



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
КАК УСЛОВИЕ ДОСТИЖЕНИЯ НОВОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА
В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 44.04.01 Педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Педагогика хореографии»

Проверка на объем заимствований:
72,15 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована / не рекомендована
« 15 » 02 2019 г.
зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнил(а):
Студент(ка) группы ЗФ-307-211-2-2Кст
Баранник Констанция Баталовна

Научный руководитель:
к.п.н., доцент кафедры хореографии
Юнусова Е.Б.

Челябинск
2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	6
1.1. Художественная гимнастика и технология ее совершенствования.....	6
1.2. Стратегия и концепция хореографической подготовки в художественной гимнастике.....	15
1.3. Особенности хореографической подготовки в художественной гимнастике.....	22
1.4. Композиционное построение хореографических упражнений.....	34
Глава 2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ДОСТИЖЕНИЕ НОВОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	39
2.1 Организация исследования.....	39
2.2 Результаты исследования.....	45
2.3 Анализ результатов проведенного исследования подготовки гимнасток в художественной гимнастике.....	57
ГЛАВА 3. ТЕХНОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК– ХУДОЖНИЦ.....	65
3.1. Педагогический поиск в контексте формирования деятельности тренера – хореографа при подготовке гимнасток.....	65
3.2. Совершенствование подготовки гимнасток к соревновательному периоду.....	70
3.3. Технология обучения гимнасток «Танцевальным дорожкам».....	79
3.4. Психологическая подготовка гимнасток посредством хореографии как ресурс педагогической технологии	87
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	97
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	102
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	108

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Актуальность темы исследования обусловлена остротой проблемы, развития способностей спортсменок в художественной гимнастике и необходимостью поиска современных инновационных технологий, для развития способностей на тренировочных занятиях.

Процесс, все более быстрого изменения и омоложения начальных групп в художественной гимнастике, при неуклонном росте сложности гимнастических упражнений, заметно обострил в последние годы проблему подготовки спортивных резервов. В практике подготовки гимнасток, активно ведется поиск новых, эффективных и, вместе с тем, доступных и обоснованных технологий учебно-тренировочного процесса.

Исследование Белокопытова Ж.А. [1] подтверждает тот факт, что постоянный рост спортивных результатов, предполагает необходимость дальнейшего совершенствования тренировочного процесса спортсменок. Поиск, более усовершенствованных форм, средств и методов подготовки, позволит добиться значительных успехов.

Художественная гимнастика относится к группе сложно-координационных видов спорта и особенностью мастерства, является овладение сложной и тонкой координацией движений, умением передавать эмоции.

Тренировочный процесс, на этапе предварительной базовой подготовки – важный, на пути становления мастерства спортсмена, и от того, насколько эффективно он построен, будет зависеть реализация намеченной цели.

В художественной гимнастике, основой тренировочного процесса является техническая подготовка, которой уделяется значительная часть внимания. Одновременно, наблюдается недостаточное количество специальных исследований, по развитию специальных качеств, именно у

девушек-художниц, на этапе предварительной базовой подготовки, что и обуславливает актуальность темы нашего исследования. Как хореографическая подготовка влияет на развитие, необходимых для гимнасток, способностей.

Для этого был разработан комплекс, который включал в себя упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентирования в пространстве. В течение эксперимента, проходило наблюдение за спортсменками, за их выступлениями, в особенности, на те качества, которые были развиты, благодаря занятиям хореографией.

Использование средств хореографии, в гимнастике, содействует овладению техникой, помогает развитию музыкальности, ритмичности, координации, специфических двигательных качеств, и дает возможность исполнять технически трудные элементы с легкостью, свободно и выразительно.

Степень изученности проблемы Исследованию хореографической подготовки в спорте посвящены труды М. Бирюковой, З.Д. Вербовой, Е.В. Габриеловой, В.С. Кирсанова, Т.С. Лисицкой, Ф.Р. Морель, Т.Т. Ротерс.

Методические особенности выполнения упражнений в художественной гимнастике, находятся в центре внимания таких ученых как Э.П. Аверкович, Н.А. Андреева, Е.В. Бирюк, А.А. Гужаловский, В.М. Качашкин, В.И. Ковалько, В.И. Лях, В.В. Мироненко, В.Д. Польша, Д.А. Сивакова и др.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в художественной гимнастике средствами хореографической подготовки

Предмет исследования: педагогические технологии хореографической подготовки как условие достижения нового образовательного результата в художественной гимнастике

Цель исследования - выявить и научно обосновать использование комплекса педагогических технологий хореографической подготовки как

достижение нового образовательного результата в художественной гимнастике.

Для достижения поставленной цели решались следующие Задачи:

-изучить и проанализировать специальную литературу по теме исследования;

-выявить особенности хореографической подготовки в художественной гимнастике;

-определить влияние современной хореографии на художественные способности квалифицированных спортсменов по художественной гимнастике;

-исследовать педагогические технологии хореографического искусства как достижение нового образовательного результата в художественной гимнастике.

Методологической основой данного исследования являются работы: Сомкина А.А., Лисицкой Т. С., Борисенко С.И., Карпенко Л.А., Халифаевой Е. Д., Шипиловой И.А., Винер И.А., Вараниной Т.Т., Терехиной Р.Н., Адашевского В.М., Ермакова С.С., Герман А.С., Кирилловой А.В.

Методы исследования: теоретические и эмпирические

- теоретический анализ
- обобщение литературных источников
- социологический метод исследования (опрос)
- педагогические наблюдения
- педагогический эксперимент

Теоретическая значимость: Теоретическая значимость исследования заключается в том, что: выделены особенности содержания и формы занятий; показана возможность и целесообразность использования предложенной методики проведения занятий, с учетом индивидуальности.

Практическая значимость: разработан комплекс упражнений хореографической направленности для юных гимнасток-художниц в

тренировочной деятельности для работы ног, метод контрольных испытаний.

Структура работы. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

1.1. Художественная гимнастика и технология ее совершенствования

Художественная гимнастика - самая распространенная гимнастическая дисциплина и очень популярный олимпийский вид спорта, в котором сочетается акробатика и танец.

Художественная гимнастика «выросла» из идей Жана - Жоржа Новера (1727–1810), Франсуа Дельсарта (1811–1871) и Рудольфа Бодде (1881–1970), где каждый использовал танец, чтобы выразить себя и тренировать различные части тела.

Питер Генри Лин продолжил эту идею в шведской системе упражнений 19-го века, которая пропагандировала «эстетическую гимнастику», в которой студенты выражали свои чувства и эмоции, посредством движения тела. Эта идея была расширена Катариной Бичер, которая в 1837 году основала Западный женский институт в штате Огайо, США.

В программе гимнастики Бичер, под названием «Танец без танцев», молодые женщины занимались музыкой, переходя от простой гимнастики, к более сложным упражнениям.

Современная гимнастика, такая она есть сегодня, появилась в Богемии и Германии в начале 19-го века, и в это же время, был введен термин «художественная гимнастика», чтобы отличить свободные стили, от используемых ранее стилей.

Соревнования по гимнастике начали проводить в школах и спортивных клубах по всей Европе, так художественная гимнастика получила «путевку» на Олимпийские игры, которые проводились в Афинах в 1896 году [1].

В 1880-х годах, Эмиль Жак - Далькроз из Швейцарии разработал эвритмику, форму физической подготовки, которая состояла из музыки и танца. Жорж Демени из Франции создал упражнения, которые можно было исполнять под музыку, и которые были разработаны, чтобы способствовать изяществу движения, мышечной гибкости и хорошей осанке.

Все эти стили были объединены, примерно в 1900 году, в шведскую школу художественной гимнастики, которая позже добавила танцевальные элементы из Финляндии.

Примерно в это же время, Эрнст Идла из Эстонии определил степень сложности для каждого движения. В 1929 году, Генрих Медау основал Школу «Медау» в Берлине, чтобы обучать гимнастов «современной гимнастике».

Соревнования по художественной гимнастике начались в 1940-х годах в Советском Союзе. ФПГ официально признала эту дисциплину в 1961 году, сначала как современную гимнастику, затем, как художественную гимнастику.

Художественная гимнастика предполагает выполнение упражнений под музыку, с использованием какого-нибудь предмета (лента, скакалка, булавы, обруч, мяч). В художественной гимнастике, огромное значение играет музыка и элементы хореографии - важный компонент для гимнасток, чтобы достигнуть изящного выступления.

