

ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Морель В., Юрьева М.Н.

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина

mar_nik@bk.ru

Характерной особенностью развития художественной гимнастики на современном этапе является неуклонный рост технического мастерства гимнасток и сложности их соревновательных программ, включающих широкий по стилистике диапазон композиций, с максимальным проявлением координационных способностей, гибкости, прыгучести, равновесия, вестибулярной устойчивости, виртуозного владения предметом.

И.А. Винер, Л.А. Карпенко, О.Г. Румба, И.С. Семибратова, М. Шишкова и др., отмечают возрастающий объем технически трудных элементов в соревновательных комбинациях гимнасток, повышение их структурной и технической сложности, увеличение амплитуды выполнения элементов. Благодаря гибкости, пластике, высокой координации, умению спортсменок виртуозно владеть предметом спортивно-художественные композиции несут столь зрелищный характер [2; 4; 6].

На современном этапе, хореография является неотъемлемой частью подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает технические навыки, артистичность, музыкальность занимающихся. Т.С. Лисицкая, А.А. Тимошенко, И.А. Шипилина рассматривают хореографическую подготовку как систему упражнений и методов воздействия, направленных на формирование «школы движений», воспитание двигательной культуры гимнастики, расширение выразительных средств.

Являясь многолетним, круглогодичным, специально организованным процессом, хореографическая подготовка, реализуется в форме уроков классического, народно-характерного, современного танцев. В процессе хореографической подготовки у спортсменок-художниц 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, воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, на уроках хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций.

Использование новых подходов и практических рекомендаций в области хореографии в спорте, в частности в художественной гимнастике, стало возможным благодаря работам: Д. Сиваковой, М. Новик, И. Шипилиной, З. Вербовой, Н. Тарасова, И. Степановой, Л. Карпенко [6 ;7; 8].

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике базируется главным образом на классическом танце, методика которого фундаментально разработана в балете. Специфика преподавания классического танца имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяются различиями целей и задач, стоящих перед спортсменками и балеринами. Дефицит времени в подготовке гимнасток, большой объем разнохарактерных движений представляют особые требования к выбору средств и методов хореографической подготовки.

Структура урока классического танца состоит из нескольких разделов: экзерсис (exercise) у станка, на середине зала, allegro. Классический экзерсис включают в занятия уже на первых этапах подготовки спортсменок художниц. По мнению Н.Н Венгеровой, О.С. Федоровой, О.Г.Румба и др., классический экзерсис является основой для формирования базовых навыков общего и специального назначения в художественной гимнастике,

а также важнейшим средством развития силы ног, выворотности, эластичности мышц, устойчивости артистичности спортсменок [1; 6].

Элементы классического танца, включают упражнения для усвоения принятой постановки корпуса, рук, ног и головы. В экзерсисе разносторонне развивается постановка корпуса, рук и головы, мускулатура ног, выворотность, шаг, plie; координация движений.

В классическом танце можно условно выделить две группы движений: подготовительные и основные. К первой группе относится вся система упражнений экзерсиса академического классического танца, ко второй группе движений относятся различные виды равновесий, поворотов, прыжков.

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.

У опоры движения выполняются лицом к опоре, стоя боком к опоре и держась одной рукой (левой, правой). Последовательность экзерсиса классического танца включает следующие упражнения: demi u grandplie; tendu; battementjete; ronddejambeaparterre; battementfondu; battementfrappe; adagio; grandbattementjete. Последовательность экзерсиса не должна быть случайной. В зависимости от степени трудности, следует учитывать полезное и логичное сочетание движений, не соединяя их в комбинации только ради рисунка упражнения.

Большинство движений классического танца у опоры и тем более на середине выполняются не в выворотных, а в свободных позициях, так как многие движения в гимнастике, например, опорные прыжки, акробатические элементы и соединения, требуют параллельной постановки стоп. Выворотность необходима лишь при выполнении demi plie или grandplie.

При занятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогреваются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр положений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и движения, а также - логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим.

Учебный материал изучается отдельно для различных категорий занимающихся: для групп начальной подготовки (ГНП); для учебно-тренировочных групп (УТГ); для групп спортивного совершенствования (ГСС); для групп высшего спортивного мастерства (ГВСМ). Навыки, приобретаемые учащимися в экзерсисе, должны поддерживаться ежедневной тренировкой, основанной на строгих методических правилах. Нагрузка в течение урока распределяется равномерно во всех упражнениях.

В группе начальной подготовки экзерсис у станка и на середине зала исполняется на всей ступне. В учебно-тренировочных группах экзерсис у станка вводится подъём на полупальцы, при этом первая половина упражнения исполняется на всей ступне, вторая – на полупальцах, позже полностью на полупальцах. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства экзерсис у станка и на середине зала исполняется полностью на полупальцах.

