**План**

Введение

1. История развития и современное состояние художественной гимнастики

2. Содержание и средства художественной гимнастики

3. Цели и задачи в подготовке учащихся

3.1 Содержание работы по этапам подготовки

3.2 Возрастные особенности обучения

4. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по хореографии

4.1 Характеристика средств, применяемых на уроках хореографии

4.2 Этапы хореографической подготовки в гимнастике

4.3 Физическая подготовка в хореографии

4.4 Классификация уроков хореографии

4.5 Структура, принципы построения урока хореографии

4.6 Подготовка и проведение урока хореографии

4.7 Мастерство хореографа

5. Примерные уроки на этапе начальной подготовки

5.1 Примерные уроки на начальной, специализированной подготовке (9 – 12 лет)

5.2 Урок на основе народно – сценических танцев

5.3 Примерные этюды

6. Музыкально-ритмическое воспитание

6.1 Значение музыки в художественной гимнастике

6.2 Примерные игры, развивающие музыкальность

7. Психологическая подготовка гимнасток

Заключение

Литература

**Введение**

Чемпионат России по художественной гимнастике. Звучит музыка… Чуть тревожная и в то же время легкая, ритмичная. Это – посадобль, народная испанская мелодия. В центре зала – девушка. Стройная, изящная. Оригинальный спортивный костюм отлично подчеркивает линии стана. В руках – лента. Красная, сверкающая и как живая. Она то нежно обвивается вокруг тела девушки, то быстрой спиралью взмывается ввысь, то необычайной змейкой убегает из рук. Девушка вдохновенно «рисует» в воздухе красные молнии, подчиняя их ритму музыки, отмечая каждый её нюанс. И вот происходит странное. Мы уже видим не девушку - гимнастку, а … тореадора, и не того, кто вышел на смертный бой с быком, а романтичного, смелого, задумавшего игру с животным. Вот девушка – тореадор взмахивает лентой чуть в сторону, а мы видим мулету. Красную, сверкающую, на которую воображаемый бык бросается сломя голову! Но … тореадор делает изящный шаг в сторону, затем другой, и бык проскакивает мимо, лишь едва, задев мулету. Зрители разражаются аплодисментами. Их покоряет ловкость. Однако борьба на арене продолжается. Повороты и прыжки становятся более частыми, напряженными. Игра принимает драматический характер, и вот заключительное движение: тореадор решительным жестом пресекает атаку быка. Музыка смолкает, но зрители всё ещё переживают перипетии этой игры…

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

**1. История развития и современное состояние художественной гимнастики**

Физическая культура начала складироваться на определенном уровне экономического и общественного развития, в эпоху верхнего палеолита, т.е. около пятидесяти тысяч лет назад. Пещерные и пасхальные изображения этой эпохи свидетельствуют о тесной связи физических упражнений с трудом. На этих рисунках мы видим, как охотники бегают, прыгают, танцуют. В первобытном обществе дети и взрослые принимали участие играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила Славу племени, а победители награждались призами. Широкое развитие физическая культура получила в период развития древнегреческих государств. Это было две с половиной тысячи лет назад.

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

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

В это же время особое влияние на создание будущей художественной гимнастики имели люди, работавшие над пластикой, то есть выразительностью движений человеческого тела. Они разработали множество упражнений, которые в дальнейшем уже в усовершенствованном виде стали широко применяться в художественной гимнастике. Особенно ярко было творчество трёх художников – артистов, создавших каждый свою систему гимнастики в различных областях искусства движения. Это было в 20-е годы XIX века. По захолустным кварталам Парижа бродил одиннадцатилетний мальчик. Родители и братья умерли от голода. От той же участи маленького бродягу спас тряпичник, который взял его к себе в помощники. В тяжелой жизни, полной тоски и горя, мальчика радовала только музыка. Он заслушивался пением уличных певцов, игрой шарманщиков и оркестров бродящих музыкантов. Он узнал названия нот, а потом выдумал способ записи различных мелодий. Как-то раз мальчик записывал на песке веселые вальсы оркестра, игравшего в парке. За этим занятием его застал профессор музыки Бомбини и попросил воспроизвести их пением. Услышав необыкновенно красивый голос и убедившись в музыкальной одаренности мальчика, Бомбини взял его к себе. И всё перевернулось. Начались счастливые годы занятий музыкой и пением. Мальчика звали Франсуа Дельсарт. Это имя в недалеком будущем станет известным всему театральному миру. Профессор Бомбини подготовил Франсуа к поступлению в Парижскую консерваторию. Очаровательный тембр голоса, выразительность пения, небывалая свобода и легкость движений выделяли его среди других учеников. Его походка, осанка и жесты отличались изящностью и элегантностью. Окончив консерваторию, Франсуа Дельсарт становится артистом Парижской оперы. Одновременно он увлекается разработкой различных упражнений, помогающих певцам свободно и естественно двигаться по сцене. И вдруг приходит несчастье. В расцвете артистических сил он теряет голос. Но Дельсарт был человеком энергичным, волевым и деятельным. Он не ушел из искусства, а стал актером – педагогом. Постепенно им было создано множество упражнений, получивших название «выразительной гимнастики». Новые приемы работы над свободой и раскрепощенностью тела, способного передать естественными движениями различные настроения, переживания и мысли человека, привлекли внимание многих артистов. Его учениками становятся актеры и танцовщики. В последствии ученики Дельсарта стали распространять его систему в других странах. Каждый из них развивал её по – своему, беря наиболее полезные и интересные упражнения. Большинство продолжателей соединяли «выразительную гимнастику» Дельсарта с упражнениями, разносторонне развивающими организмом человека. У Дельсарта источником выразительности жеста был смысл слова, фразы, события, которые происходят в каком – либо драматическом действии. В художественной гимнастике работа над выразительностью движений идёт от содержания и характера музыки.

Создатель ритмической гимнастики Жан Жак Далькроз родился в 1865 году в Вене. С детских лет занимаясь музыкой, он проявил к ней необыкновенную любовь. Абсолютный слух, талант и увлеченность мальчика привели родителей к решению дать ему профессиональное музыкальное образование. Далькроз пошёл без колебаний по этому пути. После окончания Женевской, а затем Парижской консерватории деятельность Далькроза была очень разнообразна. Далькроз стремился, прежде всего, раскрыть ученикам содержание и красоту музыкальных произведений. Живой, остроумный, энергичный, он умел превратить обычные музыкальные упражнения в интересные, увлекательные занятия. Его педагогическая деятельность вскоре завоевала широкую известность, и в 1892 году Далькроза приглашают преподавателем в Женевскую консерваторию. В процессе обучения Далькроз заметил, что хлопки, притопывания и другие движения помогают ученикам точнее и быстрее овладеть счетом и темпом разучиваемой пьесы. Тогда он стал всё чаще применять всевозможные движения, то есть соединять слуховые и мышечные восприятия музыки. Занимающимся предлагалось передать различными телодвижениями характер музыки, постепенное нарастание или спад силы её звучания, акценты и другие музыкальные краски. Главную музыку передавали мягкими слитными движениями рук. Отрывистую музыку – легкими, отрывистыми прыжками, постепенное нарастание силы звука – постепенно ускоряющимся бегом и так далее. Для умения чётко держать размер и темп музыкального произведения учились тактировке, то есть движениям рук, принятым для обозначения различных размеров музыки. Сложность упражнений всё возрастала и требовала большой сосредоточенности и сообразительности. Чтобы упражнения выполнялись легко и красиво, понадобилась гимнастика, разносторонне развивающая тело, в том числе упражнения развивающие гибкость, подвижность суставов и прыгучесть. Так постепенно создавалась ритмическая гимнастика и современная хореография. В 1911 году Жан Жак Далькроз открывает в Германии Институт Ритма, продолжая развивать свою систему, которая становится известной и в Европе, и в Америке. К нему стекаются ученики со всех концов мира. В институте Далькроз вводит специальный предмет, воспитывающий красоту и выразительность движений. Он называется «одушевленная пластика». Соединение музыкальности и выразительности движений ярко проявилось в массовых постановках, которые создавались на музыку Бетховена, Баха и других известных композиторов. Эти постановки вызвали восторг зрителей. В них Далькроз стремился передать движениями не только форму музыкально произведения, но и его эмоциональное содержание.

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

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

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

Системы Франсуа Дельсарта, Жан Жака Делькроза, Айедоры Дункан и их продолжателей нашли последователей и в нашей стране. В Петербурге, Москве и других городах открываются школы ритмики и пластики. Конечно, до Революционной России это были частные школы. Позднее физическая культура стала массовой. Возникло много спортивных секций, кружков, школ, в том числе ритмики и пластики. С годами таких студий становилось всё больше. Менялись их названия, менялись люди, руководившие ими, менялись и ребята, наполнявшие Дома детского творчества. В 30-е года пластику называть художественным движением, которое сделалось популярным. Началом художественной гимнастики в нашей стране нужно считать конец сороковых годов. Время, когда разгорались горячие споры о том, можно ли в упражнения художественной гимнастики включать акробатические элементы. Иначе говоря, когда решался вопрос о том, в каком направлении развиваться художественной гимнастике – в танцевальном или спортивном? Чем быть художественной гимнастике – эстрадным искусством или массовым спортивным явлением?

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

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

**2. Содержание и средства художественной гимнастики**

**Что представляет собой художественная гимнастика.** Этот вид спорта многогранен. Однако, имея в виду, что художественная гимнастика по своей сути спорт весьма выразительный, речь пойдет о средствах, которыми эта выразительность достигается. Начнем с аксиомы: гимнастке, прежде чем выполнить какое-нибудь упражнение выразительно, нужно подготовиться физически, исполнять упражнение технически так, чтобы, как говориться, комар носа не подточил. Это как в жизни: человек, прежде чем научиться ходить, ползает, затем учится хорошо ходить, а потом уж задумывается о том, чтобы ходить красиво, элегантно. Следовательно, много говорить о важности физической подготовки «художниц» нет смысла. Можно лишь подчеркнуть, что в наши дни, когда уровень мастерства в спорте вырос необычайно, никакой талант не поможет обладателю занять высшую ступень пьедестала почета, тем более международных турниров, если спортсмен не будет отдавать своему любимому виду спорта всего себя, трудясь до седьмого пота. В полной мере это относится и к художественной гимнастике. И может быть, более чем к какому – либо другому виду спорта, ибо тут, кроме физического совершенства, кроме технического мастерства, необходимо воспитывать и выразительность.

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

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

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

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

Не менее выразительны бег и повороты, исполняемые в определенном музыкальном ритме. Шаги вальса и полонеза, мазурки и «казачка», танцев русских и украинских, молдавских и грузинских – это ведь живые картины искусства народного, грациозности девичьей. Элементы танца народного, классического находятся на службе художественной гимнастики, хотя в ином аспекте, чем скажем, лет двадцать назад. В те времена они занимали, так сказать, доминирующее положение. А вот в последние лет двадцать танцевальным элементам в произвольных упражнениях «художниц» остается все меньше места. Дело в том, что художественная гимнастика всё больше насыщается элементами акробатики, спортивной гимнастики, чуть ли не цирковыми трюками, жонглированием мячами, булавами, обручем, скакалкой, лентой…

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

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

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

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

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

Скакалка … Казалось бы, что могут делать гимнастки с этой детской игрушкой? Оказывается, очень многое. Конечно, через скакалку, как в детстве, прыгают, с ней бегают, «играют», но как! Необыкновенно легко, стремительно! И каких только прыжков нет в упражнениях девушек со скакалкой! Это прыжки обычные и с поворотами, это прыжки шпагатом и «кольцом», это прыжки в танце и акробатические. Разумеется, упражнения со скакалкой требуют и соответствующей ритмичной, бравурной музыки. В результате обратная связь: все эти танцы прямо – таки ожили в новом качестве. Они стали оригинальными, необыкновенно зажигательными. Конечно, упражнения требуют от гимнасток огромной выносливости, ловкости, скрупулезной шлифовки каждого движения в сочетании с музыкой. Но результат стоит того.

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

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

**3. Цели и задачи для подготовки учащихся**

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

Задачи спортивной подготовки по художественной гимнастике:

Всесторонне гармоническое развитие занимающихся.

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

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

Воспитание морально – волевых и нравственно – этических качеств.

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

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

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

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

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психическое развитие, образование и обучение;

- тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;

- соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка может быть:

- индивидуальной - составление и индивидуальной соревновательной программы, определение ударных видов, распределение сил, тактика поведения;

- командной – формирование команды, определение командных и личных задач, очередность выступления гимнасток;

- групповой – подбор и расстановка гимнасток, составление программы, взаимодействие гимнасток, тактика поведения.

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

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

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

**3.1 Содержание работы по этапам подготовки**

Первый этап – предварительная подготовка (5 – 7 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений («школы»).
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально – двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.
7. Начальная музыкально – двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.
10. Второй этап – начальная специализация (8 – 10 лет)
11. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
12. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений («школы»).
13. Углубленная и соразмерная специальная подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
14. Совершенствование специально – двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).
15. Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.
16. Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной производительности (характер, метр, ритм, темп, тихо – громко, слитно – отрывисто, форма и фразировка) и согласовать свои движения с музыкой.
17. Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.
18. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.
19. Регулярное участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях.

**3.2 Возрастные особенности обучения**

5 – 7 лет – это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательной функции. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Интенсивно развивается мышечная система и центры регуляции движений; крупные мышцы развиваются быстрее мелких, тонус сгибателей преобладает над тонусом разгибателей, затруднены мелкие и точные движения. Регулярные механизмы сердечно – сосудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем несовершенны.

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

Особенно велика роль подражательного и игрового рефлексов.

Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

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

Значительное внимание уделять мышцам – разгибателям и координации движений.