Спорт требует гибкости и координации, а также, силы и физической подготовки. Художественная гимнастика - это искусство, в котором гимнастка способна увлечь аудиторию, используя свою оригинальность, гибкость, силу и координацию.

Занятие в художественной гимнастике называется тренировкой. Оно проводится профессиональным тренером: в течение занятия, гимнастки выполняют упражнения в строго определенном порядке, соответствующим учебной программе.

Соревнования по художественной гимнастике проходят в двух направлениях. Большинство гимнасток соревнуются, начиная с уровня 1 и до уровня 10, основываясь на достижении ключевых навыков, на каждом уровне.

Международный уровень предназначен для спортсменок, обладающих талантом и подготовкой, необходимой для соревнований на высшем уровне. Большинство гимнасток соревнуются индивидуально, но есть возможность выступать в группе. Эффект нескольких гимнасток, выступающих одновременно, также может быть весьма впечатляющим.

Поскольку, гимнастки готовятся к соревнованиям, важно сосредоточиться на изучении основных навыков работы с телом. К ним относятся прыжки, противовесы и повороты. Кроме того, они должны научиться обращаться с различными предметами и манипулировать ими, а затем, объединять оба элемента.

Чтобы гимнастка с легкостью выполняла эти элементы, нужно время, терпение и много повторений. Как правило, спортсменки сначала изучают упражнения с такими предметами, как мяч и обруч. Позже, когда гимнастка становится опытнее, добавляется скакалка, булавы и лента.

Проводя уроки хореографии, необходимо выдерживать баланс - определенное количество элементов, в зависимости от уровня подготовки и гибкости движений.

Каждое движение предполагает высокую степень спортивного мастерства. Физические способности, необходимые для гимнастики, включают в себя силу, гибкость, ловкость, выносливость и координацию. Гимнастки выступают с пятью предметами.

Обруч - Основные требования включают вращение вокруг руки или тела, броски и ловля, перекаты. Восьмерки, проходы через обруч и вокруг него - элементы, которые также должны быть включены. Из-за его размера (80 - 90 см в диаметре) техническая работа считается сложной.

Мяч - Гимнастка и мяч должны двигаться в полной гармонии, особенно, когда мяч катится и подпрыгивает. Работа с мячом требует контроля и точности. Основные элементы включают метание, подпрыгивание или катание. Гимнастка должна использовать обе руки и работать на всей площади, демонстрируя при этом, непрерывные плавные движения.

Лента - Возможно, самый узнаваемый предмет. Гимнастки создают конструкции в пространстве, проходя, через, или над лентой. Для формирования спирали и кругов, требуется высокая степень координации, так как любые узлы, которые случайно образуются на ленте, срывают выступление. Главные элементы включают качели, круги, змею и спирали.

Скакалка - Предмет, при помощи которого, гимнастки совершают прыжки и повороты, вращения, отпуская и ловя скакалку. Основные требования включают прыжки через скакалку. Дополнительные элементы включают качели, броски, круги, повороты и восьмерки.

Булавы - Элементы включают мельницы и маленькие круги, асимметричные движения, броски и ловлю. Булавы должны быть использованы обеими руками или одной рукой. Это, один из самых сложных предметов в использовании.

Участницы показывают изящные движения и манипулируют каким-либо предметом, в ритме с музыкой, на 13-метровой площадке. Грация и красота - это то, что лучше всего описывает соревнования по художественной гимнастике.

Три элемента, составляющие художественную гимнастику - это упражнения, музыкальное сопровождение и внешний вид гимнастки, а именно костюм, прическа и макияж. Определяющими факторами для

выбора костюма является музыкальное сопровождение и физическая форма гимнастки.

Художественная гимнастика требует тяжелой, длительной и постоянной физической подготовки в течение всей спортивной карьеры. Для успеха и выявления потенциала, есть основные показатели двигательных переменных: гибкость, сила, координация, ритм, баланс, ловкость и выносливость [2].

Тем не менее, сила считается основой, которая определяет эффективность работы в художественной гимнастике. Это имеет огромное значение в большинстве движений и элементов, выполняемых гимнастками.

Правильная техника исполнения элементов, с соответствующим диапазоном и интенсивностью, достигается, за счет высокого уровня развития двигательной способности.

Проявления силы, развиваемой в этом виде спорта, - это сопротивление и взрывная сила. Требуется высокий уровень взрывной силы нижних конечностей, чтобы выполнить прыжок, чтобы выполнить бросок предмета и требуется сопротивление, чтобы часто повторять эти элементы, в течение 3-х – 4-х часов регулярных тренировок в день. В целом, многие исследователи оценивают силу у гимнасток, анализом взрывной силы, только, с помощью вертикального прыжка.

Известно, что уровень двигательных способностей напрямую влияет на спортивно-технические достижения в художественной гимнастике. Чем выше уровень их развития, тем быстрее и качественнее идет процесс обучения физическим действиям, и тем выше спортивный результат.

Факторная структура физической подготовки гимнасток имеет определенные особенности, связанные с этой структурой. Структура имеет так называемый дрейф.

Например, на начальном этапе тренировки, в современной художественной гимнастике, приоритет в физической подготовке

отводится врожденным способностям, за которыми следует межмышечная координация и подвижность тазобедренного, плечевого суставов и гибкость поясничного отдела.

Структура физической подготовленности меняется в возрасте 6-ти лет. Приоритет отдается развитию подвижности в тазобедренных суставах и гибкости поясницы, что сопровождается пружинными способностями на левой и правой ноге, подвижностью в суставах, и статической силовой выносливостью мышц спины [3].

На основе выявленных ведущих факторов физической подготовленности, для тренировочного процесса, необходимо разработать программу тренировок для гимнасток.

При этом, важно учитывать приоритет определенных физических качеств в возрастном аспекте, с учетом применения обучающих воздействий, адекватной специфики сложившегося качества и будущей деятельности.

Достижения гимнасток определяются мерой их исполнительского мастерства, которое складывается из таких компонентов как сложность соревновательных комбинаций, техничное и артистичное исполнение.

При этом, усложнение элементов всех структурных групп, является основным акцентом в совершенствовании содержания индивидуальных программ в художественной гимнастике.

Эти условия определяют особенности подготовки гимнасток. На современном этапе развития, художественную гимнастику отличают высокие требования к различным сторонам подготовки спортсменок. Также, актуальное значение приобретает проблема, связанная с целенаправленной оценкой ведущих сторон подготовленности, индивидуально для каждой гимнастки.

Особенностью технической подготовки в художественной гимнастике является, необходимость освоения большого количества движений, за относительно короткий срок.

Залог успеха, выступлений на соревнованиях - высокая техника, которая создана на базе специальных и специфических видов координации, в основе которых лежат проприоцептивная чувствительность (мышечное чувство), способность к ориентированию в пространстве и к перестройке двигательных действий, а их целенаправленное развитие - залог роста спортивного мастерства в художественной гимнастике [4].

На современном этапе, необходима научно - обоснованная система подготовки, которая будет включать в себя, все необходимые процессы. Такой системой является педагогическая технология.

Термин «технология», сегодня очень широко применяется в различных сферах жизни человека, хотя, применялся он, в основном, в промышленности. Это стало, даже модно, использовать это понятие. Но, к сожалению, этот термин, не всегда, используется правильно и по назначению. На сегодня, в научных статьях, предлагается три определения:

1. Как синоним слов «методика» и «форма организации учебного процесса»;
2. Как обобщенное понятие, в педагогической системе, методов, средств и форм организации учебного процесса;
3. Технология как последовательность методических приемов, методов и процессов, позволяющих получить желаемый результат.

По мнению В.А. Солодянникова [5], первые два значения – это подмена понятий. «Технология», прежде всего, подразумевает реализацию чего-либо – приемов, методов, методик и т.д.

К примеру, Р.В. Александрова, А.В. Орехова называют реализацию, нетрадиционной методики обучения плаванию, технологией [6]. И это большое заблуждение, так как здесь нет признаков технологичности, самого процесса обучения: обратная связь, управляемость деятельностью, минимум ситуаций для выбора средств достижения цели.

Само понятие «технология обучения», в традиционной педагогике, не является общепринятым. С одной стороны, технология обучения – это, общность методов и средств обработки, изменения и представления учебной информации, с другой стороны – это научно обоснованные способы, воздействия педагога на учащихся, в учебном процессе, с применением, необходимых технических или информационных средств.