Упражнения на середине зала начинаются с маленького и заканчиваются большим adagio, в дальнейшем изучаются хореографические позы: epaulementefface, epaulementcroisee, arabesgues.

Маленькое и большое adagio – также с максимальным применением подъёма на полупальцы. В учебно-тренировочных группах рекомендуется подъём на низкие полупальцы, что даёт большую возможность сохранять выворотность (ещё не достаточно разработанную и закреплённую), за исключением preparation к pirouette, исполняемых всегда на выс

оких полупальцах. В старших группах экзерсис у станка, на середине зала и *adagio* можно исполнять на высоких полупальцах, при этом необходимо следить за выворотностью ног. Гимнасткам с маловыворотными ногами следует ограниченно пользоваться подъёмом на высокие полупальцы.

На высоких полупальцах значительно труднее сохранять выворотность опорной ноги, но при тренировке необходимо вводить их, так как ахиллово сухожилие, икроножная, ягодичная и трёхглавая (бедренная) мышцы активнее включаются в работу; сильнее развивается и укрепляется свод ступни, нога приобретает красивую, законченную линию в больших позах, *tours, pirouettes*, и в других движениях.

Прыжки (*allegro*) являются наиболее трудным разделом классического танца. Они имеют много разновидностей и исполняются в разных темпах. В художественной гимнастике существует свой огромный комплекс прыжков, отличных от прыжков классического танца. В соревновательных композициях гимнасток прыжки классического танца почти не используются, они применяются только во время учебно-тренировочных занятий для развития у учениц прыгучести и формирования правильной техники отталкивания и приземления. Маленькие прыжки классического танца применяются в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками, начиная с 8-9-летнего возраста, когда уже выработаны сила и эластичность мышц ног.

На середине движения исполняются на месте: *en face*, вполборота направо, налево, с продвижением по прямым (вдоль лицевой, по боковым линиям), по диагоналям, кругу.

Изучение вращений является одним из самых важных и сложных разделов как в классическом танце, так и в художественной гимнастике. Существует огромный комплекс разнообразных *tour* и *pirouette*, изучение которых начинается только тогда, когда спортсменки уже обладают хорошо поставленным корпусом, руками, крепкой спиной и поясницей.

На первых этапах обучения начинается изучение *preparation* к *tour* и *touren dehors* и *enedans* по II, IV, V позициям. По мере изучения на середине *tour* включаются и в экзерсис у станка. Далее следует изучение этих же *tour* с различных приемов, например: с приемов *tombe, degage, tempsreleve, grandplié* и т.д. По мере проучивания *tour* начинается изучение *tour* в больших позах, которые в дальнейшем могут исполняться с большой вариативностью приемов. Специфика изучения вращений заметно отличается от балета, в основе их исполнения иная работа рук, ног, корпуса. Кроме того, сложность этих вращений заключается в многократном повторении одного и того же движения (пр., *fouette*) и в необходимости исполнять их с продвижением по определенному рисунку зала: круг, линия, диагональ (пр., *tourschaine*).

В переходном и общеподготовительном периодах спортивной тренировки многие хореографы для совершенствования равновесий, поворотов, укрепления икроножной мышцы и мышц стопы используют элементы классического танца, выполняемые на пальцах (на пуантах), что придает занятиям своеобразие и уникальность. Такие элементы имеют вспомогательное значение, развивая устойчивость, равновесие гимнасток.

Дефицит времени в подготовке гимнасток, большой объем разнохарактерных движений представляют особые требования к методике проведения урока классического танца, к выбору средств и методов подготовки спортсменок художниц к соревновательной деятельности.

Список использованных источников:

1. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Учеб.метод.пособ., 1-я часть / СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, – СПб. – 2000. – 46 с.
2. Винер, И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике / И.А. Винер: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. – СПб., 2003. – 20 с.

3. Борисенко, С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки / С.И. Борисенко: Автореф. дис. ...канд. пед.наук. – СПб., 2000. – 21 с
4. Карпенко, Л. А. Художественная гимнастика / Л.А. Карпенко. - М., 2003.– 384 с.
5. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Методические рекомендации / Н.А. Овчинникова. - Киев: 1991. – 26 с.
6. Румба О.Г. Классическая хореография как эффективное средство повышения качества работы ступней ног в художественной гимнастике / О.Г.Румба, А.М. Кабаева. – Гимнастика. – Сб. науч. тр.- Вып. 7. – СПб.: НГУ им. П.Ф.Лесгафта. – 2009.
7. Румба О.Г. Хореографическая подготовка в художественной гимнастике // Теория спорта: учебник по художественной гимнастике для И.Ф.К./Под. ред. Л.А.Карпенко / Румба О.Г. М.: ОАО Газпром. – 2003.
8. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учеб.пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 163 с.
9. Шапилина И.А. Хореография в спорте / Серия образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте Ростов н Д.: Феникс, 2004.