

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике статья.

Введение.

Хореография в художественной гимнастике давно утвердилась, как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающие сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными и зрелищными. В процессе занятий хореографией гимнастки ближе соприкасаются с искусством танца, открывающего для них тайны передачи образа посредством движения тела и мимики. У них формируются такие важные качества, как: чистота исполнения движений, выворотность ног, гибкость, большой танцевальный шаг (растяжка), устойчивость (равновесие), правильное вращение (повороты), высокий и легкий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений, эмоциональность, музыкальный слух, танцевальность, выносливость и сила. Все это значительно повышает уровень спортивного совершенства гимнасток. Хореография в художественной гимнастике учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность со спортивной направленностью. Используется в целях всестороннего, гармоничного физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки гимнасток.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;

Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, и связана с различными возрастными рамками.

Методика занятий в хореографии.

Целостное управление учебно-воспитательным процессом направлено на обучение двигательным действиям, которые обеспечивают исполнению упражнений точность, стабильность, выразительность. При разработке системы упражнений хореографии определена целесообразность использования следующих методов:

- наглядный метод.

Используемые приемы:

А) наглядно-зрительные - показ хореографических движений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы, рисунки);

Б) наглядно - слуховые - музыка, песни;

В) тактильно - мышечные: непосредственная помощь педагога.

Применение наглядного метода создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении, обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений гимнастики.

- Словесный метод.

Его приемы: объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов. Образный, сюжетный рассказ. Этот метод обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движений.

- Практический метод.

Приемы: повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и соревновательной форме. Данный метод закрепляет на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении.

- Метод программированного обучения.

Каждую серию заданий надо направить на последовательное овладение отдельными фазами движения: подготовительной предварительное напряжение или батман, основной - гранд батман. При программированном обучении внимание детей обращается на важность тех движений, которые они должны выполнять одинаково, независимо от их индивидуальных особенностей.

- Целостный метод

Применяется, если действия несложны, лучше всего использовать, например, при изучении попеременного приставного шага, шага польки, галопа, высокого шага.

Классификация уроков хореографии.

Обучающий урок, основной задачей которого является освоение отдельных элементов. Он присущ подготовительному периоду тренировки.

Используется раздельный метод проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты.

Тренировочный урок - это поддержание спортивной формы и «разогрев» к предстоящей тренировке.

- Контрольный урок. Период завершения обучения определенным движениям или целому разделу хореографии.

- Соревновательный урок. Этот тип урока является разминкой, но более специализированной и индивидуализированной, чем тренировочный урок.
- Показательный урок. Здесь главное - зрелищность, которая определяется оригинальностью упражнений, сменой темпа, характера движений, высоким индивидуальным мастерством участниц.

Принципы построения урока хореографии.

- соразмерность длительности отдельных частей урока.
- подбор упражнений и последовательность их в уроке.
- чередование нагрузки и отдыха.
- составление учебных комбинаций на уроке.

Закономерности композиции произвольных упражнений.

Органическая связь художественной гимнастики с музыкой и хореографией оказывает благотворное влияние на составление произвольных композиций. Их еще называют индивидуальными, так как составляются с учетом личных особенностей и возможностей гимнастки. Современные произвольные упражнения - это синтез движений разного происхождения (базовые элементы художественной гимнастики, элементы классического, народного, современного бального танцев).

Хореографические элементы вносят разнообразие в композицию, вырабатывают у гимнасток ритмичность, музыкальность, выразительность.

Произвольную композицию надо составить так, чтобы гимнастка могла показать свою разностороннюю техническую и физическую подготовку: умение координировать движения, а также гибкость, силу, прыгучесть, мягкость и пластичность движений. Продолжительность упражнения - от 1 мин. 20 сек. до 1 мин. 30 сек. Упражнение должно иметь начало, середину и конец. Особенно важен финал. В композиции должны быть перемещения по всем основным направлениям зала, и оно должно включать в себя основные движения специальной технической подготовки и хореографической подготовки.