Все это – содержание, методы и средства обучения находятся во взаимосвязи и взаимообусловленности. Технология обучения – системная категория, структуру которой составляют: предполагаемые цели обучения; программа обучения; средства педагогического воздействия; организация процесса обучения; обязательный контакт: учащийся – учитель; результат деятельности.

Технология - это инструментарий для достижения цели. Теперь давайте разберем, что же такое «педагогическая технология» и чем она отличается от «методики обучения».

Г.К. Селевко [7], утверждает, что в «педагогической технологии», показаны процессуальные, количественные и расчетные компоненты, а в «методике обучения» - конкретно направленные, программные, качественные и вариативно-ориентировочные компоненты.

Считается, что в художественной гимнастике, можно добиться значительных результатов, только, следуя апробированной технологии обучения.

Главным фактором, достижения высоких и устойчивых спортивных результатов, в подготовке гимнасток-художниц, является постоянное усовершенствование технологии подготовки.

На сегодняшний день, технология подготовки и обучения гимнасток, сверхсложным упражнениям, имеет свое стратегическое развитие. Особенность технологии заключается в поиске, идеальных вариантов техники упражнений, при совершенствовании технической и физической подготовки.

Современные педагогические технологии, при подготовке гимнасток, представляют собой строгую последовательность, скрупулезно продуманных, испытанных и строго регламентированных операций, которые позволяют поэтапно двигаться, от простого - к сложному, а от сложного – к сложнейшему.

Сегодня, педагогические технологии помогают разработать и применить на практике целевые перспективно-прогностические модели, для подготовки гимнасток: модели, которые содержат подготовку, именно трудных соревновательных упражнений; модели, для совершенствования качества и надежности их технического исполнения; модели функциональной подготовленности, работоспособности и выносливости; модели психологической подготовленности; модели учебно-тренировочного процесса и тренировочной нагрузки; модели обеспечения подготовки.

Данное содержание технологии одобрено специалистами и считается научно обоснованным, современным и эффективным. Необходимо отметить, что данная технология привязана к обучению конкретному гимнастическому упражнению, что является, одним из элементов всей системы технологии подготовки гимнастов.

Педагогическая Технология – сложный процесс, который включает разные аспекты подготовки и достижения спортивно-технического результата. В арсенале художественной гимнастики, очень много упражнений прогрессирующей сложности, поэтому, многие тренеры-преподаватели, испытывают трудности: как учить.

Естественно, что это замедляет и затрудняет процесс обучения. Именно, в таких ситуациях, необходимо использовать научно-обоснованную технологию.

В связи с этим, становится осознанным, в своей актуальности социальный заказ, обращенный к образовательной системе: необходима разработка образовательных технологий.

Таким образом, педагогическая технология, есть продуманная во всех деталях модель совместной учебной и педагогической деятельности, по проектированию организации и проведению учебного процесса, с обеспечением условий, для обучения.

Педагогическая технология предполагает реализацию идеи полной управляемости учебным процессом. Технологический процесс состоит из процессуального и содержательного компонентов, объединяющих: цель, содержание образования, методы и методические приемы обучения, формы организации, процесс обучения [8].

1.2. Стратегия и концепция хореографической подготовки в художественной гимнастике

Методологически, концепция хореографической подготовки, основывается на системном подходе, и на фундаментальных положениях общей теории подготовки спортсменок, общетеоретических и методических положениях подготовки спортсменок, общих закономерностях обучения технике выполнения хореографических упражнений, особенностях преподавания спортивной хореографии.

Предпосылками разработки концепции хореографической подготовки, стали современные требования к хореографической подготовленности спортсменок, а также, объективные потребности в постоянном росте спортивного мастерства. Цель, как основополагающий компонент, заключается в определении теоретико-методических основ хореографической подготовки.

Стратегия, ориентированная на достижение максимально возможного уровня хореографической подготовленности, обусловленная спецификой избранного вида спорта, предусматривала направленность средств и методов хореографической подготовки на выполнение комплекса задач, а именно[9]:

1) оздоровительные: укрепление и сохранение здоровья спортсменов; улучшение телосложения и формирования правильной осанки;

2) образовательные: обеспечение приобретения системы знаний, по выполнению хореографических упражнений; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности; формирование универсальных хореографических базовых навыков; овладение техникой исполнения хореографических упражнений; формирование специально-двигательных способностей, средствами хореографии;

3) воспитательные: гармоничное развитие личности; воспитание культуры движений, специфического стиля исполнения; воспитание физических качеств, артистизма, выразительности, эмоциональности, танцевальности, а также музыкальности, чувства ритма, умения согласовывать свои движения с темпом и ритмом музыки.

В рамках концепции хореографической подготовки, выделены функции хореографической подготовки: интегрально - вспомогательная, образовательно - воспитательная, соревновательно - эталонная, оздоровительно - рекреативная, и релаксационная, эмоционально - чувственная и зрелищная, эстетическая, мотивационная, проектно - конструктивная, творческая, психофизиологическая, духовно - нравственная, которые свидетельствуют о хореографической подготовке, ее направленности на формирование гармонично развитой личности.

В основу структуры и содержания концепции хореографической подготовки, возложены специфические принципы хореографической подготовки, к которым относится принцип вербально - пластического обучения, раннего обучения хореографии, строгой системности хореографической подготовки, единства хореографической и других видов спортивной подготовки.

На основе предварительного анализа данных научной, методической и специальной литературы, нами сформулированы факторы

эффективности хореографической подготовки в художественной гимнастике [10]:

- индивидуальные особенности спортсменок, темпы их биологического созревания и темпы роста спортивного мастерства;
- возраст, в котором спортсменка начала занятия, а также возраст, когда она начала специальные тренировки;
- структура соревновательной деятельности и подготовленности спортсменок, обеспечивающие высокие спортивные результаты;
- закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в функциональных системах;
- содержание тренировочного процесса - совокупность средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных образований тренировочного процесса, применения дополнительных факторов, которые стимулируют работоспособность.

К внешним факторам формирования концепции хореографической подготовки, мы отнесли:

- требования к хореографической подготовке, определенные правилами соревнований. Именно это легло в основу управления процессом хореографической подготовки и определило перечень средств и методов тренировки;
- уровень физического развития. Этот фактор предопределяет содержание, размер, характер и интенсивность нагрузки, характер и продолжительность интервалов отдыха в разработанных программах;
- психологическая готовность спортсменки к обучению - комплекс мотивов, знаний, умений и навыков, личностных качеств, обеспечивающих успешность обучения.

В процессе разработки и реализации программы хореографической подготовки, учтена психологическая готовность спортсменки к обучению, которая скорректирована средствами хореографического искусства.

Для этого, в программах предусмотрено выполнение хореографических упражнений под разное музыкальное сопровождение, танцевальную терапию, импровизацию, посещение балетных спектаклей, шоу-программ, концертов и тому подобное; квалификация тренера-хореографа - наличие знаний, умений и навыков проведения хореографии, контакт. Квалификация тренера-хореографа является, одним из важнейших внешних факторов формирования программ хореографической подготовки спортсменок;

Целью реализационных положений концепции хореографической подготовки является повышение значения хореографической подготовки, как одного из важнейших составляющих в системе спортивной подготовки.

Реализационные положения концепции хореографической подготовки содержат следующие элементы: средства, методы, формы, условия, формы реализации, контроль.

Под средствами хореографической подготовки в гимнастике понимают: элементы классического, народно - сценического, современного, бального и других видов танцев; элементы свободной пластики, прыжки, повороты, равновесия; элементы импровизации, музыкально - ритмического воспитания.

В процессе разработки квалификационно - ориентированных программ, определены: специфические задачи хореографической подготовки; методы и методические приемы, средства хореографии; условия реализации и контроль, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям спортсменок.

На разных этапах многолетнего спортивного совершенствования по художественной гимнастике, хореографическая подготовка была включена в программы подготовки.

Вместо перечня упражнений, которые предусмотрены в учебных программах, был представлен учебный материал, в виде комплексов

упражнений с конкретными указаниями по времени их выполнения, в каждой части занятия недельного микроцикла.

Учитывая реализационные положения концепции хореографической подготовки, в программу были введены различные средства хореографии, которые позволили целенаправленно влиять на уровень хореографической подготовленности.

Так, совершенствование технического компонента требовало изучения разновидностей прыжков, поворотов, равновесий, элементов свободной пластики, упражнений в партере, сочетание хореографических элементов с элементами вида спорта и другие.