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

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

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

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

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

**4. Методика проведения учебно-тренировочных занятий по хореографии**

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

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

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

К ним относятся:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**4.1 Характеристика средств, применяемых на уроках хореографии**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прыжки делятся на простейшие (подскоки), для которых характерна малая высота вылета и небольшая амплитуда движений, и собственно прыжки. Собственно прыжки содержат в себе общие структурно – технические элементы, позволяющие выделять несколько характерных стадий:

I. Подготовительная стадия, которая состоит из трёх фаз:

1. Первая фаза – разбег;

2. Вторая фаза – наскок с замахом или в прыжках с места замах;

3. Третья фаза – амортизация, в прыжках с места – подседание, в которой частично гасится ранее полученное движение за счет напряженного опускания с носка на всю стопу и сгибания ног в коленных и тазобедренных суставах.

II.Основная стадия:

4. Четвертая фаза - отталкивание;

5. Пятая фаза – отрыв от опоры.

III. Стадия реализации:

6. Шестая фаза – формообразующие действия;

7. Седьмая фаза – фиксация позы.

IV. Завершающая стадия:

8. Восьмая фаза – подготовка к приземлению;

9. Девятая фаза – амортизация;

10. Десятая фаза – связующие и корректирующие действия.

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

**Народно – сценический танец**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Движения свободной пластики**

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

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

Волны и взмахи. Волны делятся на: работу руками, туловищем и на целостные бывают: обратными, боковыми, вперед. Наибольшая трудность возникает при выполнении целостных волн: прямых, обратных, боковых. В исполнении целостных волн принимают участия все звенья тела. При этом движения туловища, рук, кистей подчиняются «волновой» координации, т.е. последовательному сгибанию и разгибанию в суставах. Для прямой целостной волны характерна «закрытая» вначале волны голова и округлая спина. Движение выполняется последовательным разгибанием коленного сустава вперед, после чего в движение включается таз, поясница, грудной отдел туловища, плечи, наконец, голова. Обратная волна начинается движением верхних звеньев тела: наклон назад, затем включаются нижние отделы кинематической цепи; после чего прогнутое положение туловища сменяется закрытым (округлым). Для боковой волны характерны пружинные движения ногами, небольшой наклон туловища в сторону и круговое движение тазом во фронтальной плоскости. Боковая волна может выполняться в стойке на двух ногах, в стойке на одной с передачей тяжести тела с одной на другую ногу. Более сложными движениями являются взмахи. Взмах включает в себя две основные фазы действий. Первая фаза – ускоренное движение свободных звеньев; вторая фаза – движение маховых звеньев по инерции. Взмах могут выполняться руками, туловищем, всем телом (целостный взмах) вперёд, в сторону.

**Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

Метр – строение музыкального такта.

Темп – Степень скорости исполнения.

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

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 различном темпе;
* разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе;
* музыкальные игры. Вначале занимающиеся должны освоить простейшие музыкальные ритмы – 2/4; 4/4, затем более сложные 3/4; 6/8.

**Пантомима**

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

**4.2 Этапы хореографической подготовки в гимнастике**

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

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

* + Элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего);
  + Элементы народного танца: простейшие движения народно сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев;
  + Элементы историко–бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза, падекатр и т.п.;
  + Разновидности ходьбы и бега.
  + Волны, полуволны, пружинные движения руками
  + Равновесие на двух ногах, на полупальцах
  + Владение навыком простейших прыжков на одой ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону.
  + Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх.
  + К базовой хореографической подготовке относятся:
  + Подготовительные движения классического танца (плие, батманы, рон де жамбы, девлоппэ и их разновидности)
  + - Народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине.
  + Историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта)
  + -современный танец (освоение подготовительных упражнений)
  + Владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге.
  + Владение техникой отталкивания и приземления
  + Владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»)
  + Владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела.
  + Владение техникой поворота на двух ногах.

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

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

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

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

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

* Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротексный)
* Характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный)
* Современный

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Высказанная П.М. Якобсоном мысль о работе актера над ролью может успешно проиллюстрировать и работу гимнастки над композицией:

«Конечно, сценические чувства актера возникли в порядке его индивидуальной работы над ролью, когда он находил соответствующие положение, задачи, а также приемы художественного решения этих задач. Но при этом в его значении наличествовало, как постоянный фон, начало зрителя - то ради чего он создает сценический образ, находит убедительный рисунок и воспитывает искренность и правдивость выражения, и эти чувства, возникшие в связи с работой, потенциально были подготовлены к тому, чтобы через соответствующее актерское выражение перекинуться в зрительный зал, зародить в зрителях какие-то эмоции, соответствующие и адекватные замыслу актера.»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

* Здесь можно выделить три уровня освоения этого навыка:
* Освоение техники в общих (грубых) чертах;
* Детализация и исполнение движений на высоком физическом уровне, т.е. с большой амплитудой.
* Исполнение движения, а затем и соединение в различном образном, эмоциональном решении, в характере, который определяет музыка.

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

**4.3 Физическая подготовка в хореографии**

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

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

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

При работе с детьми следует помнить, что морфологическое и функциональное развитие осуществляется неравномерно в различных возрастных группах. Периоды ускоренного роста (сенситивные) чередуются с замедлением, стабилизацией. Наиболее благоприятным для развития тех или иных физических качеств является период, совпадающий с естественным ускорением развития соответствующих способностей.

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

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

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

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

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

**а) МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**

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

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**

1. Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.
2. Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.
3. Боком к опоре, I свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникает явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Чрез 2-3 мин. Повторить задание, выполняя махи, сгибая – разгибая работающую ногу, при движении назад – кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 1 до 3 кг
4. Из седа на пятках, перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, сед на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20 сек, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 сек.). Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20 сек. Повторить упражнение 3-4 раза.
5. Шпагат, правая вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10 до 20 см). Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате. После 2-3 мин. отдыха повторить задание ещё раз. Упражнение выполняется с партнером:
   1. Спиной к опоре, правая впереди, партнеру пружинистым движением поднять ногу на предельной высоте 10-20 с., расслабить мышцы бедра, партнер пружинистым движением поднимает ногу вперед до предела и т.д. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Обратить внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная – в свободной позиции.
   2. То же, стоя боком к опоре (близко, касаясь бедром опоры). Партнер стоит сзади занимающегося, одной рукой поднимает ногу, другой удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная и работающая нога выворотно. Задание то же, что и в упр.1.
   3. То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой позиции. Пружинистые движения ногой назад (невыворотно) с помощью партнера.
   4. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии слегка согнутых рук, опорная нога в свободной III позиции.
   5. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед.
   6. В седее наклон вперед. Держать от 30 сек. До 1 мин.
   7. В положении лежа на спине – прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 сек. до1 мин.

**б) МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ПРЫГУЧЕСТИ**

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

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

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

Примерные упражнения для прыгучести:

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

**в) СУЩНОСТЬ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

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

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

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

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

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

В содержание «круга» входят следующие упражнения:

1. Лежа на животе, зацепиться ногами за гимнастическую стенку, руками за голову, прогнуться 20 раз, прогнуться с поворотом туловища направо 20 раз, то же налево. Темп максимальный.
2. Лежа на спине. Стойка на лопатках, сед согнувшись. Упражнения выполняются в течение 30 секунд, в максимально быстром темпе.
3. Прыжки на возвышение (высота 30 см) в течение 30 сек. в максимальном темпе.
4. Боком к опоре. 10 махов вперед – назад, удержание ноги вперед в течение 10 сек., поднять выше, держать 10 сек., ещё выше – держать 10 сек. То же с другой ноги.
5. Отжимание в упоре лежа, в упоре сзади (до передела).
6. Боком к опоре вертикальное равновесие, нога вперед. Наклон назад, касаясь рукой пола (заднее равновесие) – и т.п. Выполнить 10 раз в максимальном темпе. То же с другой ноги.
7. Прыжки с возвышения 40 см и с последующим отскоком. Выполнять максимальное количество раз за 30 сек.

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



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

**4.4 Классификация уроков хореографии**

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

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

* Обучающий урок;
* Тренировочный урок;
* Контрольный урок;
* Разминочный урок;
* Показательный урок.

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

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

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

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

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

**4.5 Структура, принципы построения урока хореографии**

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

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

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

Выделяют три вида основной части урока:

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

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

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

Построение урока определяется 4 условиями:

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

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

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

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

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

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

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

Примерная последовательность упражнений в уроке:

1. Подготовительная часть
2. Разновидности ходьбы;
3. Разновидности бега;
4. Танцевальные шаги, комбинации;
5. Общеразвивающие упражнения.
6. Основная часть

а) У опоры:

1. Demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами.

2. Различные варианты battement tendu.

3. Варианты battement tendu jete.

4. Варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами.

5. Варианты battement fondu

6. Варианты battement frappe

7. Rond de jambe en l`air

8. Developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами.

9. Упражнения на растягивание.

10. Grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями.

11. Прыжки.

б) На середине

1. Упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras

2. Упражнения для рук народных танцев, целостные волны, различные наклоны

3. Упражнения на равновесие

4. Туры lents, различные повороты

5. Сочетание равновесий, поворотов с элементами акробатики: перекаты, перевороты, шпагаты, мосты.

6. Малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echappe; jete; …

7. Большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики.

III. Заключительная часть.

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

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

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

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

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

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

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

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

**4.6 Подготовка и проведение урока хореографии**

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

При этом не забывать следующие правила:

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

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

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

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

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

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

Во время проведения урока преподаватель должен сочетать показ упражнения с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми. Показ не должен заменять собой те указания и замечания, которые тренер может сделать лаконичнее, образнее устно.

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

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

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

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

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

**4.7 Мастерство хореографа**

Чтобы стать хорошим учителем, недостаточно быть хорошим танцовщиком, необходимо умение общаться, способность передать ученику своё искусство.

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

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

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

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

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

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

**5. Примерные уроки на этапе начальной подготовки**

(Программа рассчитана для учащихся с 6 до 8 лет).

На середине.

1. Ходьба с носка (64 счёта).
2. Ходьба на полупальцах, руки на поясе (32 счёта).
3. Ходьба на полупальцах в присед (32 счёта).
4. Лёгкий бег («Трусцой») – 1 мин.
5. Бег на «четвертинках» с переходом на обычный бег по кругу.
6. Лицом в круг. И.п. – о.с. 1 – 2 – подняться на полупальцы, дугами внутрь руки вверх (вытянуться вверх, поднять 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 позиция, руки согнуты перед телом, предплечья касаются друг друга, кисти наружу, ладони повёрнуты вверх. Сгибание и разгибание кистей с сопротивлением.
8. И.п. – сед углом (ноги под 45º) м/р – 2/4.
   * Такт 1 – 4. Разведение ног в стороны с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.
   * Такт 5 – 8. Приведение ног с одновременным сгибанием и разгибанием ног.
   * Такт 9. 1 – 2 – опустить ноги на пол.
   * Такт 10. 3 – 4 – наклон вперёд.
   * Такт 11 – 15. Пружинить.
   * Такт 16. И.п. повторить ещё раз.
   * и.п. – упор сзади на предплечьях. М/р. – 2/4.
   * Такт 1. 1 – мах правой вперёд; 2 – согнуть правую (носок у колена левой).
   * Такт 2. 3 – разгибая мах правой вперёд; 4 – согнуть правую в выворотное положение (passe), положить на пол (колено касается пола, таз не разворачивать).
   * Такт 3 – 4. Держать, на счёт «8» т. 4 – и.п.
   * Такт 5 – 8. То же с другой ноги. Повторить по 4 раза.
   * И.п. сед на ноги врозь с согнутыми ногами («лягушка»), руками взяться за стопы М/р. – 4/4.
   * Такт 1 – 4. Пружинные движения коленями в стороны.
   * Такт 5 – 8. «Качалка» вправо – влево. Повторить. У опоры:

И.п. – лицом к опоре. I Выворотная позиция. М/р. – 4/4.

* + Такт 1 – 2. 1 – 8 – 2 demi plie
  + Приседания выполнять плавно, ступни не «заваливать» на большой палец, спина прямая, ягодичные мышцы подтянуты.
  + Такт 3. 1 – 2 – снять руки с опоры в I позицию, перевести в III, затем во II позицию.
  + Такт 4. 5 – 6 – руки перевести в подготовительное положение, 7 – 8 – положить на опору (при опускании рук кисти отстают от движения). Повторить по 4 раза.
  + И.п. – лицом к опоре, I прямая позиция. М/р. - 2/4.
  + Такт 1 – 4. 8 подъёмов peleve.
  + Такт 5. 1 – peleve. 2 – demi plie (но опуская пятки).
  + Такт 6. 3 – выпрямить ноги, сохраняя положение высоких полупальцев, 4 – и.п.
  + Такт 7 – 8. Повторить. Выполнить два раза.

И.п. – лицом к опоре, I прямая позиция. М/р. – 4/4.

* + Такт 1. 1 – круглый полуприсед. 2 – 4 – держать.
  + Такт 2. 5 – прогнуться в поясничном отделе позвоночника, голову наклонить назад, 6 – 8 держать. Повторить. На два такта оттянуться от опоры (руки выпрямить).
  + Такт 5 – 6. 1 – 8 – волна вперёд с подъёмом на полупальцы (движение начинать снизу, последовательно включая ноги, таз, поясничный и грудной отделы позвоночника).
  + Такт 7 – 8. Повторить. Заканчивать волну в сильном наклоне назад. Повторить два раза.
  + И.п. боком к опоре. I прямая позиция, правую руку вверх. М/р. – 2/4
  + Такт 1 – 2. 1 – 3 – пружинистый наклон назад, подбородок прижать к груди, 4 – и.п.
  + Такт 3 – 4. Повторить такт 1 – 2.
  + Такт 5 – 8. Восемь махов правой рукой назад (живот втянут, в пояснице не прогибаться). Повторить по два раза.

И.п. – 4/4.

* + Такт 1 – 2. Два grand plie, на последний счёт «8» правую в сторону на носок, перейти во II позицию (при выполнении приседания следует как можно дольше удерживать пятки на полу).
  + Такт 3 – 4. Два grand plie во II позиции, на счёт «8» правую в сторону на носок, приставить в I позицию (пятки не отрывать от пола, таз не отводить от пола назад). То же в левую сторону.

