения урока преподаватель должен разумно сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и четким, с определенной -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 тренировки 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. Тренеру нужно не только найти ошибку, сделать замечание, но и добиться от занимающихся выполнения своих указаний, проявляя строгость, взыскательность и вместе с тем доброжелательность. Замечания и указания в грубой, резкой форме недопустимы.

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.

II.1.6. Музыка в уроке хореографии

Все уроки хореографии должны проводиться с музыкальным сопровождением. Благодаря музыке они становятся сильным средством эстетического воспитания. Гимнастки не только познают основы музыкальной грамоты, но и начинают осознавать красоту и выразительность движений.

Музыка обладает огромной силой непосредственного эмоционального воздействия и способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека.

Однако музыка на уроках хореографии является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, т. е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, включает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательность и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным.

Среди работ, посвященных вопросам воздействия музыки на занимающихся гимнастикой и особенностям применения ее с целью обучения, особого внимания заслуживают исследования Э. А. Куду, в которых доказано, что правильная методика применения музыки способствует общей успеваемости занимающихся и усвоению двигательных навыков. Отмечается целесообразность применения музыки, особенно в первой фазе усвоения двигательного навыка — при показе новых упражнений. Последующее самостоятельное выполнение упражнения более успешно достигается без музыки, а когда структура движения в основном усвоена, можно сразу приступить к занятиям с музыкальным сопровождением.

Существует два способа оформления уроков хореографии: использование импровизации и музыкальной литературы. Музыкальная импровизация широко применяется при проведении уроков классического танца. Этюдная работа, народно-сценический тренаж требуют единства с музыкой не только по ритмо-темповым характеристикам, но и по эмоционально-смысловому содержанию. В этих случаях не музыка подбирается к учебному

заданию, а, наоборот, хореограф стремится выразить содержание музыки.

Ритм музыки на уроках хореографии должен быть четким и ясным. При этом музыкальная тема по характеру должна быть отвлеченной, чтобы не воздействовать на воображение занимающихся, не оказывать сильного влияния на их эмоциональное состояние. Таким образом, осваивается в основном метроритмическая связь движений и музыки.

По мере освоения упражнения, когда ставится задача совершенствования техники, воспитания выразительности, нужно использовать эмоциональную музыку.

Кроме того, при выполнении упражнений (за исключением этюдов) к музыкальному сопровождению предъявляется еще одно требование — равномерность. Построение музыкального произведения, в котором отдельные части равномерны, называется квадратным.

Наименьшее (практически значимое в гимнастике) построение, занимающее четыре такта в музыкальных произведениях простого и два такта в произведениях сложного размера, называется музыкальной фразой. Вдвое больший отрывок музыкального произведения называется предложением. Два предложения составляют период.

Музыкальный размер (м/р) определяет количество долей в одном такте. В хореографии используется музыка с м/р: $2/4$, $3/4$, $4/4$ реже $6/8$.

М/р $2/4$ соответствует счет «раз» — «два», а при более дробном делении движений «раз» — «и» — «два» — «и».

При м/р $3/4$ следует считать «раз» — «два» — • «три» или «раз» — «и» — «два» — «и» — «три» — «и».

При м/р $4/4$ счет ведется следующим образом: |сраз» — «два» — «три» — «четыре» или «раз» — «и» — «два» — «и» — «три» — «и» — «четыре» — «и».

Таким образом, на фразу приходится в музыкальных произведениях двухдольного размера 8 счетов, трехдольного — 12, четырехдольного — 16 счетов, по тактам — 4 счета.

Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций может составлять 2, 4, 8, 16, 32 счета, а при большей длительности — число кратное 32 (в отдельных случаях — 16). Продолжительность упражнений, исполняемых под музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов; при большей длительности — число кратное 48.

Большое значение для успешности урока хореографии имеет мастерство концертмейстера, обладающего чувством меры, художественным вкусом. Он должен уметь подбирать произведения, которые точно согласовывались бы с учебными заданиями и в то же время не были бы отвлеченными, монотонными и примитивными.

Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодии.