Совершенствование музыкально - выразительного компонента происходило, путем использования музыкальных игр (с отображением сюжета, характера, ритмического рисунка музыки), музыкально - ритмичных упражнений, элементов импровизации, танцевальной терапии, упражнений на развитие воображения [11].

Объем хореографической нагрузки регламентирован учебными программами, которые на сегодня являются нормативным документом, он зависит от этапа и периода подготовки спортсменок. В рамках этой нагрузки, хореография была введена во все части учебно-тренировочного занятия.

Так, спортсменки, в подготовительной части занятия, выполняют хореографическую разминку, которая содержит разновидности ходьбы и бега, элементы свободной пластики, упражнения в партере и на растяжение мышц, постепенно усложняясь, от этапа к этапу.

В основной части - экзерсис у опоры или партерный тренаж (для спортсменок первого-второго года обучения), у опоры или на середине (третий-четвертый год обучения), экзерсис, с использованием различных стилей хореографии (пятый-шестой год обучения).

В заключительной части – музыкально - ритмичные упражнения, задания, игры, упражнения на импровизацию, упражнения на

произвольное напряжение и расслабление мышц (элементы свободной пластики).

В программах по хореографической подготовке учтены особенности вида спорта, требования к технике исполнения хореографических элементов, которые регламентируются правилами соревнований. В программах предусмотрен контроль хореографической подготовленности, на всех этапах многолетнего совершенствования.

Совершенствование структуры и содержания хореографической подготовки, является одной из важных проблем теории и методики подготовки спортсменок. Оно может происходить по следующим направлениям [12]: поиск и совершенствование методики проведения занятий со спортсменками; разработка современных нормативных документов, с учетом специфики и тенденций развития данного вида спорта; совершенствование способов воспитания выразительности; разработка системы контроля хореографической подготовленности; усовершенствование композиционного завершения соревновательных программ спортсменок и др.

Действующие учебные программы, для ДЮСШ, СДЮШ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, которые разработаны в период с 1996-го до 2014-й года, не соответствуют современным требованиям к хореографической подготовленности спортсменок.

Раздел хореографической подготовки, имеет идентичный смысл в программах, по различным видам спорта, в котором не учтены особенности вида спорта, требования правил соревнований к технике выполнения упражнений, различия в судействе и тому подобное.

Предложенные средства хореографии в учебных программах, преимущественно взяты из балетной практики, не адаптированы к специфическим особенностям деятельности спортсменок.

Анализ нормативно - правового обеспечения, системы многолетнего совершенствования спортсменок, свидетельствует, что хореографическая подготовка рассматривается не как самостоятельный вид подготовки, а как составляющая технической, или физической подготовки гимнасток, на который отводится от 1,8 % до 33,3 % от общего количества часов, предусмотренных на учебно - тренировочные занятия спортсменок в год.

Хореографическая составляющая занимает существенное место в структуре соревновательных программ спортсменок, свидетельствует о необходимости повышения хореографической подготовки на всех этапах многолетнего совершенствования.

Спортивное мастерство, в значительной степени, связано с эффективной реализацией «хореографической программы», где судейская оценка напрямую зависит от техники исполнения и артистичности представления композиции.

Результаты соревнований, кроме того, детерминированы композиционным завершением спортивной программы. Определено, что хореографическая подготовленность по большинству показателей соответствует уровню ниже среднего, что, по мнению экспертов, можно связать, прежде всего, с недостаточностью и несовершенством хореографической подготовки.

Оценка хореографической подготовки спортсменок, на разных этапах ее развития, свидетельствует, что, независимо от этапа подготовки, наибольшее количество спортсменок показывают низкий уровень сформированности критериев, как технического (52 % - 77,6 %), так и музыкально - выразительного компонента (57,2 % - 64,7 %).

Все это свидетельствуют о важности совершенствования хореографической подготовки спортсменок, подтверждает необходимость разработки концепции хореографической подготовки.

Концепция хореографической подготовки основывается на системном подходе и учитывает целеустремленность средств и методов,

предусматривает определение, достижение и проверку цели, реализацию, путем учета факторов формирования хореографической подготовленности и последовательной реализации ее структурных компонентов.

Она основана на выявлении закономерностей, формулировке принципов, установлении условий и форм реализации, что позволяет теоретически и методически обосновать особенности хореографической подготовки спортсменок, на различных этапах многолетнего совершенствования художественной гимнастики.

Хореография является технической основой многих видов спорта. Хореографические упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Хореография, не только дает определенные технические навыки, но и является средством воспитания гибкости, чувства равновесия, координации движений [13].

В технической подготовке гимнасток, хореография давно стала неотъемлемой частью. С ее помощью воспитывается двигательная культура спортсменок, выразительность движений, улучшается координация и развивается гибкость.

В настоящее время, существуют многочисленные методические рекомендации с примерами хореографических занятий для различных этапов многолетнего тренировочного процесса гимнасток (Ж.О. Белокопытова [14], Л.А. Карпенко[15]; И.О. Шипилина, 2004 [16]).

Ж.О. Белокопытова и А.А. Тимошенко (2002) исследовали особенности использования хореографической подготовки на начальном этапе тренировок в художественной гимнастике.

Физическая подготовка на занятиях по хореографии, направленность в годовом цикле, классификация и структура хореографического занятия в художественной гимнастике, изучались еще в 80-е годы Т.С. Лисицкой [17].

В связи с этим, становится очевидным, что поиск современных подходов к организации хореографической подготовки, в художественной гимнастике, является актуальной.

Поэтому, научно-методическое обоснование, практическая разработка и реализация хореографических средств, направленных на коррекцию физической подготовленности гимнасток, является актуальным научным направлением.

1.3. Особенности хореографической подготовки в художественной гимнастике

Под хореографической подготовкой в гимнастике, следует понимать систему упражнений и способов их действия, нацеленных на образование культуры и выразительности перемещений. Понятие хореография охватывает все, что связано с искусством танца.

Хореография – средство эстетического воспитания, становления креативных возможностей. Конкретно, в ходе занятий хореографией, спортсменки соприкасаются с искусством.

У занимающихся формируется чувство красивых и пластичных движений, способность передавать в них всевозможные настроения, волнения, чувства. Составление элементов танца, шагов и движений, которые составляют основу художественной композиции гимнасток.

Специфика художественной гимнастики вносит в урок хореографии собственную «стилистику». Сами предметы определяют необходимость, вводить специфические задания.

Так, особенность техники владения мячом, заключающаяся в мягкости и плавности перемещений, предполагает, что в уроках хореографии будут приемлемы перемещения: волны, полуволны и т. д.

Броски предметов, сопровождающиеся пружинными движениями ног, взмахом тела и рук (рукой), требуют введения в урок разных пружинных перемещений и взмахов.

Помимо этого, на уроках хореографии обращается внимание на становление эластичности, не исключительно суставов (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника), но и маленьких (особенно лучезапястного, плюсны). Все это нужно для освоения техники владения предметами [18].

Для гимнасток важно изучить как рациональную технику исполнения составляющих (например, прыжки с взмахом рук), так и технику взаимодействия – «гимнастка – предмет».

Подготовка гимнасток к обязательным упражнениям, также должна отразиться и на системе хореографической подготовки. Здесь предпочтительно воспитывать такие умения, как синхронное действие в парах, тройках, четверках, и в разных построениях (в колонне, шеренге, «стайкой» и т. д.); умение при исполнении композиций на месте, с продвижением по прямой, диагоналям и дугам.

Музыкальное сопровождение упражнений, в художественной гимнастике, разнообразно. Это и отрывки из симфоний и концертов, и небольшие произведения (прелюдии, скерцо, сонатины, музыка песенного жанра: джазовая, народная и др.) [19].

Использование столь широкого диапазона требует от гимнасток владения различными хореографическими формами. На рис. 1 показаны средства, которые применяются на уроках хореографии в гимнастике.