6. И.п. – боком к опоре. III свободная позиция, руки на пояс. М/р. – 2/4. Battement tend u simple на каждый счёт крестом. То же другой ногой. Повторить по два раза (скольжение выполнять всей ступнёй с постепенным отрывом пятки от пола).

7. И.п. – То же. М/р. – 2/4. Battement tend u jete (крестом). То же с другой ноги. Повторять по 2 раза (выполнять скользящим движением, чётко, энергично, с фиксацией крайнего положения).

8. И.п. – боком к опоре, III выворотная позиция. М/р. – 4/4.

* Такт 1. 1 – 4 – Согнуть правую в положении sur le cou – de – pied (условное), скользя по передней поверхности голени до колена.
* Такт 2. 5 – 8 – разогнуть в III позицию, правая сзади левой. То же с левой. Повторить четыре раза.

9. И.п. – боком к опоре, III свободная позиция. М/р. – 2/4. На каждый счёт grand battement jete (крестом). То же другой ногой. Повторить по 2 раза (выполнять через battement tendu до касания носком пола, легко, без напряжения).

10. И.п. – боком к опоре, I свободная позиция, руку вниз. М/р. – 3/4.

* Такт 1. 1 – 3 – сохраняя прямое положение тела, опуститься в стойку на коленях, другой книзу руки мягким движением отвести назад.
* Такт 2. 1 – 3 – руку обратно полуволной вперёд.
* Такт 3. 1 – 3 – поднимаясь с волной туловищем в стойку на коленях, круг рукой книзу.
* Такт 4. 1 – подняться в круглый полуприсед, 2 – 3 – волна вперед (на двух ногах, сохраняя положение высоких полупальцев), круг рукой книзу. Повторить 4 раза.

11. И.п. – боком к опоре, III свободная позиция. М/р. – 2/4.

* Такт 1. 1 – 2 – Battement developpe вперёд, в сторону, назад, с обеих ног, повторяя по два раза (разгибая ногу, бедро не опускать).

12. И. п. – лицом к опоре, demi plie на правой, левая в положении sur le cou – de – pied сзади, голову слегка наклонить вправо. М/р. – 3/4 (колено в сторону, бедро развернуто).

* Такт 1. 1 – встать на полупальцы левой, правую в положении sur le cou – de – pied условное, 2 – шаг правой в сторону на носок, 3 – шагом левой перед правой demi plie на ней, правая в положении sur le cou – de – pied сзади, голову слегка повернуть налево.
* Такт 2. То же с другой ноги. Повторить 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 счёта) М/р. – 2/4.
3. И.п. – III свободная позиция, руки в стороны. М/р. – 2/4.
   * Такт 1 - 4. 1 – 6 – 3 обратные волны руками; 7 – взмах руками вверх; 8 – И.п.

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

5. И.п. – I позиция, руки внизу. М/р. – 3/4.

* Такт 1. 1 – 3 – подняться на полупальцы, руки через стопы вниз, потряхивая кистями. Повторить четыре раза. Повторить с другой ноги.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. М/р. – 2/4.

* Такт 1. 1 – вытянуть правую руку в сторону («удлинить» руку); 2 – И.п.
* Такт 2. Повторить такт 1.
* Такт 3 – 4. То же левой. Повторить по 4 раза.

7. И.п. – I позиция, руки внизу. М/р. – 2/4.

* Такт 1. 1 – «втянуть» правую руку; 2 – И.п.
* Такт 2. Повторить такт 1.
* Такт 3 – 4. То же левой. Повторить 4 раза.

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

9. И.п. – круглый полуприсед, руки вперёд, кисть разогнуть (на себя, ладони вперёд). М/р. – 2/4.

* Такт 1. 1 – резким толчковым движением вытянуть правую вперёд; 2 – И.п.
* Такт 2. То же левую.
* Такт 3 – 4. Повторить ещё раз.
* Такт 5. 1 – резким толчковым движением вытянуть обе руки; 2 – И.п.
* Такт 6 – 8. Повторить ещё 3 раза. Повторить всю комбинацию.

10. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. М/р. – 2/4.

* Такт 1. 1 – 2 – напряженно согнуть правую руку.
* Такт 2. То же левую.
* Такт 3. Выполняя полуприсед, напряженно разогнуть руки.
* Такт 4. 7- расслабиться, наклониться вперёд «уронить» руки; 8 – И.п. Повторить 4 раза.

11. И.п. – сед ноги вместе, носки на себя. М/р. – 2/4. Поочередно оттягивать носки ног, стараясь достать ими пола. 32 счёта.

12. И.п. – сед, носки оттянуты. М/р. – 4/4.

* Такт 1. 1 – 4 - круговое движение стопами. Повторить четыре раза.

13. И.п. – стойка на коленях, руки за спину. М/р. – 2/4. «И» - согнуть правую, носок у колена (на выворотно).

* Такт 1. 1 – шаг правой вперед скрестно перед левой; «и» - переступить на левую.
* Такт 2. То же с левой.
* Такт 3 – 4. 5 – 8 – 4 – шага вперед на полупальцах, высоко поднимая колени.
* Такт 5. 1 – скачком ноги врозь; «и» - правую руку в сторону книзу (полувзмахом), левая прижата к бедру; 2 – небольшим полувзмахом левую руку в сторону книзу.
* Такт 6. 3 – небольшим полувзмахом правую в сторону кверху; 4 – то же левой.
* Такт 7 – 8. 5 – 7 – 3 – пружинистых подъема на полупальцы, дугами наружу руки вниз; 8 – скачком принять И.п. Повторить три раза.

14. И.п. – сед ноги вместе. М/р. – 2/4.

* Такт 1. 1 – мах правой вперёд; 2 – согнуть её, касаясь носком левого колена.
* Такт 2. 3 – разогнуть с махом вперёд; 4 – И.п.
* Такт 3 – 4. То же с левой. Повторить по 4 раза.

15. И.п. – лежа на спине. М/р. – 3/4.

* Такт 1. 1 – 3 – прогибаясь в пояснице, приподнять грудь от пола.
* Такт 2. 1 – 3 – И.п.
* Такт 3 – 4. Повторить такт 1 – 2.
* Такт 5. 1 – 3 – сгибая ноги и прогибаясь в пояснице, перейти в сед, согнув ноги, обхватив руками колени.
* Такт 6. 1 – 3 – И.п.
* Такт 7 – 8. Повторить 5 -6. Выполнить 4 раза.

16. И.п. – то же М/р. – 4/4.

* Такт 1. 1- 2 – согнуть правую в положении passé; 3 – 4 – разогнуть в сторону, выворотно, стараясь не отрывать таз от пола.
* Такт 2. 5 – 6 – согнуть в положении passé; 7 – 8 – И.п. То же другой ногой. Повторить 4 раза.

17. И.п. – то же М/р. – 4/4.

* Такт 1. 1 – 2 – поднять правую вперёд; 3 – 4 – отвести в сторону (положить на пол).
* Такт 2. 5 – 6 – поднять вперёд; 7 – 8 – и.п. То же другой ногой. Повторить по 4 раза.

18. И.п. – сед на пятках. М/р. – 2/4.

* Такт 1. 1 – со взмахом рук перейти в глубокий присед; 2 - упор присев.
* Такт 2. 3 – опираясь на руки, перейти в упор на коленях; 4 И.п. Повторить 4 – 8 раз.

19. И.п. – сед на ноги врозь. М/р. – 2/4.

* Такт 1. 1 – 2 – пружинистый наклон к правой ноге, руки вверх.
* Такт 2. 3 – 4 – пружинистый наклон вперёд.
* Такт 3. 5 – 6 – пружинистый наклон к левой ноге.
* Такт 4. 7 – сед ноги врозь, руки в стороны; 8 – пауза.
* Такт 5 – 8. 1 – 6 – опираясь на руки, перейти в поперечный шпагат; 7 – перейти в положение лёжа на животе, руки вверх; 8 – согнуть руки, кулачки подбородок, упор на локтях.
* Такт 9 – 12. 1 – 8 – 8 – поочередных сгибаний и разгибаний ног.
* Такт 13 – 14. 1 – 4 – развести ноги врозь, опираясь на руки, перейти на поперечный шпагат.
* Такт 15 – 16. 5 – 8 – сед ноги врозь. Повторить комбинацию ещё раз.

20. В построении по кругу. И.п. – III свободная позиция, правая впереди, руки в стороны. М/р. – 4/4.

* Такт 1. 1 – шаг правой в сторону, левую в сторону на носок; 2 – левую скрестно за правой, demi plie по III позиции, руки в подготовительном положении; 3 – шаг правой в сторону, левую в сторону на носок, руки в I позицию; 4 – левую скрестно перед правой на носок, правую руку вперед – в сторону, кисть вниз, левую в сторону, ладонь вниз. Обе руки слегка согнуть (округлены).
* Такт 2. То же с левой.
* Такт 3. 1 – шаг правой вперед на полупальцы, руки в стороны; 2 – то же левой; 3 – шаг – правой вперёд; 4 – левую вперед на носок, туловище слегка повернуть налево, правую руку вперёд, левую назад.
* Такт 4. 5 – 7 – то же, что и 1 – 3, такта 3, нос левой ноги; 8 – с поворотом налево приставить правую в III позицию впереди левой.
* Такт 5 – 6. То же, что 1 – 2.
* Такт 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, правую руку в сторону кверху, левую руку в сторону книзу, небольшой наклон туловища влево.
* Такт 8. 5 – с поворотом направо шаг правой на полупальцы, руки в стороны; 6 – шаг правой вперёд на полупальцы, руки в стороны; 7 – с поворотом направо шаг левой вперёд на полупальцы; 8 – с поворотом направо кругом приставить правую к левой в III позицию, правая впереди. Повторить два – четыре раза.

В группах начальной подготовки целесообразно применять партнёрную хореографию

1. И.п. – упор, сидя сзади

* 1 – разгибание голеностопного сустава;
* 2 – сгибание (Осанка прямая. Ноги прямые. Поочередное или одновременное сгибание и разгибание)

2. И.п. – упор, сидя сзади.

* 1 – 4 круговое движение голеностопным суставом наружу. 5 – 8 – круговое движение внутрь (Поочередные или одновременные круговые движения).

3. И.п. – сед с захватом за голеностопный сустав, стопы развернуты.

* 1 – 4 – стопы согнуть; 5-8 – разогнуть (Колени не сгибать Максимально).

4. И.п. – упор, сидя сзади согнув левую.

* 1 – взмах правой вперёд кверху; 2 – И.п.; 3 – взмах правой в сторону кверху; 4 – И.п. (Осанка прямая. Выполнять «выворотно» с максимальной амплитудой).

5. И.п. – лёжа на спине, руки в стороны.

* 1 – взмах правой вперёд.
* 2 – И.п.; То же самое в упоре сидя сзади. (Мышцы подтянуты. Взмах «выворотно», с максимальной амплитудой).

6. И.п. – лежа на спине, руки в стороны.

* 1 – взмах правой в сторону; 2 – И.п. (Взмах выворотно. С максимальной амплитудой).

7. И.п. – лежа, руки вверх.

* 1 – взмах правой назад; 2 – И.п. («Выворотно»)

8. И.п. – лежа на спине, руки в стороны.

* 1 – правую вперед; 2 – в сторону; 3 – вперед; 4 – И.п. (С максимальной амплитудой).

9. И.п. – лежа на спине, руки в стороны

* 1 – 4 – правую в сторону; 5 -8 – вперёд; 1-4- в сторону; 5 – 8 – И.п. (Выполнять в медленном темпе, «выворотно». Ноги прямые.)

10. И.п. – лежа на спине, руки в стороны (или в упоре сидя сзади)

* 1 – 4 – круговое движение правой наружу; 5 – 8 – внутрь в И.п.; 5 – 8 – в сторону (Ноги прямые. Выполнять «выворотно». 1 – 4 – начинать вперёд).

11. И.п. – лежа, руки в стороны.

* 1 – взмах правой в сторону; 2 – И.п.

12. И.п. – сед согнув левую, правую вперед кверху с захватом.

* 1 – 8 – пружинистые движения (Осанка прямая. Выполнять с малой амплитудой)

13. И.п. – упор сидя сзади.

* 1 – правую вперед кверху; 1 – 8 – фиксировать; 1 – 8 – И.п.; 1 – 8 держать осанку. (Поднимать медленно. Опускать медленно. Мышцы не расслаблять).

14. И.п. – лежа на спине, руки в стороны.

* 1 – согнуть правую в сторону; 2 – правую в сторону; 3 – счет 1; 4 – И.п. (Колено «выворотно». Носок колена. Разогнуть в сторону.).

15. И.п. – сед ноги врозь голень внутрь, руками упор о бёдра.

* 1 – 8 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах; 9 – 16 – фиксация И.п. (Осанка прямая. С максимальной амплитудой).

16. И.п. – упор сидя сзади ноги врозь, голень внутрь.

* 1 – 4 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах; 5 – 8 – фиксация; 1 – 4 – пружинить; 5 – 8 – в И.п.

17. И.п. – широкая стойка, ноги врозь на коленях с опорой на предплечья.

* 1 – 8 – пружинящие движения в тазобедренном суставе (Осанка прямая. Максимальная амплитуда).

18. И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь голень внутрь.

* 1 – 7 – пружинящие движения в тазобедренном и коленном суставах. 8 – упор сидя сзади, ноги врозь; 1 – 7 – пружинящие наклоны вперёд, руки вверх; 8 – И.п. (Пружинить с максимальной амплитудой).

19. И.п. – лежа на спине ноги врозь вперёд кверху, руки в стороны.

* 1 – 3 – пружинящие движения ноги врозь с упором о бёдра; 4 – И.п. То же самое согнуть ноги. (Ноги прямые. Носки натянуты. Максимальная амплитуда.)

20. И.п. – лежа на спине руки в стороны.

* 1 – правую вперед; 2 – правую в сторону; 3 – согнуть правую в сторону; 4 – И.п. (Выворотное положение ног. Коленный сустав касается пола, носок у колена).

21. И.п. – Лежа на спине, руки в стороны (то же самое в упоре сидя сзади).