Н.2. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ

Продуктивность занятий хореографией во многом зависит от правильного, целесообразного планирования, обеспечивающего системность, преемственность уроков.

Основными документами внешнего планирования являются учебные программы (для детских спортивных школ, специализированных, школ олимпийского резерва), в которые введены разделы, отражающие хореог-

рафическую подготовку. Однако тренер-хореограф должен творчески подходить к планированию материала с учетом тенденций развития видов многоборья по художественной и по спортивной гимнастике — вольных упражнений и комбинаций на бревне.

При планировании следует учитывать содержание классификационных программ, основные судейские требования к технике и выразительности исполнения движений.

На основании общего многолетнего плана подготовки, составленного тренером, тренер-хореограф разрабатывает многолетний план, конкретизирующий задачи хореографической подготовки для всей группы или на уровне высшего спортивного мастерства — для отдельных гимнасток.

С учетом многолетнего плана составляется годовой план, в котором учитываются основные закономерности периодизации спортивной тренировки.

Дальнейшее детализирование учебного материала с учетом конкретных условий работы (зала, контингента и т. п.) отражается в рабочем плане на месяц, на неделю, на тренировку. Описание самих упражнений, учебных комбинаций дается в конспекте урока. В данной книге приводятся подробные конспекты уроков для гимнасток различной квалификации и возраста.

Подготовка спортсменок высокого класса немыслима без постоянного педагогического контроля за различными сторонами подготовки, в том числе и за хореографической. Учет следует вести систематически на протяжении всех этапов спортивной подготовки.

Форма контроля может быть различной: в виде открытого урока, приема нормативов, конкурса.

Открытый урок чаще проводится на начально-специальном этапе подготовки. Содержание такого контрольного урока, последовательность упражнений, состав комбинаций определяются и отрабатываются тренером заранее. Оценки выставляются по пятибалльной системе. На контрольных уроках желательно присутствие всего школьного коллектива, родителей учащихся.

Возможно проведение контроля в виде конкурса на лучшее исполнение танца: русского, венгерского, ча-ча-ча и др., костюмированного вечера, приуроченного к Новому году, 1 Мая и другим праздникам. При этом лучшие исполнительницы могут награждаться грамотами школы, памятным подарком, значками, жетонами и т. п.

Со старшими девочками просмотры-конкурсы могут принимать форму дискотеки.

Однако не должны исключаться и традиционные формы контроля в виде принятия технических нормативов. Например, перекидного прыжка, прыжка шагом и др.

Под контролем должна быть и специальная физическая подготовка: удержание ног в равновесиях вперед, назад, в сторону, мост, шпагат, прыжок вверх с лентой Абалакова, серии прыжков и т. п.

Контролировать успеваемость желательно систематически, несколько раз в год, завершая определенный этап в подготовке. Например, в подготовительном периоде — открытый урок, в соревновательном — прием контрольных нормативов, в переходном — смотр-конкурс.

Оценка должна выставляться объективно. Необходимо каждой гимнастке объяснить, почему выставлена та или иная оценка, как надо исправить свои

недостатки. Оценка успеваемости должна стать воспитательным средством, стимулом спортивного совершенствования.

Часть III 111.1. ПРИМЕРНЫЙ УРОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На середине. 1. Ходьба с носка (64 счета).

2. Ходьба на полупальцах, руки на поясе (32 счета).

3. Ходьба на полупальцах в приседе (32 счета).

4. Легкий бег («трусцой») — 1 мин.

5. Бег на «четвереньках» с переходом на обычный бег по кругу. Повторить то же по другой диагонали.

6. Лицом в круг. И. п. — о. с. 1—2 — подняться на полупальцы, дугами внутрь руки вверх (вытянуться вверх, «подтянуть» мышцы живота, плечи не поднимать). 3—4 — опускаясь на всю стопу, дугами наружу руки вниз, потряхивая кистями.

7. Лицом в круг. И. п. — I свободная п., руки согнуты перед телом, предплечья касаются друг друга, кисти наружу, ладони повернуты вверх. Сгибание и разгибание кистей с сопротивлением.