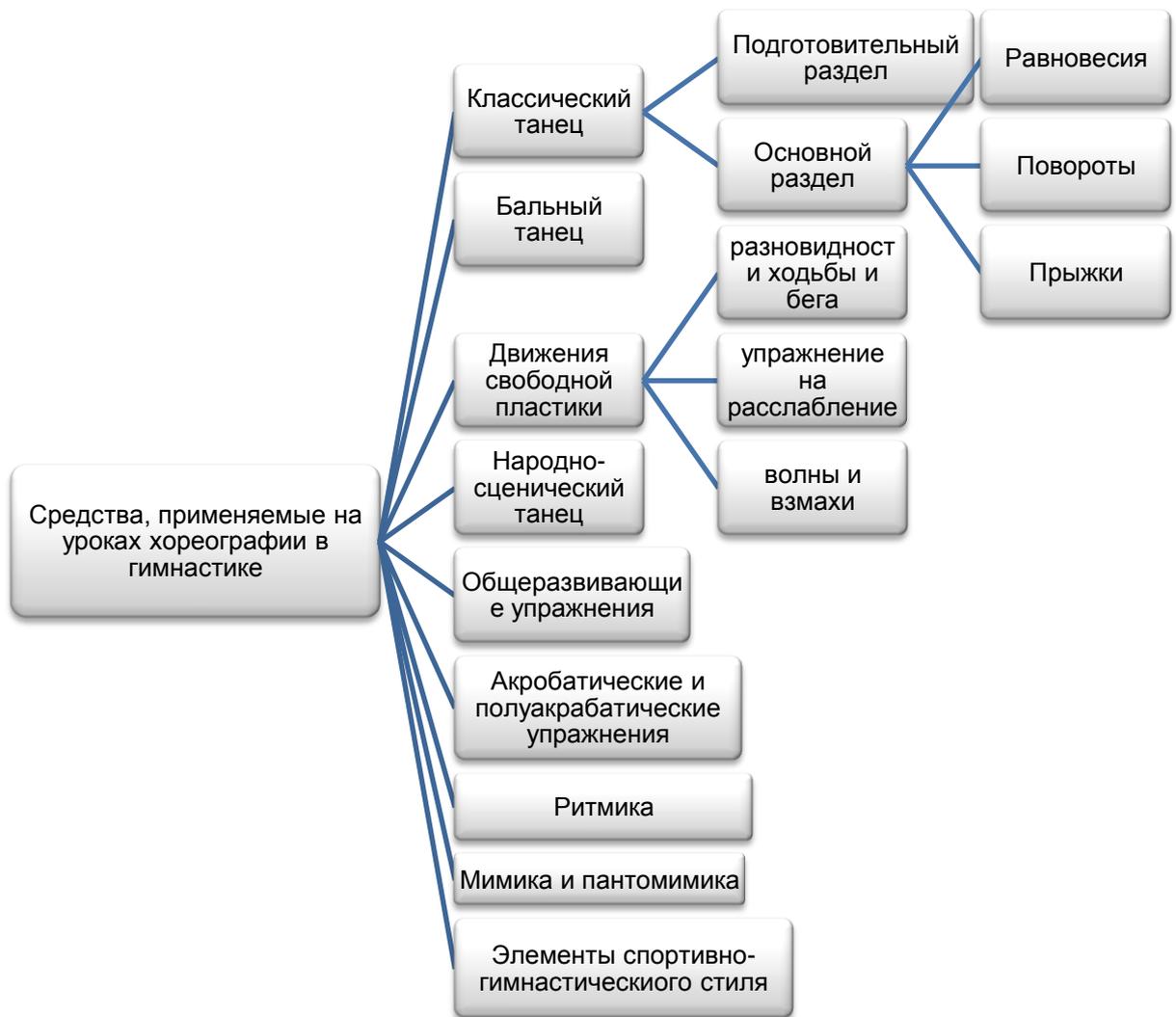


Рисунок 1. Средства, которые применяются на уроках хореографии в гимнастике

Хореографическая подготовка - это система упражнений и методов воздействия, сосредоточенных на создании «школы движений», формирование двигательных действий гимнастки и выразительных средств.

Это осуществляется, при освоении двигательных элементов, благодаря которым начинается подготовка юных гимнасток:

-правильная осанка – чёткие положения всех частей тела;

-выполнение упражнений, с прямыми, в коленных суставах, ногами и оттянутыми носками – другими словами, составляющие, так именуемого «гимнастического стиля».

Классический экзерсис для спортсменок, сохраняя свою общую структуру, может изменяться в зависимости от этапа подготовки и подготовленности спортсменок. Вся система классического экзерсиса построена на целесообразно подобранных, систематически повторяющихся упражнениях, которые постепенно усложняются [20].

В результате их выполнения, тело становится легким, гибким, послушным, а движения приобретают грациозность, пластичность и эстетическую законченность. Ученые считают классический танец главным средством развития выразительности в спорте.

Тренеры – хореографы, в учебно-тренировочный процесс, включают уроки традиционной хореографии. Учитель хореографии проводит урок, состоящий из 3-ух частей: экзерсиса у станка и на середине, экзерсиса у станка и прыжков, экзерсиса на середине и прыжков.

Главная цель экзерсиса - выработать верную постановку корпуса, позиции рук, ног, положение головы, выворотность, силу ног и спины, пластичность, грациозность перемещений и поз, стабильность, выносливость, музыкальность, выразительность. Движения у балетного станка производятся лицом, либо боком, спиной к станку.

Под хореографией в гимнастике предполагают экзерсис – традиционный танец, являющийся основой основ в хореографии, который представляет собой комплекс из определенных движений, формировавшийся в течение практически трёх веков и систематизированный А.Я. Вагановой [21].

В 1934 году была издана её книга «Основы традиционного танца». В ней, солистка Мариинского театра раскрыла методику преподавания традиционного танца, признанную на данный момент во всём мире. Главная его миссия содержится в том, чтобы путём усложняющихся

упражнений, содействовать обучению, непринужденно управлять собственными движениями.

При упражнениях традиционным экзерсисом: поочередно действует и прогревается любая мускула, любая связка; исследуется самый широкий диапазон положений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются любые позы и перемещения, а также, слитные переходы.

Однако, нельзя приравнять и смешивать способы проявления выразительности у гимнасток и артистов балета. По высказываниям В. Ю. Сосиной [22], «бессловесная речь хореографии» отличается как по своей тематике, так и по технике исполнения основных элементов.

Заслуженный тренер, известный хореограф Ф. Морель [23] считал средствами хореографической подготовки только упражнения классического танца. В популярной работе «Хореография в спорте» автором были приведены основные упражнения классического танца, представляющие интерес для тренеров по спортивной и художественной гимнастике.

Эти упражнения могут быть использованы в процессе технической подготовки спортсменок. Средства и методы обучения школы классического танца способствуют воспитанию культуры движений, которые приобретаются не механическим повторением одинаковых элементов, а соблюдением строгой последовательности методических принципов. Спортсменка должна уметь, грамотно выполнять движения и элементы классического танца.

На уроках хореографии исследуются разнообразные сочетания перемещений ног, рук, тела, головы. Оттачивая каждое движение, улучшается его выразительность, без которой нельзя достичь артистичности исполнения, т. е. возможности раскрыть образ в композиции. Для выражения образа, нужна выразительность, которая неразрывно связана с красиво выполненными движениями, грациозностью, танцевальностью и т. д.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется на традиционной базе, разработанной в балете. Впрочем, она имеет ряд отличий, которые ориентируются на различия целей и задач, стоящих перед спортсменками и балеринами.

Неотъемлемым условием, исполнения традиционного экзерсиса, считается исполнение упражнений из 1, 2, 4, 5 позиций ног (третья позиция считается вспомогательной).

Данные упражнения, по выворотности ног в гимнастике, необходимы, поскольку, почти все перемещения, такие как опорные прыжки, акробатические составляющие и соединения, требуют параллельной постановки стоп.

Выворотность используется только, при исполнении *plié*, или же *grand plié*. Основные движения традиционного танца у опоры, и конечно, в центре зала, производятся в вольных позициях.

В одном ряду с ними, в гимнастике, используются и прямые позиции, что применяются в ряде обще-развивающих упражнений, деталях народного и бального танцев [24].

В содержание уроков хореографии включаются специально разработанные комплексы упражнений для целенаправленного воздействия на конкретные суставы тела, которые позволяют повысить уровень развития гибкости и технической подготовленности гимнасток, на этапе углублённой специализации.

Разработанные комплексы упражнений объединяются в недельный цикл при условии трёхразовых занятий хореографией, длительностью 60 минут каждое и включаются в их подготовительную часть.

Комплекс №1: направлен на преимущественное развитие подвижности в голеностопных и коленных суставах. Общее количество упражнений – 12.