* 1 – 4 – согнуть правую в сторону; 5 -8 – в И.п. (Выполнять «выворотно» в медленном темпе, то же упражнение с паузами).

22. И.п. – Лежа на спине, руки в стороны.

* 1 – согнуть правую в сторону; 2 – И.п.; 3 – взмах в сторону; 4 – И.п. (Колено «выворотно»)

23. И.п. – Лежа на спине.

* 1 – взмах правой кверху; 2 – в И.п.; 3 – сед с наклоном вперёд, руки вверх; 4 – И.п.

24. И.п. – сед ноги врозь.

* 1 – 2 – пружинящие наклоны к правой, руки вверх; 3 – 4 – пружинящие наклоны вперёд; 5 – 6 – пружинящие наклоны к левой; 7 – пружинящий наклон вперед; 8 – сед согнувшись с захватом; 1 – 2 – лечь на спину, ноги врозь вперед к верху с захватом.
* 3 – 4 - сед согнувшись с захватом; 5 – 8 повторить последние упражнения (Голову держать прямо, спина прямая, колени и стопы натянуты).

25. И.п. – Лежа, руки вверх.

* 1 – взмах правой назад; 2 – в И.п.; 3 – 4 – перекат направо; 5 – 8 – повторить с левой. (Мышцы туловища подтянуты. Во время переката мышцы не расслаблять).

26. И.п. – Упор сидя сзади.

* 1 – наклон вперёд, руки вверх; 2 - и.п.; 3 – 1; 4 – И.п.; 5 – наклон вперёд с захватом за голеностопный сустав; 6 – 8 - перекат направо в И.п.(Осанка прямая. Колени не сгибать).

27. И.п. – Сед.

* 1- 2 – лечь на спину с взмахом правой вперёд кверху; 3 – 4 – в И.п.; 5 – 6 – стойка на лопатках; 7 -8 – в И.п. (Осанка прямая. Выворотно. Выполнять с различным положением ног; ноги врозь, голень внутрь, согнув правую, в полушпагат).

Заканчивать уроки в группах начальной подготовки необходимо танцевально – игровыми тренингами, танцевальными играми и различными движениями, способствующим расслаблению под музыку.

**5.1 Примерные уроки на начальной, специализированной подготовке (9 – 12 лет)**

Урок на основе классического танца и свободной пластики

На середине:

1. И.п. – стойка на носках, руки в стороны, движение выполняется по кругу (левым боком к центру). М/р. – 3/4.

* Такт 1 – 3. Мягкий бег влево, правая нога ставится сзади левой, туловище постепенно наклоняется влево, правая рука медленно вверх.
* Такт 4. 1 – 3 – Полуприсед на левой, правая впереди – вправо на носке (скрестно перед левой), наклон туловища влево – вперед, руки вверх.
* Такт 5-8. То же вправо.
* Такт 9-12. Бег вперед на полупальцах, руки в стороны (стремительно).
* Такт 13 – 14. Толчком левой прыжок со сменой согнутых ног с поворотом кругом, руки вверх.
* Такт 15 – 16. Стойка на двух (на полупальцах), руки в стороны, прогнуться в грудном отделе позвоночника, голову слегка наклонить назад, держать. То же в другую сторону (правым боком к центру).

Повторить комбинацию ещё раз.

* Такт 1 – 4. Бег вперед, постепенно поднимая руки в стороны и прогибаясь в грудном отделе позвоночника, голову наклонить назад.
* Такт 5 – 8. Бег назад, с отстающим движением туловища и головы (через обратную волну) принять положение круглого полуприседа, руки медленно дугами книзу – вперед.
* Такт 9 – 12. Два поворота переступанием направо на 720º на месте (в положении круглого полуприседа), руки влево, голова повернута направо.
* Такт 13-16. То же влево. Повторить ещё 3 раза. Бег выполняется стремительно, на высоких полупальцах, движения выполняются мягко, слитно.

3. И.п. – стойка на носках, руки вниз. М/р. – 2/4.

* Такт 1. 1 – 2 – выпад правой вперед, два круга правой рукой вперед – кверху.
* Такт 2. 3 – 4 – то же левой. Движение выполняется на 32 счета (16 тактов).

4. И.п. – то же, что в упражнении 3. М/р. – 2/4.

* Такт 1. 1 – скачком выпад правой вперед, правая рука в сторону, левая вперед; 2 – скачком приставляя левую к правой, стойка на двух (на полупальцах), руки вверх.
* Такт 2. 3 – скачком выпад левой вперед, правая рука вперед, левая в сторону; 4 – скачком приставляя правую к левой, стойка на двух, на полупальцах, руки вверх. 16 счётов. (8 тактов).

5. И.п. - стойка на полупальцах, руки вниз. М/р. – 2/4.

* Такт 1. Скачек на две в круглый полуприсед, руки вперед; 2 – скачком выпрямить ноги в стойку на двух, пуки в стороны. Повторить 8 раз. Обратить внимание на сохранение положения высоких полупальцев при выполнении выпадов и стоек на двух.

6. И.п. – о.с. М/р. – 2/4

* Такт 1-8. 1 – 16 – 8 – пружинных шагов с пятки с небольшим разводом плеч в сторону, противоположную опорной ноги, руки разноименные.
* Такт 9-16. 1 – 16 – 16 – шагов с пятки на всей стопе, с небольшим полуприседом, с круговыми движениями плеч (работа плеч одноименная).

У опоры.

1. И.п. – лицом к опоре, I прямая позиция, руку на пояс. М/р. – 4/4

* Такт 1. 1 – круглый полуприсед на всей стопе; 2 – держать, «и» - согнуть стопу правой ноги, пятку не отрывать от пола; 3 – опустить; «и» - 4 то же левой.
* Такт 2. Повторить такт 1 «и» - выпрямиться.
* Такт 3 – 4. 1 – с полупальцев опуститься на всю стопу; 2 -8 – повторить ещё 7 раз.
* Такт 5. 1 стоя на всей стопе, руки вверх, 2-3- с обратной волной глубокий присед в I прямой позиции руки дугами назад – книзу – вперед; 4 – держать.
* Такт 6. 5 -6 – выпрямиться с волной туловищем, круг правой рукой назад; 7 -8 – встать на полупальцы, правую руку вверх; «и» - круглый полуприсед, правую руку вперед.
* Такт 7-8. 1 – 8 волна вперед с кругом левой рукой назад. Повторить 2 раза.

2. И.п. – боком к опоре, I прямая позиция, рука внизу. М/р. – 2/4.

* Такт 1 – 4. Восемь острых шагов на месте.
* Такт 5. 1 – круглый полуприсед на полупальцах, левая рука вперед; 2 – выпрямляясь, стойка на двух (на стопе), левую руку вниз-назад.
* Такт 6. 3 – полуприсед, левую руку полуволной назад – книзу, голову повернуть налево; 4 – разгибая ноги, стойка на двух (на всей стопе), руку вниз.
* Такт 7 -8. Повторить 5-6. То же с другой ноги. Повторить по два раза.

3. И.п. – лицом к опоре. I прямая. М/р. – 4/4.

* Такт 1. 1 – оттяжка вправо вдоль опоры с наклоном туловища влево; 2-3- держать; 4 – стойка на левой, правую в сторону на носок.
* Такт 2. 5-7 – боковая волна вправо; 8 – стойка на правой, левую в сторону на носок.
* Такт 3-4. 1 -2 – правую руку вверх, наклон влево; 3-4- пружинить; 7-8 – выпрямиться в I прямую позицию. То же в другую сторону. Два раза.

4. И.п. – лицом к опоре, I прямая позиция. М/р. – 4/4.

* Такт 1. 1 – 2 – наклон назад; 3-4 – пружинить.
* Такт 2. 5-8- обратная волна (движение начинать со сгибания ног, затем выпрямить туловище и закончить в круглом полуприседе).
* Такт 3. 1 – глубокий выпад на левой, правую назад; 2 – пружинить; 3 – толчком левой поменять ноги; 4 – пружинить.
* Такт 4. То же. Повторить четыре раза.

5. И.п. – боком к опоре. III свободная позиция. М/р. – 2/4. Руку во II позицию.

* Такт 1 – 4. 1 – 8 – Четыре grand battement jete правой вперёд (Туловище прямо, плечи и таз ровно при возвращении в И.п. Нога должна пройти вытянутым носком по полу, ступня активно участвует в движении).
* Такт 5-6. 1-2 – с demi plie на опорной, махом правой вперед поворот кругом (плечи и таз держать ровно, бедро не опускать); 3-4- держать, правую руку на опору, левую в сторону.
* Такт 7-8. Выпрямить опорную (продолжая удерживать другую на максимальной высоте); 8 – приставить правую в III свободную позицию сзади левой.
* Такт 9-16. То же с другой ноги.
* Такт 17-20. 1-8. Четыре grand battement jete правой назад. Рука во II позиции.
* Такт 21-22. 1-2 – с demi plie на опорной, махом правой назад поворот кругом; 3-4 – держать, правую руку на опору, левую в сторону.
* Такт 23-24. 5-7-выпрямить опорную ногу, правую вперед на максимальную высоту, 8 – приставить правую в III позицию впереди левой.
* Такт 25-32. То же с другой ноги.

6. И.п. – спиной к опоре на расстоянии шага, стойка ноги врозь, руки внизу. М/р. – 4/4.

* Такт 1-2. 1 – наклон назад; 2 – опереться пятками об опору; 3-5-опуститься в положение «моста»; 6-7-пружинить, перенося тяжесть тела на руки; 8 – левую вперед на носок.
* Такт 3. 1-3-2 – маха левой вперед; 4 - приставить левую к правой.
* Такт 4. То же с правой.
* Такт 5. Подняться в стойку ноги врозь, руки внизу.
* Такт 6. 5-7 – наклон вперёд, захватить руками голень – держать; 8 – выпрямиться в и.п. Повторить два раза.

7. И.п. - Боком к опоре, III позиция, правая впереди, правая рука на пояс. М/р. – 2/4.

* Такт 1. 1 –согнуть правую в положение passé; 2- разгибая правую поставить в III позицию впереди левой.
* Такт 2. То же, приставляя правую сзади левой.
* Такт 3-4. Повторить такты 1-2.
* Такт 5. 1\_Мах правой в сторону, правая рука во II позиции; 2-согнуть правую в положении высокого passé.
* Такт 6. 3-разгибая ногу, мах в сторону; 4- приставить правую в III позицию впереди левой.
* Такт 7-8. Повторить такты 5-6. Выполнить 4 раза.

8. И.п. – Боком к опоре. III позиция, руку в подготовительном положении. М/р. – 2/4.

* Такт 1 – 4. 1-8- четыре grand battement jete, pas ballonse, начиная движение вперед (на первый счет руку через I позицию раскрыть во II позицию, немного повернуть голову направо).
* Такт 5. 1-2-вертикальное равновесие на полупальцах левой, правую назад.
* Такт 6. 3-4 – продолжая удерживать равновесие, руки вверх.
* Такт 7. 5 – небольшая волна руками вправо; 6 – то же, что влево.
* Такт 8. 7 – опускаясь на всю ступню, перейти в полуприсед на левой; 8 – держать. То же с другой ноги. Повторить по два раза.

9. И.п. – боком к опоре,I прямая позиция, руки вверх. М/р. – 2/4.

* Такт 1-2. 1-3 – с небольшой обратной волной, сгибая правую, круглый полуприсед; 4 – захватить предплечьем бедро.
* Такт 3. 5 – разогнуть правую; 6 – согнуть.
* Такт 4-5. То же, что т. 3-4.
* Такт 6-7. Заднее равновесие с наклоном.
* Такт 8. 7-8- выпрямиться, удерживая ногу впереди (следить за правильной осанкой: туловище прямо, нога «втянута» в тазобедренный сустав, голова прями, плечи опущены), правую руку в сторону (не поднимать выше плеча). То же с другой ноги. Повторить два раза.

10. И.п. – лицом к опоре, левую в I выворотную позицию, правую скрёстно перед левой на носке М/р. – 2/4.

* Такт 1-4. 1-8- четыре grand battement jete в сторону, на счёт «8» приставить правую в I выворотную позицию.
* Такт 5-8. Четыре маха правой назад в кольцо. То же другой ногой.

11. И.п. – боком к опоре, III позиция, руку открыть в сторону. М/р. – 4/4.

* Такт 1. 1-2- правую вперед; «и» - слегка опустить; 3 – поднять; 4 – и.п. То же в сторону, назад, в сторону (крестом). Повторить по два раза каждой ногой.

На середине.

1. Лёгкий бег по кругу, перестроение в колонну по 3-4 человека, либо в шахматном порядке.
2. И.п. – в I прямой позиции. Руки вниз. М/р. – 4/4.

* Такт 1. 1-4- четыре обратные волны руками, постепенно поднимая их в стороны.
* Такт 2. 5-6- волна туловищем (волна руками в горизонтальной плоскости, кисти вовнутрь); 7-8 – повторить 5-6; «и» - и.п. Повторить.

1. И.п. – III прямая позиция, круглый полуприсед, руки назад- книзу. М/р. – 3/4.

* Такт 1. 1 – целостный взмах вперёд; 2 – расслабляясь «стеканием» круглый полуприсед, руки «уронить» назад – книзу, свободным движением расслабляя. Повторить четыре раза.

1. И.п. – вполоборота направо, сед на полу (упор руками сзади). М/р. – 2/4.

* Такт 1. 1-мах правой вперед; 2 – согнуть правую, носок у колена левой.
* Такс 2. 3 – разгибая правую, мах вперёд; 4 – и.п.
* Такт 3-4. То же с другой ноги. Повторить ещё раз с правой, затем с левой ноги. Закончить упражнение лёжа на спине.
* Такт 5-16. Стойка на лопатках, держать.
* Такт 17. 1 – махом правой коснуться носком за головой; 2-то же левой.
* Такт 18-20. Повторить такт 17.
* Такт 21-24. Согнуть ноги за голову, касаясь носками пола, держать. Повторить ещё раз.

1. И.п. – Сед на пятках. М/р. – 4/4.