8. И. п. — сед углом (ноги под 45°). М/р — $\frac{2}{4}$. Т. 1 — 4 — разведение ног в стороны с одновременным сгибанием и разгибанием стоп. Т. 5—8 — приведение ног с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.

Т. 9. 1—2 — опустить ноги на пол. Т. 10. 3—4 — наклон вперед. Т. 11 — 15 — пружинить. Т. 16 — и. п. Повторить еще раз.

9. И. п. — упор сзади на предплечьях. М/р — $\frac{2}{4}$.

Т. 1. 1 — мах правой вперед; 2 — согнуть правую (носок у колена левой).

Т. 2. 3 — разгибая мах правой вперед; 4 — согнуть правую в выворотное положение (пассе), положить на пол (колено касается пола, таз не разворачивать).-

Т. 3—4 — держать, на счет «8» т. 4 — и. п.

Т. 5—8 — то же с другой ноги. Повторить по 4 раза.

10. И. п. — сед ноги врозь с согнутыми ногами («лягушка»), руками взяться за стопы. М/р — $\frac{2}{4}$ -

Т. 1—4 — пружинные движения коленями в стороны. Т. 5—8 — «качалка» вправо-влево. Повторить еще раз.



У опоры. 1. И. п. — лицом к опоре, I выворотная п. М/р — $\frac{4}{4}$. Т. 1—2. 1 — 8 — 2 деми плие. Приседание выполнять плавно, ступни не «заваливать» на большой палец, спина прямая, ягодичные мышцы подтянуты.



Т. 3. 1—2 — снять руки с опоры в I п., перевести в III, затем во II п. Т. 4. 5—6 — руки перевести в подготовительную п., 7—8 — положить на опору (при опускании рук кисти отстают от движения). Повторить по 4 раза.

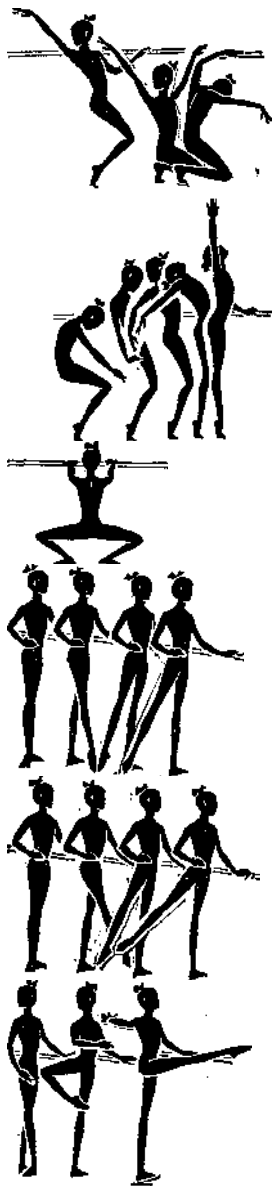


2. И. п. — лицом к опоре, I прямая п. М/р — $\frac{2}{4}$. Т. 1—4. 1—8 — 4 подъема на полупальцы (релевэ). Т. 5. I — подняться на полупальцы, 2— \wedge деми плие (не опуская пятки). Т. 6. 3 — выпрямить ноги, сохраняя положение высоких полупальцев, 4 — и. п. Т. 7—8. Повторить т. 5—6. Выполнить 2 раза.

3. И. п. — лицом к опоре, I прямая п. М/р — $\frac{4}{4}$. Т. I. 1—круглый полу присед. 2—4 — держать. Т. 2. 5 — прогнуться в поясничном отделе позвоночника, голову наклонить назад, 6—8 — держать. Т. 3—4. Повторить т. 1—2, на счет «8» оттянуться от опоры (руки выпрямить).

Т. 5—6. 1—8 — волна вперед с подъемом на полупальцы (движение начинать снизу, последовательно включая ноги, таз, поясничный и грудной отделы позвоночника). Т. 7—8 — повторить т. 5—6. Заканчивать волну в сильном наклоне назад. Повторить 2 раза.