Комплекс №2: направлен на преимущественное развитие подвижности в лучезапястных и плечевых суставах. Общее количество упражнений – 6.

Комплекс №3: направлен на преимущественное развитие подвижности в тазобедренных суставах и гибкости в позвоночнике (в переднезаднем направлении). Общее количество упражнений – 14.

Такой недельный цикл позволяет отдельно и целенаправленно развивать подвижность основных суставов и гибкость в позвоночнике, в подготовительной части урока хореографии.

Современная художественная гимнастика развивается высокими темпами, где выступление гимнасток представляет собой технико-эстетическое представление, подчиняющееся жесткому регламенту.

Подготовка спортсменок по художественной гимнастике, являет собой сложный процесс, состоящий из разделов овладения элементами «трудностей тела» (прыжки, равновесия, вращения) и предметов. Поэтому, в занятии хореографической подготовкой, необходимо увеличить нагрузку на не доминирующие части тела. Данное изменение способствует общей гармонизации тела спортсменок.

Также, по новым правилам, повысилась шкала оценивания элементов равновесия на полупальцах. Это требует увеличения использования упражнения Releves в экзерсисе у опоры и на середине зала.

Известно, что для укрепления стопы и повышения качества исполнения releves, некоторые педагоги хореографы включают в экзерсис упражнения на пальцах. В настоящее время, исполнение «танцевальных дорожек» требует от спортсменок разносторонней танцевальной подготовки высокого уровня.

Броски предметов, сопровождающиеся пружинными движениями ног, взмахом тела и рук, требуют введения в урок разных пружинных перемещений и взмахов.

Помимо этого, на уроках хореографии обращается внимание на становление эластичности суставов тела (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника) и маленьких суставов (особенно лучезапястного, плюсны). Всё это нужно для освоения техники владения предметами.

Для гимнасток важно, не только изучить технику исполнения составляющих элементов, но и технику взаимодействия - гимнастка-предмет, с которой встречаются представительницы художественной гимнастики.

Прогресс художественной гимнастики характеризуется высочайшим уровнем спортивно-технических достижений и завышенной напряженностью спортивно-конкурентной борьбы за первенство на арене.

Для самой же гимнастики, отличительны - смена технической базы, существенное повышение многообразия упражнений и новых композиций, состоящих из сложнейших упражнений. Данные определяют смещение акцентов в системе подготовки спортсменок, и еще, устанавливают завышенные требования к уровню их подготовленности.

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений исполнения, присущих виду спорта упражнений и улучшение их до наиболее высокого уровня.

Задача технической подготовки в художественной гимнастике состоит в том, чтобы сформировать такие знания, умения, которые дали бы возможность гимнасткам, с самой большой эффективностью, показать многообразие, трудность и оригинальность упражнений, в единстве с музыкой, что обеспечит последующий подъем спортивного мастерства [25].

Задачами технической подготовки в художественной гимнастике являются: формирование системы знаний о технике упражнений, требований к их выполнению, исследование инструкций соревнований; развитие широкого круга двигательных умений, присущих

художественной гимнастике; совершенствование всех спортивно-значимых компонентов исполнительского мастерства: технических, физических, эстетических и музыкально-выразительных; разработка новых элементов; составление соревновательных программ, отражающих спортивное умение.

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты [26]:

1. Беспредметная подготовка - составление техники телодвижений, ее составляющими считаются специфическая, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовка.

2. Предметная подготовка - составление техники перемещений с предметами, составляющими этот вид подготовки: баланс, вращение, броски и перекаты.

Хореографическая подготовка обогащает гимнасток, помогает их работе и расширению средств выразительности в соревновательных программах, сформировывает верное осознание правильности поз, линий, положений и перемещений тела, развивает культуру перемещений, и еще воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Данный вид подготовки предполагает: знакомство с деталями музыкальной грамоты; умение слушать музыку, отличать средства музыкальной выразительности; становление умения согласовывать перемещения с музыкой и средствами музыкальной выразительности; улучшение креативных возможностей - поиск необходимых музыке движений.

3. Композиционно-исполнительская подготовка - это работа с музыкальным материалом, формирование и улучшение соревновательных и спортивно-показательных программ, улучшение качества их выполнения, составление виртуозности, выразительности и артистизма.

Осуществляется на специализированных постановочных уроках или же в период групповых занятий [27].

Техническая подготовка спортсменов, в художественной гимнастике, улучшается в учебно-тренировочных упражнениях, и в ходе учебно-тренировочных сборов.

При проведении сборов учитывается его задача, сроки проведения, время года. От этого зависит содержание и ведение работы на сборах. В случае, если участники сборов готовятся к конкретному состязанию, тогда главная миссия сборов - улучшение технической подготовки гимнасток.

На сборах, большое количество времени отводится улучшению хореографической, танцевальной, акробатической подготовки, работы с предметом и разучиванию ее составляющих (прыжки, повороты, равновесия).

Физическую подготовку развивают физическими упражнениями (процесс, направленный на становление и улучшение физических качеств, важных для эффективного освоения и высококачественного исполнения упражнений художественной гимнастики) [28] .

Кроме того, гимнасток учат жонглеры. Они обучают их манипулировать необычными для них предметами (платки, кольца, теннисные мячи). Жонглирование содействует развитию координации, ловкости, дает возможность оставаться сконцентрированным, убыстряет и обостряет реакцию.

Когда гимнастки приобретут данное умение, тогда получат возможность не думать над перемещением предмета в воздухе, а ощущать его.

Прыжковая часть урока (Аллегро) традиционной хореографии считается самой трудоемкой. Для удачного исполнения хореографических прыжков, гимнасткам нужно выработать верный толчок – состояние фигуры в воздухе в период прыжка, верное приземление.

Постоянное использование акробатических упражнений содействует совершенствованию баланса, развитию быстроты и точности перемещений, силы и возможности ориентироваться, при разном положении тела.

Для улучшения акробатической подготовленности гимнасток, на сборы приглашаются профессиональные тренеры, специализирующиеся на акробатике. Составляя связки и этюды, тренерам нужно без ошибок выбрать облегченные составляющие классификационной программы, с учетом возраста и возможностей гимнасток.

Содержание уроков по акробатике включает в себя:

- способы исполнения шпагатов (скольжением, перемахом из упора лежа, прыжком, переворот в сторону в шпагат с опорой на 1 руку, фляг в шпагат, сальто в шпагат);

- мосты (на предплечьях, на одной руке, мост кольцом, мост шпагатом, мост-складка);

- упоры (на локтях, на локте, на полусогнутых руках, на прямых руках);

- кувырки (в группировке, длинный кувырок, из широкой стойки, из стойки на голове, из стойки на руках, кувырок назад в полу шпагат, кувырок прыжком);

- перевороты (махом одной ногой, через стойку шпагатом, назад, назад в шпагат, через стойку на предплечьях, толчком 2, со сменой ног, на одной руке);

- стойки (на лопатках, на голове, на предплечьях, на руках в полу шпагате и шпагате, на груди, на предплечьях в шпагате, полу шпагате, кольцом одной и кольцом 2, на руках в шпагате, кольцом одной и кольцом 2-мя, с прогибом (мексиканка), стойка на одной руке).

В последнее время, танцевальная подготовка в художественной гимнастике стала обязательной частью тренировочного процесса. По

правилам соревнований, в упражнении гимнастки, должно быть, как минимум, 2 танцевальные дорожки по 16 счетов.

Основная миссия хореографа – «растанцевать» гимнасток. Нужно обучить их двигать бедрами, в отдельности от тела и напротив, и скоординировать данные перемещения с движениями рук, ног и головы.

Музыка в художественной гимнастике чрезвычайно разнородна, чтобы разнообразить танцевальные перемещения гимнасток, приглашаются танцоры всевозможных направлений. Это спортивные и бальные танцы, хореография, хип-хоп, этнические пляски, джаз и многое другое [29].

Демонстрируемые танцевальные фигуры должны согласовываться с ритмом звучащей мелодии. Кроме умения танцевать в основном ритме, необходимо, чтобы завершение любого танцевального шага, совпадало с ритмом.

Еще одной специфической особенностью художественной гимнастики, требующей особого уровня развития координационных способностей, является исполнение двух и более шагов за один музыкальный счет, то есть дробление счета. Дробление может происходить путем деления счета пополам, в таком случае ритм считается как «раз - и» или $\wedge - \wedge$, что соответствует двум шагам.