* Такт 1-2. 1-2 – наклон вперёд, руки вверх (касаясь ладонями пола); 3-7-пружинить в плечах; 8 – и.п.
* Такт 3-4. 1-2-наклон назад, касаясь затылком пола, руки в стороны; 3-7 – держать; 8 – и.п. Повторить четыре раза.

1. Упор на колени. М/р. – 2/4.

* Такт 1. 1 – мах назад правой; «и»- опустить правую (прямую) ногу; 2 – мах в сторону.
* Такт 2. «И» - опустить ногу; 3 – мах назад; «и» - сед на пятках; 4 – кувырок боком с разведением ног; «и» - упор на коленях. То же с другой ноги. Повторить четыре раза.

Следующее движение выполняется по диагонали по 3 человека.

1. И.п. – Стойка на носках, руки в стороны. М/р. -2/4.

* Такт 1. 1 – шаг левой вперед, небольшой полуприсед, руки вниз; 2- поднимаясь на полупальцы левой, мах правой вперед, правая рука в сторону, левая вперёд кверху.
* Такт 2. 3-4- то же шагом правой.
* Такт 3-4. Повторить такты 1-2.
* Такт 5. 1- шаг левой вперед, небольшой полуприсед, руки вниз; 2-поднимаясь на полупальцы опорной, мах правой, захватить руками за голень.
* Такт 6. 3-4- то же с правой ноги.
* Такт 7-8. Повторить такт 5-6.
* Такт 9. 1 – приставной шаг с левой вперед руки в стороны; 2- шагом левой мах правой вперед.
* Такт 10. 3-4- заднее равновесие с наклоном (касаясь руками пола).
* Такт 11. 5 – приставной шаг с правой вперед, руки в стороны; 6 – шагом правой, мах левой вперед.
* Такт 12. 7-заднее равновесие с наклоном (касаясь руками пола); «и»- шагом левой вперёд на полупальцы, мах правой кольцом, руки вверх; 8 – стойка на носках, руки в стороны, небольшой наклон туловища влево. С другой ноги.

1. И.п. – стопа – на полупальцах лицом в левый нижний угол, руки в стороны. Упражнение выполняется по диагонали. М/р. -2/4. «И» - шаг левой скрестно перед правой, небольшой полуприсед на ней, руки вниз.

* Такт 1. 1- поднимаясь на полупальцы опорой, мах правой в сторону, руки в стороны. «И»- с поворотом направо кругом шаг правой, небольшой полуприсед на ней, руки вниз; 2- поднимаясь на полупальцы опорной, мах левой в сторону, руки в стороны.
* Такт 2. Повторить такт 1.
* Такт 3-4. 5-7- два медленных переворота в сторону (влево); 8- с поворотом налево стойка на левой, правая назад на носок, правая рука в III позиции, левая в сторону, голову повернуть налево.

1. И.п. – Стойка на носках, руки в стороны, лицом в левый нижний угол. М/р. – 2/4.

* Такт 1-2. 1-4- четыре прыжка на левой, правая согнута, носок у колена опорной.
* Такт 3-4. 5-8 – то же, что 1-2, но на правой.
* Такт 5-6. 1-4 – четыре прыжка на двух.
* Такт 7-8. 5-8-два кувырка вперед. Повторить ещё раз. Выполнить по другой диагонали.

1. И.п. – то же. М/р-3/4. С двух шагов разбега прыжков шагом толчком левой, затем правой. Повторить ещё раз. С другой диагонали.
2. И.п. – Стойка на левой, правая вперед на носок, правую руку в I, левую – во II позицию. Перестроение в колонну по 3 (4) человека.
3. И.п. – Лежа на спине. М/р. – 3/4 . Стойка на лопатках. Держать 2 мин. В положении лёжа на спине – расслабление.
4. И.п. – Сед. М/р-3/4. Наклон вперед – держать 30 сек., наклон вперед, ноги врозь – держать 30 сек.
5. Выполняется по кругу. М/р-2/4. И.п. – О.с. «И» - подскок на левой с продвижением вперед, правую согнуть, носок у колена, правую согнуть руку вперед, левую согнутую назад.

* Такт 1. 1- приставить правую к левой.
* Такт 2. То же, что и – 1, но с другой ноги.
* Такт 3-4. Повторить такт 1-2.
* Такт 5-8. То же, что 1-4, но с хлопком в ладоши, то справа, то слева. Повторяется 32 такта.

1. Легкий бег («трусцой») по кругу – 3 мин. С последующим переходом на ходьбу.

Задачи хореографической подготовки в группах начальной, специализированной подготовки – ЭТО:

1. Совершенствование устойчивости «апломб».
2. Совершенствование классического экзерсиса.
3. Методика обучения подготовительных упражнений для выполнения пируэтов из II, IV, V позиций.
4. Упражнения на середине: различные адажио, в сочетании с обязательными элементами художественной гимнастики (повороты, турляны, вытяжки…).
5. Совершенствование и методика аллегро.
6. Методика обучения пируэта на 540º, 720º у опоры и на середине.
7. Методика обучения элементам классического экзерсиса на полупальцах.
8. Совершенствование пластики и координации тела.
9. Методика обучения выполнения элементов классического экзерсиса на середине в повороте 90º, 180º, 360º - турлян.
10. Методика обучения хореографическим прыжкам в повороте на 360º (ан турнан).
11. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

**5.2 Урок на основе народно – сценических танцев**

У опоры:

1. И.п. – Боком к опоре. I выворотная позиция. М/р. – 4/4. На основе элементов русских танцев. Preparasion. Из-за такта правую руку вперёд – в сторону, ладонь вверх, голову слегка повернуть направо. 1-2- закрыть на пояс, голову прямо.

* Такт 1. 1-2- demi plie; 3-4-demi plie, подъем на полупальцы.
* Такт 2. 5-6- demi plie в I позиции; 7-8- опуститься на всю стопу.
* Такт 3. 1-4 – gran plie, руку раскрыть вперед – в сторону и поставить на пояс, голову слегка повернуть направо.
* Такт 4. 5 – с полуприседом правую стопу повернуть в невыворотное положение (колено внутрь); 6 – разгибая ноги, правую стойку повернуть в выворотное положение (II выворотная позиция); 7-8 – пауза.
* Такт 5. 1-2- demi plie; 3-4- demi plie, releve.
* Такт 6. 5-8- demi plie; опуститься.
* Такт 7. 1-4- gran plie во II позиции, правая рука вперёд – в сторону, на пояс.
* Такт 8. Повторить такт 4. То же с другой ноги. Повторить два раза.

1. И.п. – Боком к опоре, I прямая позиция, на полупальцах. М/р. – 2/4. На основе русского танца.

* Такт 1. 1 - demi plie, ноги вправо, голову слегка направо; 2 – и.п.
* Такт 2. То же, что такт 1, но влево.
* Такт 3-4. 5-8 - demi plie с круговым движением ног, начиная влево. Повторить 4 раза. То же с другой ноги.

1. И.п. – Боком к опоре, III позиция, руку во II позицию. М/р. – 2/4. Упражнение на основе элементов тарантеллы.

* Такт 1-2. 1-4 – battement tendu jete pointe (из-за такта); «И» - круговым движением по дуге в правую сторону на носок.
* Такт 3-4. 5-8- четыре battement tendu jete pointe в сторону; «И» - круговым движением по дуге правую вперед.
* Такт 5. 1 – с полуприседом на левой, правую вперед на носок; правую руку на пояс; 2 – скачком поменять ноги (левую вперед на носок).
* Такт 6. Повторить такт 5.
* Такт 7. 5- скачком правую вперед на носок; 6 – исходное положение.
* Такт 8. Пауза. Повторить ещё раз. То же с другой ноги.

1. И.п. – Лицом к опоре, I позиция. М/р. – 2/4, на основе элементов русских танцев.

* Такт 1. 1- правую в сторону на носок, 2 – на пятку.
* Такт 2. 3- в сторону на носок, 4 – И.п.
* Такт 3-4. То же, что такт 1-2 с другой ноги.
* Такт 5. 1 – правую в сторону на 45º; 2- разогнуть стопу.
* Такт 6. 3 – согнуть; 4 – И.п.
* Такт 7-8. То же, что такт 5-6, но с другой ноги. Повторить четыре раза.

1. И.п. – Боком к опоре, I прямая позиция, руку на пояс. М/р. – 3/4, на основе элементов мазурки.

* Такт 1. 1 – demi plie; 2-3 – пауза.
* Такт 2. 1 – выпрямить ногу; 2-3-пауза (не прогибаться в пояснице).
* Такт 3-4. Повторить такт 1-2.
* Такт 5. 6-3- подняться на полупальцы, голову направо; 2-3 – пауза.
* Такт 6. «И» - перекатом опуститься на всю стопу; 1 – встать на пятки (носки на себя); 2-3 – пауза.
* Такт 7. «И» - опуститься на всю стопу; 1 – полуприсед на полупальцах; 2-3- пауза.
* Такт 8. 1-2 – прыжок сгибая ноги назад (не прогибаться, слегка касаясь опоры, не опираясь); 3 – И.п.
* Такт 9-16. То же, что такт 1-8, но заканчивать прыжком с поворотом налево кругом. То же с другой ноги. Повторить 2 раза.

6. И.п. – Боком к опоре, III позиция, руку вниз. М/р. – 2/4. На основе элементов русских танцев. Вступление. 1 – правую вперед – в сторону ладонью вверх, голову слегка направо, на кисть; 2 – левую на полупальцы, руку на пояс.

* Такт 1. 1- опуститься на всю стопу левой, правую вперед на носок; 2 – приставить правую в III позицию, левую на полупальцы (сохраняя выворотное положение). Движение выполнять «крестом» по 4 раза.

7. И.п. – то же. М/р-3/4. На основе элементов мазурки. «И» - правую в невыворотное положение.

* Такт 1. 1 – В сторону на носок; 2-3 – пауза. «И»- в выворотное положение.
* Такт 2. 1 – И.п.; 2-3 – пауза.
* Такт 3-4. Повторить такт 1-2. «И» - подняться на полупальцы III выворотной позиции.
* Такт 5. 1-полуприсед, ноги сохраняют положение, голову слегка направо; 2 – выпрямить ноги, голова прямо; 3 – пауза.
* Такт 6. Повторить такт 5.
* Такт 7. 1 – с полуприседом развести пятки в стороны, колени соединить вместе (закрытая позиция); 2- выпрямить ноги и, разворачивая выворотное положение, прийти в III выворотную позицию на полупальцах; 3-пауза.
* Такт 8. То же, что такт 7. Повторить 4 раза. То же с другой ноги.

1. И.п. – Боком к опоре, I прямая позиция, руки на пояс. М/р. - -4/4. На основе элементов венгерских танцев.

* Такт 1. 1-2-2 battement tendu вперед (невыворотное); 3-4-2 battement tendu в сторону (туловище слегка наклонить влево).
* Такт 2. 5-6 rond de jambe par terre вперёд, закончить движение в I прямой позиции; 7-8 – rond … назад. Повторить 4 раза. То же с другой.

1. И.п. – боком к опоре, III позиция, руку на пояс. М/р. – 2/4. На основе элементов русских танцев.

* Такт 1. 1-правую вперед на носок, полуприсед на левой с подъемом на полупальцы; 2-и.п. Такт 2-4 – то же, что такт 1 «крестом».
* Такт 5-8 – «моталочка» - на каждый счет (выполнять перекатом с полупальцев на всю стопу, сохраняя выворотное положение), руку постепенно раскрыть, вперев - в сторону и поставить на пояс. Повторить два раза. То же с другой ноги. 10. И.п. боком к опоре. III позиция, руку на пояс.

м/р. – 2/4. На основе элементов русских танцев. Вступление. «И» - 1 поднятые на полупальцы demi plie; «и»-2 – опускаясь на всю стопу левой, опустить правую с ударом пятки.

Такт 1. 1 – правую согнуть подъемом на себя 4; 2-правую поставить в III позицию сзади левой.

* Такт 2-3. Выпрямляя ноги, прыжки вверх, оттягивая носки.
* Такт 4. – пауза. То же «крестом». Повторить по 2 раза.
* Такт 5. – «И» - правую ногу вперед, полуприсед на левой; 1-опустить правую на пятку; «И» - соединить ноги, левую назад; 2 – опустить левую на носок.
* Такт 6 – то же, что такт 5.
* Такт 7-8 – то же с другой ноги. Повторить по два раза.

11. И.п. – боком к опоре, I прямая позиция, руку вниз. М/р. – 6/8. На основе элементов восточных танцев. Вступление. 1 - 3 – стоять; 4-6 – подняться на полупальцы, согнуть правую руку, слегка отвести назад, кисть разогнута, ладони вниз, пальцы вперед.

* Такт 1. 1-3 - с обратной волной туловища, опуститься на всю стопу левой, круглый полуприсед, правую руку вперед; 4-6 с волной выпрямиться, подняться на полупальцы левой, рука вверх.
* Такт 2. 1-3- заднее равновесие с поклоном (рукой коснуться пола); 4-6 выпрямиться, правую вперед, руку вверх; 5-6- согнуть правую в положение Passe невыворотное, рука полуволною (ладонь к себе) дугою назад книзу.
* Такт 3-4 – то же, что такт 1-2.
* Такт 5. 1-3- подставляя правую ногу к левой с обратной волной туловищем плавно выполнить глубокое приседание на полупальцах, сильно наклониться вперед (туловище параллельно полу), правую руку с обратной волной, другую вперед-вверх, ладонью вниз.
* Такт 6. 1-3- выпрямляясь, целостная волна,
* Подняться на полупальцы левой (правую согнуть в положение passé (невыворотно), руку дугою назад-вверх; 4-5-заднее равновесие правую согнуть; 6 – выпрямиться, приставить правую к левой, на полупальцы, руку вниз.
* Такт 7-8 – то же, что такт 5-6. Повторить. С другой ноги.
* 12. И.п. – боком к опоре, I – прямая позиция, на полупальцах, руку на пояс. М/р. – 4/4.
* Такт 1. 1 – встать на полупальцы, 2 – глубокий присед на двух; 3 – не выпрямляясь, небольшой подскок на правой, левую назад, носок оттянут, колено левой чуть впереди правой стопы (не касаться пола); 4 – скачком присед на левой, правую назад.
* Такт 4. 1 – не выпрямляясь, небольшой подскок на правой, левую назад; 2 – скачком глубокий присед на двух (колени вместе); 3 – подняться на полупальцы; 4 – опуститься на всю стопу еще раз. Повторить с другой ноги.