4. И. п. — боком к опоре,
 I прямая п., правую руку вверх.
 М/р — $\frac{2}{4}$. Т. 1—2. 1—3 —пружи
 нистый наклон назад, подборо
 док прижат к груди, 4 — и. п.
 Т. 3—4. Повторить т. 1—2. Т. 5—
 8. 8 махов правой рукой назад
 (живот втянут, в пояснице не
 прогибаться). Повторить по 2 ра
 за.

5. И. п. — лицом к опоре,
 1 выворотная п. М/р — $\frac{4}{4}$. Т. 1—
 2. 1—8 — 2 гран плие, на послед
 ний счет «8» правую в сторону на
 носок, перейти во II п. (при вы
 полнении гран плие следует как
 можно дольше удерживать пятки
 на полу).

Т. 3—4. 1—8 — 2 гран плие во
 II п., на последний счет «8» пра
 вую в сторону на носок, приста

вить в I п. (пятки не отрывать от пола, таз не отводить назад). То же, левую в сторону на носок.

6. И. п. — боком к опоре, III свободная п., руку на пояс. М/р — $\frac{2}{4}$. На каждый счет батман тандю сэмпль (крестом). То же другой ногой. Повторить по 2 раза (скольжение выполнять всей ступней с постепенным отрывом пятки от пола).

7. И. п. — то же. М/р — $\frac{2}{4}$. На каждый счет батман тандю жэтэ (крестом). То же другой ногой. Повторить по 2 раза (выполнять скользящим движением, четко, энергично, с фиксацией крайнего положения).

8. И. п. — боком к опоре, III выворотная п. М/р — $\frac{4}{4}$ - Т. I. 1—4 — согнуть правую в положение сюр ле ку де пье впереди (условное), скользя по передней поверхности голени до колена. Т. 2. 5—8 — разогнуть в III п. правая сзади левой. То же левой. Повторить по 4 раза.

9. И. п. — боком к опоре, III свободная п. М/р — $\frac{2}{4}$. На каждый счет гран батман жэтэ (крестом). То же другой ногой. Повторить по 2 раза (выполнять через батман тандю до касания носком пола, легко, без напряжения).

10. И. п. — боком к опоре, I свободная п., руку вниз. М/р — $\frac{3}{4}$ - Т. I. 1—3 — сохраняя прямое положение тела, опуститься в стойку на коленях, дугой книзу руку мягким движением отвести назад,. Т. 2. 1—3 — сед на пятках, руку обратной полуволевой вперед.

Т. 3. 1—3 — поднимаясь с волной туловищем в стойку на коленях, круг рукой книзу. Т. 4. 1 — подняться в круглый полуприсед, 2—3 — волна вперед (на двух ногах, сохраняя положение высоких полупальцев), круг рукой книзу.

Повторить 4 раза.

П. И. п. — боком к опоре, III свободная п. М/р — $\frac{2}{4}$. Т. 1 — 2 — батман девлоппэ вперед, в сторону, назад, в сторону (костом). То же другой ногой. Повторить по 2 раза (разгибая ногу, бедро не опускать).



12. И. п. — лицом к опоре, Демй плие на правой, левая в положении сюр ле ку де пье сзади, голову слегка наклонить вправо. М/р — $\frac{3}{4}$ Д (при выполнении сюр ле ку де пье колено в сторону, бедро развернуто).



Т. I. 1 — встать на полупальцы левой, правую в положение сюр ле ку де пье впереди (условно), 2 — шаг правой в сторону на носок. 3 — шагом левой перед правой деми плие на ней, правая в положение сюр ле ку де пье сзади, голову слегка повернуть налево. Т. 2 — то же с другой ноги. Повторить по 4 раза. Упражнения на середине. 1. Бег по кругу с перестроением на беге в колонну по 3—4.

2. Прыжки на двух ногах (на 32 счета). М/р — $\frac{2}{4}$.

3. И. п. — III свободная п., руки в стороны. М/р — $\frac{2}{4}$. Т. 1—4. 1—6—3 обратные волны руками; 7 — взмах руками вверх; 8 — и. п.

4. Прыжки на двух ногах, стопы разогнуты (на 32 счета).

5. И. п. — I п., руки внизу. М/р — $\frac{3}{4}$. Т. 1. 1—3 — подняться на полупальцы, руки через стороны вверх.