Кроме этого возможно дробление с отделением четверти счета, что может соответствовать счету «раз - а» или $\% - \wedge$, что соответствует двум шагам, или, что более сложно счету «раз - и - а» или $\wedge \wedge \wedge$, что соответствует трем шагам.

Насыщение композиции подобными ритмами в разнообразном их сочетании, значительно украшает исполнение, но, с другой стороны, требует и более высокого уровня развития координационных способностей гимнасток.

Выучив специфику технической подготовки гимнасток, становится ясно, что процесс улучшения спортивного профессионализма в данный

период, чрезвычайно эффективен, ибо достаточное число времени отводится конкретно технической подготовке.

Исследовав способы и средства подготовки, выявили более успешные методы:

- словесный,
- целостный,
- музыкальный.

Средства: без предмета, с предметом, танцевальные составляющие, хореографические, акробатические и из других видов спорта.

1.4. Композиционное построение хореографических упражнений

Значительное внимание уделяется композиционному построению упражнений. Вместе с тем, важно, не только технически грамотное выполнение элементов, определяющих техническую ценность, но и безупречное выполнение соединительных движений и элементов хореографии, которые художественно оформляют композицию, составляют ее эстетическую ценность.

Хореографическая подготовленность состоит из нескольких частей. Первую часть, представляет собой качество и уровень исполнения хореографических элементов, специалисты определили их как «технический компонент» подготовленности. Основным критерием технического компонента, есть точное соответствие выполненных элементов расчетным параметрам техники [30].

Выполнение композиций в художественной гимнастике оценивается по четырем направлениям: координация, интенсивность, техника, синхронность. Кроме этого, в оценке учитывается амплитуда, осанка, стиль, легкость, четкость и «чистота».

В художественной гимнастике, первым шагом, на пути к высокому спортивному мастерству, является овладение рациональной спортивной

техникой, в которой органично соединяются технические и эстетические критерии достижений спортсменки: свободное владение телом, легкость, непринужденность сложных движений и стиль.

К понятию стиля исполнения относятся: осанка, плавность движений, уверенное выполнение, равновесие (выполнение упражнений без дополнительных движений). Однако, безупречная техника, это только средство для создания индивидуального музыкально-пластического образа.

Одним из объединяющих эстетических факторов, является музыкальность. В каждом музыкальном фрагменте, пластика должна предельно ясно донести задуманный образ.

Закон контраста в музыке проявляется в изменении темпа и силы звука, а в упражнении, выражается в изменении характера выполняемых движений и изменении количества сложных элементов, в разных фрагментах композиции.

В упражнениях, должно быть продемонстрировано умение, движениями передавать смену ритмического рисунка, избранного музыкального произведения. Невыполнение этого требования приводит к соответствующему понижению оценок, которые определены правилами соревнований.

Исследователи подчеркивают, что важно, не просто выполнять спортивные движения под музыкальное сопровождение, а необходимо выражать идеи музыки своими движениями.

В композициях, спортсмены должны точно выразить характер музыкального произведения в своих действиях, продемонстрировать соответствие между определенным музыкальным характером и способом двигательного, пластического отражения его специфики.

Выразительность в художественной гимнастике, С. Д. Вербова [31] определяет как качество, проявляющееся в хорошей технике, правильности движений, элегантности, при полной ясности эмоционального содержания.

Понятие выразительности, Л. А. Карпенко характеризует, как способность создавать эмоционально - двигательный образ, придавая движениям эмоционально-двигательные окраски, в соответствии с идеей музыки.

«Выразительность» оценивается как гармоничное согласование движений рук, ног, головы и туловища, во взаимосвязи с логикой программы и характером музыки, подчеркивает красоту линий, законченность жестов. Однако, для более объективной оценки этой качественной характеристики, специалисты в своих исследованиях попытались найти более конкретные критерии.

Так, Т. С. Клинова [32], кроме выразительности движений, считает необходимым, оценивать «образность» и «артистизм», как высшее проявление чувств, способность эмоционально воздействовать на зрителей и судей. Эта качественная характеристика определяется «контактностью» спортсменов, то есть, эмоциональным воздействием на окружение актерским мастерством, выразительностью мимики.

Таким образом, в исследовании, хореографическую подготовленность, можно рассматривать как систему «двигательных качеств и способностей», которая состоит из двух компонентов - технического и эстетического, что выражается в безупречной осанке, достаточной выворотности и натянутости ног, устойчивости, высокой координации движений ног и рук, законченности, легкости и слитности движений, а также, проявлении музыкальности, эмоциональной выразительности.

В основу создания комплекса критериев, хореографической подготовленности, положены данные специальной литературы, методики формирования двигательных навыков в классической хореографии (А. Я. Ваганова, 2000) и обязательные требования классического танца.

Предложенный комплекс критериев этого вида подготовленности, обусловлен особенностями техники «хореографических элементов»,

закрывающийся в соответствии формы, характера движений, сложившегося в традиционной хореографии.

Первая группа критериев имеет «техническую» направленность и характеризует уровень, достаточной хореографической «школы» движений и элементов, гимнастического стиля.

Кроме этого, она оценивает технические навыки, из которых состоят хореографические элементы, определяющие техническую основу соревновательной программы:

- «хореографические элементы» группы трудности;
- «хореографические элементы», к числу которых относятся «соединительные элементы», которые обеспечивают взаимосвязь, между отдельными частями композиции, оформляют ее художественно (позы и выразительные движения рук, ног и туловища);
- элементы группы танцев (классического, народного, современного).

Критерий «осанка» характеризуется стройной и подтянутой манерой, с поднятой головой, выпрямленной спиной, подтянутым животом и прямыми ногами. Исследуемыми признаками осанки, является «подтянутость корпуса» и «положение головы».

«Выворотность ног» - это такое положение ног, при котором бедро (голень, стопа) вывернуто наружу. Как указывают ученые (Д. Е. Бегак [33], 1979; Т. С. Лисицкая, 1979, 1984), такой выворотности, как в классической хореографии, в спорте достигать не только нецелесообразно, но и вредно, так как много движений требуют параллельной постановки стоп.

Поэтому, в оценке «выворотности ног» определили угол, образованный линиями продольных сводов правой и левой стопы, в пределах 90°. Критерий «натянутость ног» оценивает положение ног, при котором, мышцы ног напряжены, угол разгибания колена равен 180°. Угол сгибания в голеностопном суставе равен 180°, при напряженных мышцах бедра, голени и стопы.

«Устойчивость» - это критерий хореографической подготовленности, который является непременным условием классического танца и важным навыком.

«Устойчивость» определена, как способность сохранять равновесие определенный промежуток времени, при выполнении движений. Общий центр массы тела необходимо удерживать в пределах плоскости движения.

«Точность» движений понимается, как строгое соответствие положений и движений руками и ногами, по установленным параметрам техники, при выполнении «хореографических элементов».

Мы предлагаем определять:

- точность положения руки, точность сохранения позиций рук, при переходе из одного положения в другое;

- точность движений ног в plie, в battement; точность движений ног, при выполнении поворотов, точность заданной амплитуды прыжка.

Одним из требований стиля, в хореографии, является законченность движений. «Законченность движений» кисти - это наличие специализированного жеста, при окончании движений рукой, в соответствии с программой (акцентированное сгибание, супинация или пронация лучезапястного сустава).

Критерий «легкость» - выполнение упражнений с отсутствующими видимыми физическими напряжениями, умение скрыть сложность, расход сил и энергии, происходящей во время выполнения упражнений.

Критерий «слитности движений» характеризует умение создать целостность в композиции, или ее фрагменте, путем плавных переходов от одного движения к другому, без остановок.

Вторая группа критериев хореографической подготовки имеет эстетическую направленность. Совокупность критериев этой группы характеризует качественное выполнение программы, с позиции выразительности, эмоциональности, музыкальности и танцевальности, раскрывает эмоционально-смысловое содержание композиций.

Критерий «музыкальность» - это степень согласованности движений с темпом, ритмом, акцентами музыки и подчинения общему характеру (жанра) музыки. «Танцевальность» - соответствие движений определенного жанра и характера музыки.

ГЛАВА 2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ДОСТИЖЕНИЕ НОВОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

2.1. Организация исследования

Концепция хореографической подготовки исследована как целостная система, характеризующая целево – результативную направленность, учет факторов эффективности процесса и последовательной реализации процесса хореографической подготовки, на всех этапах многолетнего совершенствования.