13. И.п. – боком к опоре, III позиция, руку на пояс.

м/р. – 4/4. На основе элементов венгерских танцев. «И» - полуприсед на полупальцах левой, правую в положение Passe.

* Такт 1. 1 – с акцентом опускаясь на всю стопу левой, правую вперед.
* Такт 2. То же в сторону, назад, в сторону. Повторить по два раза каждой ногой.

14 . И.п. – боком к опоре, III позиция, руку согнуть перед грудью, кисть наружу, пальцы вверх.

м/р. – 3/4. На основе элементов испанских танцев.

* Такт 1. 1 – длинный шаг правой вперед, руку вперед – кверху; 2 – с небольшим ударом поставить левую, полупальцы к правой; 3 – пауза.
* Такт 2. 1 – длинный скользящий шаг левой назад, небольшой наклон туловища вперед, правую руку согнуть, кисть у левого плеча, пальцы вверх; 2 – с небольшим ударом поставить правую впереди левой на полупальцы; 3 – пауза.
* Такт 3.Повторить такт 1. «И» - небольшой скачок с толчком двумя с продвижением назад.
* Такт 4. 1 – приземлиться на левую, правую вперед на 45° , правую руку согнуть, кисть у левого плеча; «И» - правую поставить на полупальцы у левой. Повторить 4 раза. С другой ноги.

15. И.п. – боком к опоре, III позиция, руку вниз.

м/р. – 3/4. На основе элементов восточных танцев.

Вступление. 1-2-стоять; 3 – отвести правую слегка в сторону.

* Такт 1. 1-3-batman develop вперед с полуприседом на опорной, руку через подготовительное положение перевести в I позицию, затем во II.
* Такт 2. 1 – Разгибая левую, правую опустить в положение sur be cou-de-pied (условное) 2 – наклон назад; 3 – волна правой рукой; «И» - выпрямиться.
* Такт 3. 1-3-battement developpe в сторону с полуприседом на левой.
* Такт 4. Разгибая опорную, встать на полупальцы, правую на sur be cou de pied сзади; 2-3 – наклон влево (к опоре), правую руку в III – позицию; «И» - выпрямиться, правую руку во II позицию.
* Такт 5. 1-3-battement developpe назад с полуприседом на левой.
* Такт 6. Разгибая левую, встать на полупальцы, правую опустить в положение sur be cou-de-pied; 2 – наклониться назад, руку в сторону; 3 – волна рукой; «и» - выпрямиться.
* Такт 7. 1-3-battement developpe в сторону с полуприседом на опорной.
* Такт 8. Разгибая левую, подняться на полупальцы, поворот налево кругом, правую в положении sur be cou-de-pied впереди, затем сзади (выворотно), правую руку на опору, левую в III позицию; 2 – наклон назад; 3 – волна рукой. С другой ноги. Повторить 2 раза.

16. И.п. – боком к опоре, III позиция, руку вниз.

м/р. – 4/4. На основе элементов венгерских танцев.

Вступление. 1-2-стоять; 3 – правую руку в сторону к низу, ладонь назад, пальцы вместе; 4 – правую руку на пояс.

* Такт 1. 1-4-2 grand battement jete вперед.
* Такт 2. 5 – поднимаясь на полупальцы левой, правую в положение passé; 6 опуститься на всю стопу, разгибая правую, приставить в III позицию впереди левой; 7-8 – то же, что 5-6, но приставляя правую сзади левой.
* Такт 3. 1-4-2 grand battement jete в сторону.
* Такт 4-5. То же, что такт 2-3, но назад.
* Такт 6. 5-8 – поднимаясь на полупальцы левой, правую на passé невыворотно; 7 – подняться на полупальцы опорной, разогнуть левую; passé выворотное; 8 – держать.
* Такт 7. 1-4-разогнуть правую в сторону (через высокое passé не опуская ногу).
* Такт 8. 5-6-держать; 7-8 – опускаясь на всю стопу опорной, правую поставить в III позицию впереди левой. То же с левой. Повторить.

17. И.п. – боком к опоре, III позиция, руку на пояс.

м/р. – 4/4. На основе элементов русских танцев.

* Такт 1. 1-2-2 grand battement jete вперед (из-за такта); 3-4-2 вперед с полуприседом на левой; «И» - толчком левой и махом правой вперед прыжок со сменой ног впереди.; 5 – приземлиться на правую, левая впереди; «И» - левую вперед на пятку, небольшой полуприсед на правой, небольшой наклон туловища вперед; 6 – шаг правой вперед на пятку (ноги прямые), руки вперед, наклон туловища вперед; «И» - шагом левой назад в полуприсед на ней; 7-приставить правую к левой в III позицию; 8 – разгибая ноги, прийти в и.п. Повторить 4 раза. То же с другой ноги.

**5.3 Примерные этюды**

Этюд в испанском характере на музыку Альбениса.

Построение в колонны по 3-4 человека.

И.п. – стойка на двух по I прямой позиции, руки вниз, голова опущена, руки и плечи расслаблены.

* Такт 1. 1 – поднимаясь на полупальцы, распрямляя плечи, поднять голову, руки немного отвести назад, кисти внутрь, руки напряжены.

2-3 – выпад правой вперед, руки назад.

* Такт 2. Выпад левой руки в стороны.
* Такт 3. Бег вперед, постепенно ускоряя темп.
* Такт 4. Стойка на двух по I прямой позиции, руки согнуть, предплечье вверх; кисти согнуть, ладони повернуть вниз; голову прямо.
* Такт 5. Подняться на полупальцы и опуститься на всю стопу, руки сгибая – разгибая. Повернуть предплечьями вниз.
* Такт 6. С поворотом направо стойка на правой, леву согнуть; правую руку согнуть впереди, левую вверх.
* Такт 7. То же в другую сторону.
* Такт 8. С крестным поворотом на 270º налево (лицом к о.н.) встать на всю стопу правой, левую согнуть; руки вверх, кисти наружу.
* Такт 9. Опуститься на всю стопу левой, правую согнуть; руки дугами наружу – в стороны – вниз в положении скрестно перед грудью, ладони внутрь.
* Такт 10. С поворотом направо стойка на левой, правую согнуть, наклон назад, руки дугами вверх – назад – книзу вывести вперед.
* Такт 11. То же самое, что такт 10, но с другой ноги.
* Такт 12-14. Шагом правой 4 поворота вправо на двух, приставление левой руки в I позицию. «И» - шаг левой, мах правой, наскок на две, руки назад-книзу.
* Такт 15. 1-прыжок кольцом, руки вверх; 2-шаг левой-вперед; 3-согнуть правую вперед на носок, руки дугами назад-книзу-вперед.
* Такт 16-18. То же, что такт 12-14, в другую сторону.
* Такт 19. 1-прыжок кольцом правой, руки вверх; 2- шаг правой вперед; 3- шагом левой вперед выпад.

ЭТЮД НА МУЗЫКУ ГЕРШВИНА

м/р. – 4/4. 19 тактов

Построение в колонны по 3 – 4 человека на середине зала, лицом в восьмую точку.

И.п. – I прямая позиция, руки внизу.

Такт 1. 1 – 2 – круглый полуприсед, руки согнуть (обнять себя руками), голову наклонить вперёд; 3 – 4 – прогнуться в поясничном отделе позвоночника, руки в стороны ладонями вверх, голову наклонить назад, смотреть вверх.

Такт 2. 5 – 6 – выпрямиться, левую руку вниз, голову повернуть направо; 7 – 8 – с поворотом направо стойка на правой, левую согнуть, касаясь носком пола, правую руку согнуть перед телом, предплечьем вверх, левую руку вниз (лицом в правый нижний угол) «и» - с поворотом налево, на 45°, лицом к о.н. приставить левую к правой в III свободную позицию впереди, руки вниз.

Такт 3. 1 – с полуприседом на левой согнуть правую в положении passé, руки обратной волной поднять в стороны (руки округлены); 2 – разгибая левую, подняться на полупальцы, разгибая правую, поднять в сторону руки, продолжая обратную волну вверх.

Такт 4. 3 – 4 – опуская правую в III свободную позицию впереди левой, полуприсед, руки с волной опустить дугами наружу вниз.

Такт 5. То же с другой ноги.

Такт 6 – 7. Повторить такт 4 – 5.

Такт 8. 1 – с поворотом направо шагом правой вперёд встать на полупальцы, левую согнуть вперёд, носок у колена правой, правую руку вверх, левую вниз, кисти сжать в кулак; «и» - шагом левой в сторону, стойка ноги врозь, руки вверх; 2 – с полуприседом, слегка прогибаясь в поясничном отделе и сохраняя положение полуприседа, отвести руки назад – книзу, ладонь вниз, пальцы к себе, голову наклонить назад; 4 – с обратной волной туловищем, круглый полуприсед, руки дугами вниз – вперёд, голову наклонить вперёд.

Такт 9. 5 – с волной корпусом, разгибая ноги, наклон назад, руки дугами книзу – назад; 6 – встать в положение «моста»; 7 – 8 – толчком двух ног переворот назад, встать на правую, левую назад, руки вверх.

Такт 10 – 11. То же, что т. 8 – 9, но с другой ноги с поворотом кругом (правым боком к о.н.), «и» - с поворотом направо (лицом к о.н.) шаг правой вперёд, руки в стороны.

Такт 12. 1 – шагом левой, правую согнуть, носок у колена левой, руки согнуть скрестно перед корпусом, кисти от себя; «и» - скачок; 2 – шагом правой в сторону стойка ноги врозь, дугами внутрь – книзу правую руку в сторону – кверху, левую в сторону, повернуть голову направо; 3 – 4 – держать.

Такт 13. 5 – 8 – круговой наклон; начинать движение слегка прогнувшись назад, затем вправо вперёд прогнувшись, влево, назад и выпрямиться, слегка согнутыми руками выполнить круг над головой.

Такт 14. 1 – встать на левую, правую в сторону на носок, правую руку вверх, ладонь наружу, левую согнуть вперед корпусом, предплечье вверх, ладонь внутрь; 2 – 4 – боковая волна вправо с предплечий тяжести тела с левой на правую, руки дугами книзу – вправо.

Такт 15. 1 – 2 – шагом левой в сторону на полупальцы, правую в сторону на 45º, круг руками лицевой плоскости; 3 – шаг правой скрёстно перед левой, руки в стороны; «и» - шаг левой в сторону; 4 – с поворотом налево шаг правой вперёд, левую вперёд на носок. «И» - шаг левой вперёд.

Такт 16. 4 – шагом правой прыжок на ней, левую согнуть у колена не выворотно, руки согнуть, завести за голову (кисти рук на затылке) голову слегка наклонить вперёд; 5 – с поворотом направо (лицом к о.н.) приземлиться в стойку врозь, руки разогнуть вверх; 6 – 7 – полуприсед по I прямой позиции, небольшой наклон корпуса вперёд, руки дугами книзу – вперёд – назад, кисть на себя, ладонь вперёд, голову наклонить вперёд, поднять прямо.

Такт 17. 1 – выпрямляясь и разгибая ноги, встать на левую, согнутую правую поднять в сторону; 2 – 3 – держать; 4 – упор присев на левой, правую в сторону.

Такт 18. Кувырок боком с широким поочерёдным разведением ног.

Такт 19. Сед на левом бедре, правую руку вперёд, левую в сторону – назад, небольшой наклон туловища вперёд, голову слегка наклонить назад, смотреть прямо.

ЭТЮД НА МУЗЫКУ МОЦАРТА (Соната №9)

Характер движений кокетливый. м/р – 6/8. 27 тактов.

И. п. – пол-оборота направо, лицом в восьмую точку зала, руки в подготовительном положении, III выворотная позиция.

Вступление. 1 – 2 – поднять руки в I позицию; 3 – 4 – раскрыть руки во II позицию, голову повернуть направо.

Такт 1. 1 – 6 – 2 battement tendu вперёд правой (начинать движение из-за такта), правую руку в III позицию, левую в сторону, голову слегка повернуть направо, смотреть под руку.

Такт 2. 1 – 3 – battement tendu назад левой, правую руку в сторону, левую в III позицию; «и» - левую назад на носок; 4 – 6 – пауза.

Такт 3. 1 – передать тяжесть тела на левую, правую согнуть, носок касается пола (выворотно, колено в сторону); 2 – 3 – пауза; 4 – передать тяжесть тела на правую, левую согнуть, носок касается пола (выворотно); 5 – 6 – пауза.

Такт 4. 1 – 3 – повторить счет такта 3; 4 – с поворотом налево на 45º (лицом к о.н.) приставить правую к левой в III выворотную позицию впереди левой, правую руку через I позицию раскрыть во II позицию; 5 – 6 – пауза; «и» - правую в сторону на носок.

Такт 5. 1 – 3 – double battement tendu в сторону, приставляя правую в III выворотную позицию сзади левой; 4 – 6 – то же, что 1 – 3, но с другой ноги.

Такт 6. Повторить такт 5, последний счет с поворотом направо на 45º, приставить левую в III выворотную позицию впереди.

Такт 7 – 12. Повторить такт 1 – 6, закончить в I позиции, руки во II позиции лицом к о. н.

Такт 13. 1 – с полуприседом повернуть стопу правой в не выворотное положение на всю стопу (без отрыва полупальцев от пола); 2 – 3 – пауза; 4 – сохраняя положение полуприседа, повернуть стопу правой во II выворотную позицию (не отрывая пятки от пола); 5 – 6 – пауза.

Такт 14. 1 – 3 – разноименный поворот на 360º на левой, руки в I позиции, закончить поворот во II выворотную позицию; 4 – 6 – повторить 1 – 3 т. 14. «и» - сохраняя полуприсед, подъём на высокие полупальцы во II выворотной позиции.