Т. 2. 1—3 — опускаясь на всю стопу, руки через стороны вниз, потряхивая кистями. Повторить 4 раза.

Повторить упражнение с другой ноги.

6. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. М/р — $\frac{2}{4}$.

Т. I. 1 — вытянуть правую руку в сторону («удлинить» руку); 2 — и. п. Т. 2. — повторить т. I. Т. 3—4 — то же левой. Повторить по 4 раза.

7. И. п. — I п., руки внизу. М/р — $\frac{2}{4}$.

Т. I. 1 — «втянуть» правую руку; 2 — и. п.

Т. 2. — повторить т. I.

Т. 3—4 — то же левой. Повторить 4 раза.

8. И. п. — наклон вперед прогнувшись, руки расслабленно вниз. Потрясти кистями (на 16 счетов).

9. И. п. — круглый полуприсед, руки вперед, кисть разогнуть (на себя, ладони вперед). М/р — $\frac{2}{4}$.

Т. I. 1 — резким толчковым движением вытянуть правую руку вперед; 2 —

и. п.

Т. 2 — то же левую.

Т. 3—4 — повторить еще раз.

Т. 5. 1 — резким толчковым движением вытянуть обе руки. 2 — и. п.

Т. 6—8 — повторить еще 3 раза. Повторить всю комбинацию.

10. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. М/р — $\frac{2}{4}$ -

Т.1. 1—2 — напряженно согнуть правую руку. Т. 2 — то же левую.

Т. 3 — выполняя полуприсед, напряженно разогнуть руки. Т. 4. 7 — расслабиться, наклониться вперед, «уронить» руки; 8 — и. п. Повторить 4 раза.

11. И. п. — сед ноги вместе, носки на себя. М/р — $\frac{2}{4}$.,,

Поочередно оттягивать носки ног, стараясь достать ими пола. Выполнять на 32 счета.

12. И. п. — сед, носки оттянуты. М/р — $\frac{4}{4}$ -

Т. 1. 1—4 — круговое движение стопами. Повторить 4 раза.

13. И. п., — стойка на носках, руки за спину. М/р — $\frac{2}{4}$.

«И» — согнуть правую, носок у колена (невыворотно).

Т. I. 1 — шаг правой вперед скрестно перед левой; «И» — переступить на левую. Т. 2. — то же с левой. Т. 3—4. 5—8 — 4 шага вперед на полупальцах высоко поднимая колени.

Т. 5. 1 — скачком ноги врозь; «И» — правую руку в сторону книзу (полувзмахом), левая прижата к бедру;

2 — небольшим полувзмахом левую руку в сторону книзу. Т. 6. 3 — небольшим полувзмахом правую в сторону кверху; 4 — то же левой. Т. 7—8. 5—7 — 3 пружинистых подъема на полупальцы,

дугами наружу руки вниз; 8 — скачком принять и. п.

Повторить 3 раза.

14. И. п. — сед ноги вместе. М/р — $\frac{2}{4}$.

Т. I. 1 — мах правой вперед; 2 — согнуть ее, касаясь носком левого колена.

Т. 2. 3 — разогнуть с махом вперед; 4 — и. п. Т. 3—4 — то же левой.

Повторить по 4 раза.

15. И. п. — лежа на спине. М/р — $\frac{3}{4}$.

Т. I. 1—3 — прогибаясь в пояснице, приподнять грудь от пола.

Т. 2. 1—3 — и. п. Т. 3—4 — повторить т. 1—2.

Т. 5. 1—3 — сгибая ноги и прогибаясь в пояснице, перейти в сед согнув ноги, обхватив руками колени. Т. 6. 1—3 — и. п. Т. 7—8 — повторить 5—6. Выполнить 4 раза.

16. И. п. — то же. М/р — $\frac{4}{4}$ -

Т. I. 1—2 — согнуть правую в положение пассэ; 3—4 — разогнуть в сторону, выворотню, стараясь не отрывать таз от пола.

Т. 2. 5—6 — согнуть в положение пассэ; 7—8 — и. п. То же другой ногой. Повторить 4 раза.

17. И. п. — то же. М/р — $\frac{4}{4}$.