Хореография на этапах подготовки.

I этап - предварительная подготовка гимнасток (6-8 лет): начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

II этап - начальная спортивная специализация гимнасток (9-11 лет): базовая хореографическая подготовка — освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях; формирование умения понимать музыку.

III этап - углубленная тренировка гимнасток (12-17 лет): совершенствование хореографической подготовленности - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях; совершенствование музыкально-двигательной подготовленности.

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

В подготовительной части урока решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки и выполнению упражнений основной части занятия. Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе историко-бытовых и народных танцев, общеразвивающие упражнения. Также упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы. Та часть урока, в которой решаются основные задачи, является основной. Решение поставленных задач достигается использованием большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, историко-бытовых и народных танцев, элементов свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений. Выделяют три вида основной части урока:

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

Форма основной части зависит от организации урока. Наиболее простая форма – одночастная, когда упражнения только у опоры или только на середине зала. Возможна двухчастная форма (у опоры, затем на середине). При продолжительности урока 25-30 мин. рекомендуется одночастная форма, если длительность урока 45-60 мин., то применяют двухчастную форму. В заключительной части урока необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации с использованием современных танцев. В заключительной части урока подводятся итоги. Во время контрольного урока дается оценка каждой гимнастке. Построение урока определяется 4 условиями:

- Соразмерностью отдельных частей урока;

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

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

Заключение.

Говоря о красоте, чаще всего мы имеем в виду не только черты лица, но весь внешний облик человека, фигуру, манеру держаться и двигаться. Во всем этом решающую роль играет разностороннее и гармоничное физическое развитие. Чтобы быть здоровым, необходимо двигаться! При физической нагрузке всесторонне развиваются все важнейшие мышечные группы, и увеличивается амплитуда движений в суставах. Повышается эффективность работы сердца, возможности которого под влиянием физических упражнений возрастают. Стимулируется работа лёгких, так как при физических нагрузках возрастает потребность в кислороде, увеличивается выделение углекислого газа и увеличивается жизненная емкость легких. Улучшается и активизируется деятельность всех органов. Питательные вещества, поступающие в организм с пищей, усваиваются полнее, а вредные остатки переработанных продуктов удаляются быстрее. Так активное движение оздоравливает организм и создает ощущение уверенности в своих силах. Двери в школу художественной гимнастики открыты для всех! Достаточно посмотреть на детей, регулярно занимающихся гимнастикой, на их легкую естественную походку, непринужденные четкие движения, чтобы убедиться в огромных преимуществах этого специфически женского вида спорта. И не случайно, при упоминании о красоте в спорте всегда называют художественную гимнастику. Именно средствами этого вида спорта воспитывается один из основных компонентов телесной красоты человека – выразительность движений, различается и совершенствуется умение занимающихся раскрыть свой внутренний мир, свои переживания, настроения. Благодаря своей привлекательности и зрелищности художественная гимнастика является могучим средством агитации и пропаганды физической культуры. Обобщая, можно сделать такие выводы:

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

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

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

Роль тренера достаточно ясна, а вот роль хореографа довольно сложна – научить девушек красиво двигаться, правильно исполнять элементы танца, приобщить их к культуре движений, к эстетике жестов.

Вот так, в тесном общении гимнастки с тренером, хореографом, 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.Э.П. Аверкович Анализ произвольный упражнений в художественной гимнастике и пути совершенствования исполнительского мастерства сильнейших гимнастов. Автореферат, М., 1980г.
- 2.Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
- 3.Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
- 4.В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
- 5.З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
- 6.Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
- 7.В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
- 8.В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
- 9.Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.
- 10.В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.

- 11.Т. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
- 12.Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
- 13.Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
- 14.Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
- 15.С. Токарев Гимн гимнастике, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
- 16.Художественная гимнастика под ред. Орлова, М., «Физкультура и спорт», 1973г.
- 17.И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.

Статью подготовила старший – тренер преподаватель отделения «Художественной гимнастики» МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия) г. Мирный