Такт 15. 1 – сохраняя полуприсед, соединить ноги в III позицию, правую вперёд; 2 – 3 – небольшим скачком ноги во II широкую выворотную позицию на высоких полупальцах; 4 – 6 – повторить 1 – 3, приставляя правую в III выворотную позицию сзади левой.

Такт 16. Повторить такт 15.

Такт 17 – 20. Повторить такт 13 – 16 с другой ноги. «И» - толчком левой и махом правой небольшой скачок вправо, руки в стороны.

Такт 21. 1 – приземлиться на правую, левую в сторону; 2 – приставить левую в III позицию впереди; 3 – пауза; 4 – 6 – то же, что 1 – 3, но приставить в III позицию сзади.

Такт 22. Повторить такт 21.

Такт 23 – 24. 4 прыжка сгибая ноги, колени выворотно, руки в стороны.

Такт 25 – 26. Повторить такт 21 – 22 с другой ноги с продвижением влево.

Такт 27. 1 – 3 – прыжок со сменной позиции ног в III выворотной п. (правая впереди). «И» - с полуоборотом направо небольшим скачком развести ноги в IV позицию на высокие полупальцы; 4 – 5 – полуприсед на левой, правую согнуть, носок касается пола, правая рука в III позиции, левую в I позицию, голову направо; 6 – держать.

**6. Музыкально-ритмическое воспитание**

**6.1 Значение музыки в художественной гимнастике**

Музыкально – ритмическое воспитание прочно вошло в систему физического воспитания детей. Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций:

* благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания. В процессе занятий гимнастки знакомятся с музыкальной грамотой, с понятиями ритма и метроритма, структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Музыка помогает и другие задачи эстетического воспитания, как, например, воспитания чувства красоты движения, культуры поведения;
* музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности;
* музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся большие физические и психические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления. Она создаёт благоприятное влияние упражнений на организм занимающихся, создавая условия для оптимальной возбудимости центральной нервной системы;
* воспитанию занимающихся способности выполнять сложные упражнения, связанные с разнообразными степенями мышечных напряжений, различными темпами и ритмами движений, что необходимо для овладения техникой художественной гимнастики;
* воспитанию понимания музыки и любви к ней, развитию музыкального слуха и умению передавать свои музыкальные восприятия в движениях;
* при создании композиций индивидуальных и групповых упражнений первостепенное значение приобретает выбор музыкального произведения. Идея всего упражнения, образное решение композиции, способствующее раскрытию индивидуальности спортсменки, определяются характером музыкального сопровождения, формой произведения;
* музыкально – ритмические занятия имеют также педагогическое значение. Выполнение учащимися групповых упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективистских качеств личности. Твёрдый регламентированный порядок занятий дисциплинирует занимающихся, приучает их внимательно относиться к процессу музыкально – ритмического воспитания.

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, заключает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в её 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 её 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 приступать к занятиям с музыкальным сопровождением.

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.

**6.2 Примерные игры, развивающие музыкальность**

Идейно – эмоциональное содержание музыкального произведения композитор передает с помощью средств музыкальной выразительности – мелодии, гармонии, темпа, ритма и т.д. Совокупностью всех этих средств создаются музыкальные образы, содержание которых отражает замысел композитора. С первых занятий следует учить детей понимать содержание музыки, вникать в её сущность. При разборе произведений облегчают понимание музыки подзаголовки, определяющие замысел композитора, например: «Баба - Яга», «Рынок» и др. из «Картинок с выставки» М. Мусоргского. Такие произведения называют программными. Для опер имеется литературный текст, конкретизирующий их содержание, для балетов – либретто. Содержание песен и романсов раскрывается в тексте.

О содержании музыки, не имеющей конкретной программы («Прелюдия», «Этюд», «Рондо» и др.), можно судить по впечатлению, оставленному произведением в целом, по мелодии, оттенкам звучания, темпу, построению. Так, название «Прелюд» ещё не раскрывает содержание музыки и требует разбора в каждом отдельном случае. Полезно сравнить несколько произведений с одинаковым названием. Занимающиеся слушают прелюдию Ф. Шопена, соч. 28 №20, и прелюдию.

Прокофьева, соч. 12, №7. Не определяя конкретного задания, преподаватель предлагает выбрать ту, содержание которой больше соответствует средствам музыкально – ритмического воспитания. Для упражнения вполне можно использовать светлую и спокойную музыку Прокофьева. Прелюдия Шопена вызывает мрачные представления и поэтому не подходит.

Помогают понять замысел музыки указывания композитора в нотном тексте, которые касаются исполнения всего произведения или его частей: «Задушевно», «Энергично с огнём», «Весело» и др.

С помощью музыкальных игр решаются те же задачи, что и при проведении упражнений на согласование движений с музыкой. Но здесь выполнение упражнений усложняется внесением элемента соревнования, который способствует совершенствованию и закреплению полученных умений и навыков.

Примером игры на связь содержания музыки с характером движений может быть игра «Быстро по местам!» м/р – 2/4, темп умеренный.

Описание игры. С началом музыки, играющие произвольно двигаются по площадке, выполняя различные прыжки и бег соответственно содержанию. С окончанием музыки останавливаются. По команде: «Быстро по местам!» - бегут и становятся в том же порядке, в каком стояли до начала игры. Победительницей считается команда, которая построится быстрее и организованнее других. Связь упражнений с мелодией и регистром звучания музыки.

Мелодия означает пение, напев. Это основа музыки, и в ней в первую очередь выражен замысел композитора. Мелодия – одноголосное выражение музыкальной мысли.

Она представляет собой чередование звуков, находящихся в определенном соотношении по высоте и имеющих определенный темп и ритм. Мелодия помогает запомнить музыку, а, следовательно, и упражнение. Зная мелодию произведения, под которое выполняется упражнение, занимающиеся могут повторить его без музыки, сохраняя нужный темп, ритм и даже динамические оттенки. Услышав мелодию, можно быстро восстановить (на основе сформировавшихся условно рефлекторных связей между музыкой и движением) последовательность упражнений. Она как бы подсказывает характер движений, форму и последовательность элементов. У мелодии есть свои законы. Основной её закон – волнообразность. Мелодическая линия имеет изгибы – нарастания и спады. Совокупность движения мелодии вверх, вниз и на месте – мелодический рисунок. Важнейшие виды мелодического рисунка:

1. Восходящее движение мелодии, т.е. переход к более высоким звукам;
2. Нисходящее движение – переход к более низким звукам;
3. Волнообразное движение, т.е. последовательность восходящих и нисходящих переходов.

Мелодическая вершина – самый высокий звук, достигнутый мелодией при каждом её подъёме.

Кульминация – момент наивысшего напряжения в музыкальном произведении или его части.

Для определения мелодии можно выполнять следующие задания. При звучании вальса все строятся в круг, при звучании польки – в шеренгу, при звучании марша – в колонну. Задания можно варьировать, предлагая другие мелодии и другие формы построения.

Различное направление мелодического рисунка можно передать следующим упражнением: при движении мелодии вверх плавно поднять обе руки вверх, при движении мелодии вниз – плавно опустить.

Волнообразное движение мелодии сочетается с упражнением: И.п. – полуприсед на двух ногах, руки назад к низу, небольшой наклон туловища вперёд.

На счёт 1 – 4 – 4 небольших шага вперёд постепенно поднимая руки вверх и выпрямляя туловище, 5 – стойка на носках, резкий наклон головы назад, кисти резким движением назад, ладони вверх; 6 – 8 медленное полуприседание, руки плавно опускаются вниз – назад. На следующие восемь счетов всё повторяется. Передавая рисунок этой плавной мелодии движениями, занимающиеся лучше воспринимают её. Примером игр на определение мелодии, может быть «Запомни мелодию».

Описание игры. Все играющие делятся на команды. Строятся в колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 8м – стул. В командах каждый участник пронумерован. Каждому номеру даётся мелодия, например: 1 – му – полька; 2 – му – марш; 3 – му – мазурка; 4 – му – вальс; 5 – му – галоп.

Музыкант играет галоп. Все пятые номера бегут вперёд, обегают свой стул и становятся на своё место. Если мелодия не прекратилась, то ещё раз обегают стул. Участник, выполнивший задание первым и без ошибок, приносит команде очко. Затем музыкант играет какую-нибудь другую мелодию.

Другой вариант: услышав свою мелодию, участники продвигаются танцевальными движениями.

Регистры – различная высота звучания музыки. В каждом голосе или инструменте условно различают три регистра: высокий, средний и низкий. Регистр помогает создать образ, контрастность в музыке.

При выполнении упражнений необходимо сочетать амплитуду, мышечное напряжение, характер исполнения с регистром звучания музыки. Например, при звучании музыки в высоком регистре выполнить ходьбу на носках, в среднем – ходьбу, в низком – ходьбу выпадами.

Для закрепления умений занимающихся двигаться в соответствии с регистром звучания музыки можно провести музыкальную игру «Узнай регистр».

Описание игры: играющие строятся парами по кругу, левым боком к центру. В центре круга – водящий. Под музыку галопа, польки, вальса, мазурки играющие двигаются по кругу соответствующим танцевальным шагом. С прекращением музыки все останавливаются и слушают, в каком регистре звучит мелодия хорошо известной песни. Заранее обусловлено, что на высокий регистр перебегают и становятся в пару игроки внутреннего круга, на низкий – наружного. В это время входящий старается занять одно из свободных мест. Оставшийся без места становится водящим. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим, или побывал им меньшее количество раз.

Ритм и размер музыкального сопровождения. Ритм – одно из главных выразительных средств музыки. Это последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностей. Звуки записываются знаками – нотами. Длительность нот легко воспроизвести движениями: хлопками, ударами ноги, шагами, например:

1. Шагать на четыре счёта четвертями, затем на четыре счёта половинами. Обратить внимание занимающихся, что шаг стал в два раза медленнее.
2. Шагать четвертями, а хлопать восьмыми.
3. Построиться тройками по кругу: двое стоят впереди, держась за руки, - это лошадки; сзади – кучер, который держит впереди стоящих за руки. Лошадки бегут восьмыми, а кучер, стараясь сдерживать их, шагает четвертями.

По команде преподавателя, теряя сцепление тройки, поворачиваются кругом и снова берутся за руки. Движение продолжается в обратную сторону, но кучера становятся лошадками и бегут восьмыми, а лошадки – кучерами и переходят на четверти. Музыкальным сопровождением может служить любая полька.

В музыке редко встречается ритм, состоящий из звуков одинаковой длительности. Чередование звуков различных длительностей образует ритмический рисунок мелодии. Значение ритмического рисунка для выразительности музыки велико. Например, уже ритмический рисунок сам по себе может характеризовать некоторые жанры музыки.

В музыке эмоциональный характер ритма делает его важным средством эмоционального воздействия, как на самого исполнителя, так и на зрителя.

Воспроизведение ритмического рисунка движениями развивает музыкальную память, координацию движений, быстроту реакции. Для закрепления умения воспроизводить ритмический рисунок движениями можно выполнять следующее упражнение и повести игру:

1. Записывать на доске простейший ритмический рисунок и воспроизвести его хлопками, ударами ноги, сочетая всё это с подсчётом.
2. Описание игры. Играющие становятся в две колонны. Расстояние между колоннами 2 – 3 метра. Перед каждой колонной лежит в ряд 7 обручей. Возле каждого обруча на полу мелом написаны длительности. Перед началом игры дети прохлопывают ритмический рисунок. По команде преподавателя первые игроки под музыку марша (размер 4/4) перемещаются из одного обруча в следующий и находятся в обруче столько, какой длительности данный обруч соответствует. За первым игроком идет второй, а первый переходит в конец колонны. Игра заканчивается, когда все игроки пройдут через обруч. Играющий, не совершивший ни одной ошибки, приносит команде очко. Выигрывает та команда, которая совершила меньше ошибок и набрала большее количество очков.

В каждой мелодии, как правило, ударные доли через равные промежутки времени чередуются в строгой последовательности с более слабыми (неакцентированными) долями. Такая периодичность звуков называется метром.

Размер – выражение долей метра определённой длительностью.

Такт – отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли.

На уроках хореографии все упражнения начинаются из-за такта. За такт – неполный такт.

Музыкально – ритмические задания помогают занимающимся лучше понять размер музыкального произведения и четко выполнять упражнения в соответствии с долями такта.

Вначале занимающиеся учатся определять размер по количеству равных долей такта:

1. Прослушать музыкальные примеры размером 2/4, 3/4, 4/4 и хлопком отразить сильную долю такта.
2. Под музыку польки на сильную долю такта шаг вперёд, на слабую – легкий хлопок.
3. Музыкальное сопровождение 3/4. На сильную долю такта прыжок с левой ноги на правую, затем два шага вперёд. На следующем такте прыжок с правой на левую.
4. Построиться в две шеренги на боковых линиях зала лицом к центру. Передавать мяч противоположной шеренге ударом о пол на сильную долю такта. Размер музыкальных произведений менять через определенное количество повторений (8 – 16 тактов). Занимающиеся по слуху определяют смену размера музыкального сопровождения и изменяют протяженность выполняемых движений.
5. На затакт поставить руки на пояс и выполнить ходьбу, акцентируя ногой сильную долю такта.

После этого занимающиеся переходят к изучению движений (тактировки), принятых для обозначения различных размеров.

Размер 4/4 И.п. – руки вверх ладонями вперёд. 1 – руки вниз, кисти согнуть ладонями к полу; 2 – руки скрёстно перед грудью; 3 – руки в стороны; 4 – руки вверх.

В размере 3/4 пропускается скрестное движение рук, на размер 2/4 опускается два средних движения.

Тактировку различных музыкальных размеров можно выполнять шагая на месте, в движении приставным шагом, шагом вальса. В дальнейшем при выполнении различных упражнений под музыку у учащихся закрепляется умение определить размер и показывать его тактировкой.

Примером сочетания упражнений с музыкальным размером может быть игра «Рывок за мяч». Для музыкального сопровождения можно использовать тему (7 вариаций) Л. Бетховена, М/р – 2/4.