Т. I. 1—2 — поднять правую вперед; 3—4 — отвести в сторону (положить на пол). Т. 2. 5—6 — поднять вперед; 7—8 — и. п. То же другой

ногой. Повторить по 4 раза.

18. И. п. — сед на пятках. М/р — $\frac{2}{4}$.

Т. I. 1 — со взмахом рук перейти в глубокий присед;

2 — упор присев. Т. 2. 3 — опираясь на руки, перейти в упор на коленях;

4 — и. п. Повторить 4—8 раз.

19. И. п. — сед ноги врозь. М/р — $\frac{2}{4}$.

Т. I. 1—2 — пружинистый наклон к правой ноге, руки вверх.

Т. 2. 3—4 — пружинистый наклон вперед.

Т. 3. 5—6 — пружинистый наклон к левой ноге.

Т. 4. 7 — сед ноги врозь, руки в стороны; 8 — пауза.

Т. 5—8. 1—6 — опираясь на руки, перейти в поперечный шпагат; 7 — перейти в положение лежа на животе, руки вверх; 8 — согнуть руки, кулачки под подбородок, упор на локтях.

Т. 9—12. 1—8 — 8 поочередных сгибаний и разгибаний ног.

Т. 13—14. 1—4 — развести ноги врозь, опираясь на руки. Перейти в поперечный шпагат.

Т. 15—16. 5—8 — сед ноги врозь. Повторить комбинацию еще раз.

20. В построении по кругу. И. п. — III свободная п., правая впереди, руки в стороны. М/р — $\frac{4}{4}$.

Т. I. 1—шаг правой в сторону, левую в сторону на носок; 2 — левую скрестно за правой, деми плие по III п., руки в подготовительной п.; 3 — шаг правой в сторону, левую в сторону на носок, руки в I п.; 4 — левую скрестно перед правой на носок, правую руку вперед-в сторону, кисть вниз, левую в сторону, ладонь вниз. Обе руки слегка согнуты (округлены).

Т. 2 — то же с левой.

Г. 3. 1—шаг правой вперед на полупальцы, руки в стороны; 2 — то же левой, 3 — шаг правой вперед; 4 — левую вперед на носок, туловище слегка повернуть налево, правую руку вперед, левую назад. 4. 5—7 — то же, что 1—3, т. 3, но с левой ноги; 8 — с поворотом налево приставить правую в III п. впереди левой.

Г. 5—6 — то же, что 1—2.

7. 1—шаг правой на полупальцы, руки в стороны; 2 — то же с другой ноги; 3 — шаг правой; 4 — с поворотом направо левую в сторону на носок, правую руку в сторону кверху, левую руку в сторону книзу, небольшой наклон туловища влево.

Т. 8. 5 — с поворотом направо шаг правой на полупальцы, руки в стороны; 6 — шаг правой вперед на полупальцы, руки в стороны; 7 — с поворотом направо шаг левой вперед на полупальцы; 8 — с поворотом направо кругом приставить правую к левой в III п., правая впереди. Повторить 2—4 раза.

III.2. ПРИМЕРНЫЕ УРОКИ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ (9—12 ЛЕТ)

111.2.1. Урок на основе классического танца и свободной пластики (для гимнасток 11—12 лет)

На середине. 1. И. п. — стойка на носках, руки в стороны, движение выполняется по кругу (левым боком к центру). М/р — $\frac{3}{4}$ —

Т. 1—3 — мелкий бег влево, правая нога ставится сзади левой, туловище

постепенно наклоняется влево, правая рука медленно вверх.

Т. 4. 1—3 — полуприсед на левой, правая впереди-вправо на носке (скрестно перед левой), наклон туловища влево-вперед, руки вверх.

Т. 5—8 — то же вправо.

Т. 9—12 — бег вперед на полупальцах, руки в стороны (стремительно).

Т. 13—14 — толчком левой прыжок со сменой согнутых ног с поворотом кругом, руки вверх.

Т. 15—16 — стойка на двух (на полупальцах), руки в стороны, прогнуться в грудном отделе позвоночника, голову слегка наклонить назад, держать. То же в дру