

МБУДО КСДЮСШОР №10 «Олимп»

## **Методическая разработка**

**Тема: «Элементы танца и хореографии на занятиях  
художественной гимнастикой»**

Выполнила: тренер-преподаватель  
по художественной гимнастике  
Брунова Ольга Вячеславовна

Тольятти  
2017

## Введение

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

## 2. Содержание и средства художественной гимнастики

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

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

одинаково. Например, народный артист СССР, солист балета Большого театра Марис Лиена считает, что грациозность – это способность человека выполнять любые движения легко и непринужденно.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Скакалка ... Казалось бы, что могут делать гимнастки с этой детской игрушкой? Оказывается, очень многое. Конечно, через скакалку, как в детстве, прыгают, с ней бегают, «играют», но как! Необыкновенно легко, стремительно! И каких только прыжков нет в упражнениях девушек со скакалкой! Это прыжки обычные и с поворотами, это прыжки шпагатом и «кольцом», это прыжки в танце и акробатические. Разумеется, упражнения со скакалкой требуют и соответствующей ритмичной, бравурной музыки. В результате обратная связь: все эти танцы прямо – так 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.

Лента... 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 преобразя в своеобразные волны, и всё это – в сочетании с музыкой, в стремлении отразить наиболее тонкие её оттенки. «Забавляясь» с лентой, «художница» рисует не только ритмический узор упражнений, не только следует темпу музыки, но и раскрывает её суть.



### 3. Цели и задачи для подготовки учащихся

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

Задачи спортивной подготовки по художественной гимнастике:

Всесторонне гармоническое развитие занимающихся.

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

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

Воспитание морально – волевых и нравственно – этических качеств.

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

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

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

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

В психологическую подготовку входят:

- базовая – психическое развитие, образование и обучение;

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

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

Тактическая подготовка может быть:

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

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

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

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

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

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении принципов: воспитывающего обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирующего; 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)