Описание игры. Играющие строятся в шеренгу. В середине шеренги – руководитель с мячом. Слева от него – первая команда, справа – вторая. В командах должно быть равное количество игроков – не более 7 – 8 человек. Игроки рассчитаны по порядку от середины к краям. По команде руководителя на затакт играющие быстро поднимают ногу вперёд и делают под ней хлопок. На 1 – 2 такты, приставляя ногу, медленно поднимают руки вверх. На 3 такт и первую четверть 4 такта опускают руки. На затакт к 5 такту снова быстро поднимают ногу (другую) и делают под ней хлопок. Так продолжается до тех пор (в музыке каждые 4 такта ритмически одинаковы), пока руководитель, бросив мяч вперёд, не вызовет номер. Соответствующие игроки от каждой команды бегут за мячом. Кто из них первый поймает мяч на лету, тот получает очко. После определения победителя руководитель забирает мяч, и игра продолжается. Выигрывает команда, первая набравшая обусловленное количество очков.

Игрок, который перед вызовом номера заранее перестал выполнять движение под музыку, победителем считаться не может. За ловлю мяча после удара об пол очко не присуждается. Если вызванные игроки поймали мяч одновременно, обе команды получают по очку.

Эмоциональное состояние человека отражается не его поведении. Так взволнованность, тревога обычно сопровождаются быстрыми и резкими движениями. Спокойствию свойственны умеренные темпы движений. Оттенки музыкальных темпов так же разнообразны, как эмоции. Грустная музыка обычно связанна со спокойным темпом, весёлая – с более быстрым. Тревожная музыка чаще бывает быстрой, торжественная – медленной. Таким образом, характер музыки воспринимается, прежде всего, через её темп.

Темп – скорость исполнения музыки.

Произвольно изменять скорость музыкального произведения нельзя, так как это влечёт за собой изменение его содержания.

К. С. Станиславский в своём труде «Работа актёра над собой» отметил, что нередко прекрасная пьеса, хорошо поставленная и сыгранная, не имеет успеха потому, что она исполняется в чрезмерно замедленном или необоснованно быстром темпе. Нельзя сыграть трагедию в темпе водевиля, а водевиль в темпе трагедии.

Обозначений музыкальных темпов довольно много. Занимающимся достаточно познакомиться с основным названием темпов: adagio (адажио) – медленно; andante (анданте) – умеренно; allegro (аллегро) – быстро.

Для большей выразительности музыкального произведения применяются постепенное ускорение или замедление темпа исполнения: accelerando (агелерандо) – ускорение; ritardando (ритардандо) – замедление.

Для овладения различными темпами занимающимся дают специальные задания. Прослушав музыкальное произведение, они определяют и называют темп, смотрят в нотах запись темпа, а затем выполняют движения с соответствующей скоростью.

Например:

1. Стоя по кругу и держась за руки, на медленный темп идти мягким шагом по кругу. При переходе музыки на быстрый темп разделить круг на четыре малых круга и двигаться высоким бегом.
2. При медленном темпе идти парами, при быстром – обегать друг – друга.
3. Ходьба в темпе марша под музыку.

Через 8 тактов прекратить музыкальное сопровождение. Занимающиеся продолжают ходьбу, сохраняя взятый темп. Через 8 тактов снова возобновить музыкальное сопровождение, чтобы ученики проверили правильность сохранения темпа. Характер предлагаемых отрывков для ходьбы желательно менять.

В подобные упражнения можно включать ходьбу острым и высоким шагами.

Задания на изменения темпов преследуют задачу научить занимающихся переходить от медленных движений к быстрым и обратно.

Примеры таких заданий:

1. Стоя по кругу, передавать мяч соседу справа на два счёта под музыкальное сопровождение, темп которого изменяется.
2. Предварительно прослушав музыку, прошагать под неё в два раза медленнее и пробежать в два раза быстрее.

Для закрепления навыков выполнения упражнений в соответствии с темпом музыкального произведения можно провести игру «Передача мяча по кругу».

Описание игры: Участники построены в круг лицом к центру. У одного из играющих в руках мяч. Звучит музыка в различном темпе: медленном, среднем, быстром. При медленном темпе участники передают мяч соседу вправо по кругу; при среднем – передают мяч на уровне груди, а при быстром – перекатывают по полу.

Участники, допустившие ошибки, выбывают из игры. Победителями считаются участники, не допустившие ошибок в определении темпа. Тренеру – хореографу следует помнить, что существует определенная зависимость между музыкальным темпом и амплитудой выполнения упражнений.

Как правило, в быстром темпе выполняют короткие по амплитуде движения с участием отдельных частей тела – рук, ног, головы, а также движение кистями, предплечьями, стопой.

Умеренный медленный темп позволяет выполнять упражнения с участием более крупных частей тела.

Одним из важнейших условий выразительного исполнения музыки являются динамические оттенки.

Динамические оттенки – изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения.

Динамические оттенки очень важны для передачи выразительности музыки и движений. Чаще всего употребляются следующие динамические оттенки: forte (форте) – громко; piano (пьяно) – тихо, а также их изменения: crescendo (крещендо) – усиливая, diminuendo (диминуэндо) – ослабляя.

В зависимости от динамических оттенков музыкального произведения движения могут быть сильными и энергичными или мягкими и нежными; резко акцентированными или слитными и плавными; свободными и широкими или мелкими и изящными. Трудно перечислять всё разнообразие двигательных красок, которое может продиктовать музыка.

Примерные задания на связь упражнений с динамическими оттенками музыки:

1. При громком звучании музыки идти высоким шагом, при тихом – мягким.
2. При громком звучании музыки продвигаться скачками, при тихом – принять позу.
3. Резкое изменение силы звучания: тихое звучание – ходьба на носках, громкое – прыжки на месте.
4. Постепенное увеличение силы звучания: ходьба с постепенным расширением круга. Постепенное уменьшение силы звучания: повторить движение предыдущего задания, выполняя его в обратной последовательности.
5. Музыкальная игра «Запев, припев».

Описание игры: Для игры требуются флажки (по два на каждого игрока). Каждая команда строится в колонну по два. Дистанция между колоннами 3 – 4 метра. У играющих в каждой руке по флажку.

На запев, который звучит громко, играющие двигаются строевым шагом в обход площадки, размахивая флажками над головой.

На припев, звучащий тихо, поворачиваются лицом друг к другу, встают на одно колено и тихонько поочередно правой и левой рукой стучат палочками флажков в темпе марша. В музыкальном сопровождении запев и припев не всегда следуют один за другим, чередование их произвольное.

Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко. Игра повторяется обусловленное количество раз. Выигрывает команда, не получившая штрафных очков или получившая меньшее их количество.

Команда получает штрафное очко, если: при переходе к музыке с запева на припев играющий сделал лишний шаг и наткнулся на впереди стоящего; играющий задержался на колене, когда следовало идти вперёд; на музыку припева играющий не выполнил поворот на 90º.

При чтении вслух, в разговорной речи мы делаем остановки, небольшие паузы, так как без этого речь была бы бессвязна и малопонятна. В литературе существуют для этого знаки пунктуации, и чтение с соблюдением этих знаков называется выразительным чтением. При неоднократном прослушивании музыкального произведения сначала улавливается деление на крупные части, отличающиеся друг от друга по характеру и содержанию. Затем становится ощутимым и деление внутри этих частей.

Построения – части музыкального произведения. Отдельные построения отличаются друг от друга степенью законченности музыкальной мысли.

Построение, выражающее относительно законченную музыкальную мысль, называется периодом. В нём соединяются два предложения. Предложение, в свою очередь, делится на более мелкие построения – фразы: небольшие и относительно законченные части музыкального произведения.

Для сопровождения упражнений в уроках в основном используются сочинения малой формы (песни, танцы, романсы и др.). В таких произведениях каждый период состоит из двух предложений, предложение – из двух фраз и каждая фраза – из двух или четырёх тактов.

Учить занимающихся выполнению упражнений в соответствии с построением музыкального произведения следует постепенно.

1. Прослушать музыкальное произведение и отделить один период от другого хлопком. При повторении задания предложить занимающимся отметить хлопком конец первого предложения и второго. Уточняя слуховые впечатления от данного музыкального произведения, обратить внимание занимающихся на более мелкое деление внутри предложений и предложить им отметить хлопком все места, в которых они слышат это деление.
2. Построить занимающихся в колону по два. Музыкальное сопровождение – марш. 1 – я фраза – движутся вперёд первые номера, выполняя семь шагов, начиная с правой. На счёт 8 – приставить левую; 2 – я фраза – то же выполняют вторые номера; 3 – я фраза – идут вперёд по парам; 4 – я фраза – все вместе выполняют шаг на месте.
3. Прослушав музыкальное произведение – лирическое по содержанию со слитным характером звучания, выполнить следующее задание: 1 фраза – руки в стороны; 2 фраза – руки вверх; 3 фраза – руки вперёд; 4 фраза – руки в стороны; 5 фраза – руки вперёд; 6 фраза – руки в стороны; 7 фраза – волна руками; 8 фраза – вперёд, вниз. Все движения выполнять мягко, плавно.

Для закрепления умения выполнять упражнения в соответствии с построением музыкальных произведений можно провести музыкальную игру «Пустое место».

Описание игры: Играющие строятся в круг лицом к центру (интервал – 0,5 м). Снаружи круга стоит водящий. Играющие, прослушав два такта вступления, начинают хлопать в ладони в такт музыке (один хлопок на каждую четверть такта). Хлопки можно выполнять перед собой, над головой, за спиной. Водящий, прослушав вступление, обегает круг, снаружи в темпе музыки (он может передвигаться танцевальными шагами). С концом музыкального периода, т.е. на последний такт, водящий кладёт руки на плечи одному из стоящих в кругу. Водящий и избранный становятся спиной друг к другу и по команде преподавателя: «Раз, два, три!» (с последним счётом) бегут в противоположные стороны по кругу. Кто первым встанет на пустое место, тот и выиграл. Проигравший становится водящим. Самыми ловкими считаются игроки, которые ни разу не проиграли, соревнуясь в беге. Если водящий положил руки на плечи игрока раньше или позже последнего такта музыки, то соревнования не происходит, и он снова водит. Если один из игроков начал бег раньше последнего счёта команды: «Раз, два, три!», то он возвращается на место и счёт повторяется снова. Нельзя мешать бегущим и задевать стоящих.

Музыкальным сопровождением может служить любая полька.

Для преподавателя хореографии очень важно правильно подавать команды соответственно построению музыкального произведения.

Все команды подаются в зависимости от того, как построен музыкальный период. Так, если период состоит из четырёх музыкальных фраз, исполнительную часть команды нужно давать на четыре фразы, причём лучше не на вторую, а на четвёртую, когда музыкальная мысль закончена.

**7. Психологическая подготовка гимнасток**

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

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

* Нравственную подготовку – формирование у гимнасток идейной убеждённости, патриотизма, любви к спорту, дисциплинированности, организованности, коллективизма, чувства долга, исполнительности, личной ответственности, уважения к судьям и соперницам.
* Мотивационно – волевую подготовку – формированию стремления к достижению цели, к самосовершенствованию, развитие волевых качеств (настойчивости, терпеливости, решительности, самообладания и др.) и умения проявлять их в экстремальных условиях спортивной деятельности.
* Развитие психических функций и качеств, необходимых для эффективного исполнения гимнастических упражнений и хореографических приёмов – развитие отчётливости двигательных, зрительных, слуховых и других ощущений, формирование специальных восприятий – «чувства предмета», «чувства музыки» и др. совершенствование способности к самоконтролю движений, концентрации, устойчивости и распределению внимания.
* Освоение приёмов саморегуляции неблагоприятных и психических состояний – формирование способности к самоконтролю состояния психической напряженности, утомления, депрессии и т. п.; овладение приёмами саморегуляции психического состояния (регуляция дыхания, расслабление мышц, интенсивность разминки, словесные самовоздействия, отвлечения и переключения внимания, психорегулирующая или аутогенная тренировка и др.).
* Психологическое образование – формирование способности к целенаправленному самообладанию, вооружению гимнасток объёмом знаний о собственных психических качествах, состояниях, возникающих в ходе спортивной деятельности, о факторах, обусловливающих возникновение и протекание этих состояний.

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

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

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

Непосредственная подготовка включает в себя следующие этапы:

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

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

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

**Заключение**

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

Мы поднимаемся по широкой лестнице, входим в спортивный зал.

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

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

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

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

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

Достаточно посмотреть на детей, регулярно занимающихся гимнастикой, на их легкую естественную походку, непринужденные четкие движения, чтобы убедиться в огромных преимуществах этого специфически женского вида спорта. И не случайно, при упоминании о красоте в спорте всегда называют художественную гимнастику. Именно средствами этого вида спорта воспитывается один из основных компонентов телесной красоты человека – выразительность движений, различается и совершенствуется умение занимающихся раскрыть свой внутренний мир, свои переживания, настроения.

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

Обобщая, можно сделать такие выводы:

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

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

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

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

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

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

Вот так, в тесном общении гимнастки с тренером, хореографом, пианистом, рождаются произвольные упражнения, появляются новые, оригинальные, сложные, зрелищные упражнения и отдельные элементы. Те самые, что и занимают место в «золотой шкатулке» мировой художественной гимнастике.

Ежедневно в залы приходят маленькие девочки. Каждая из них хочет стать гимнасткой. Их глаза чистые, блестящие – говорят об этом лучше всего. И какая – то действительно станет.

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

**Литература**

1. С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
2. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
3. Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
4. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
5. Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
6. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
7. Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
8. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
9. А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
10. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
11. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
12. Т. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
13. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
14. Художественная гимнастика под ред. Л.Орлова, М., 1965г.
15. Художественная гимнастика под ред. Т. Лисицкой, Учебник для институтов физической культуры, М., 1982г.
16. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
17. В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
18. В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
19. З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
20. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
21. Э.П. Аверкович Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.
22. Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
23. М. Шолих Круговая тренировка, М., Физкультура и спорт, 1967г.