Ведущей идеей концепции, является определение основных приоритетов хореографической подготовки, и соответственно, этапов подготовки спортсменок.

В рамках концепции хореографической подготовки, выделены функции хореографической подготовки: интегрально - вспомогательная, образовательно - воспитательная, соревновательно - эталонная, оздоровительно - рекреативная и релаксационная, эмоционально - чувственная и зрелищная, эстетическая, мотивационная.

Здесь показана специфика применения дидактических принципов, принципов спортивной тренировки в хореографической подготовке, к которой относятся: принцип целесообразности и практичности, готовности, систематичности, планомерности и постепенности, методического динамизма и прогрессирования, функциональной избыточности и надежности, прочности и пластичности, доступности и стимулирующей сложности, управляемости и подконтрольности, положительной мотивации.

При реализации концепции «Хореография в художественной гимнастике» используются следующие личноно - ориентированные педагогические технологии воспитания и обучения:

Технология игрового обучения:

- улучшение процесса запоминания и освоения упражнений;
- повышение эмоционального фона занятий;
- развитие мышления, воображения и творческих способностей;
- формирование коммуникативных качеств, социализация в коллективе;

Здоровье – сберегающая технология;

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- содействие профилактики плоскостопия;
- функциональное совершенствование органов дыхания, сердечно - сосудистой и нервной системы.

Следуя концепции, совершенствования учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике, средствами хореографической подготовки, были сделаны соответствующие выводы. Необходимо разработать цикл занятий, для «качественной работы ног».

«Качественная работа ног» - значительная и составная часть спортивных навыков в гимнастике, и среди других компонентов, оказывает большое влияние на успех гимнастки на соревнованиях. Сделав обзор, работ специалистов по гимнастике, были определены ключевые пункты исполнения хореографических элементов гимнасток [34]: высота прыжка; возможность выступать в течение долгого времени и поддерживать высоту прыжка и т. д.; возможность балансировать в течение долгого времени в высоком положении; степень вращения и выворотности ног.

Мы определили контрольные тесты, позволяющие оценить степень «исполнительного качества ног». С помощью самых эффективных упражнений традиционной хореографии, разработан метод улучшения «исполнительного качества ног». Эффективность метода исследована, с помощью образовательного эксперимента.

У каждого спорта есть много требований, которые помогают спортсмену достигнуть высокой эффективности. Для того, чтобы быть

успешными в художественной гимнастике, молодые гимнастки должны развить гибкость, баланс, скорость, силу, выносливость, а также, артистические компоненты: красоту и элегантность движений, культуру движений и т.д. (Карпенко,2003).

К компонентам понятия «культуры движений» в гимнастике относят качество (точность), определенные функции, которые вместе оказывают огромное влияние на уровень квалификации гимнасток и работы ее ног (эстетика, манипуляция, интеграл) [35].

«Исполнительное качество ног» включает максимальное поднятие пятки, степень вращения ноги, гибкость голеностопных суставов и т.д. Судейские коллегии оценивают, именно качество работы ног гимнасток, и указывают на неточную работу ног: например, поддержка на пятке, во время вращения или потери баланса, когда выполнено в *relevè*.

Артистическое жюри судит общее впечатление хореографических навыков гимнасток, включая «исполнительное качество ног». Некоторые изменения были введены на Олимпиаде (2013-2016). Теперь электронное жюри управляет артистическими и техническими ошибками. Однако, счет к исполнительному качеству ног, остается практически, тем же самым.

Следовательно, основываясь на мнениях, ведущих специалистов по художественной гимнастике, можно заявить, что умение гимнасток, в основном, зависит от «исполнительного качества ног».

Поэтому, большинство тренеров, сегодня, включают как можно больше хореографической подготовки в тренировочный процесс, расширяя комплекс элементов для работы ног [36].

В то же время, работа тренеров, над улучшением функций ног гимнасток определена, не только, целью повышения исполнительных навыков, но также и необходимостью профилактики плоскостопия.

Часто, главные причины для травм ног - иррациональный груз ног, отсутствие мер по предотвращению и восстановлению, принудительная физическая подготовка и сверхсложная программа соревнований.

Кроме того, большинство гимнасток, опрошенных авторами, сказали, что неправильная разминка и отсутствие систематического контроля над работой ног - главные причины для неэффективной работы ног.

Суммируя результаты исследований, нужно признать, что взаимосвязь между «исполнительным качеством ног» и спортивным совершенствованием, не подтверждено опытным путем. Теория и методика гимнастики, все еще не включают явных критериев, которые подтвердили бы важность «исполнительного качества ног».

В результате, не обнаружены научные методы улучшения «исполнительного качества ног» гимнасток, а также, развития более эффективных способов, сформировать этот спортивный профессиональный аспект.

Ожидалось, что «исполнительное качество ног» - значительная составная часть спортивных навыков в гимнастике и имеет, среди других компонентов, влияние на успех гимнасток на соревнованиях.

Однако, по результатам опроса установлено, что на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности, влияет в основном, следующее (рисунок 2):

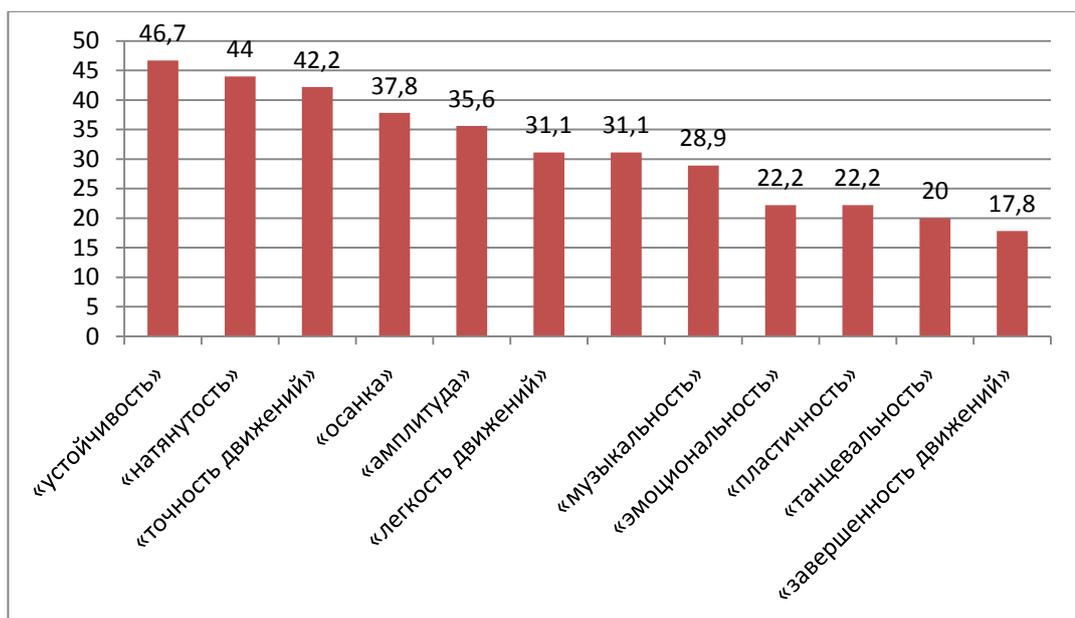


Рисунок 2. Динамика работ, влияющих на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности

Исследуя ключевые пункты «исполнительного качества ног» гимнасток, возможно, выбрать, более эффективную гимнастическую подготовку, в традиционной хореографии и развить эффективные методы, чтобы улучшить «исполнительное качество ног».

Цель исследования: доказать эффективность метода, который сможет улучшить «исполнительное качество ног», как предусмотрено традиционной хореографией.

Задачи исследования: исследовать ключевые пункты «исполнительного качества ног» гимнасток; опытным путем подтвердить взаимосвязь, между «исполнительным качеством ног» и уровнем спортивного умения гимнасток; развить эффективные методы улучшения «исполнительного качества ног» гимнасток и проверить его эффективность.

Методы

Исследование проводилось в трех фазах:

Первая фаза включала съемку тренировки гимнасток, чтобы определить:

- влияние «исполнительного качества ног» на спортивные навыки гимнасток;
- ключевые пункты «исполнительного качества ног» гимнасток;
- эффективность метода, для улучшения «исполнительного качества ног» гимнасток.

Во второй фазе была произведена оценка опытным путем, как «исполнительное качество ног» влияет на успех гимнасток на соревнованиях.

Третья фаза включала развитие эффективных методов, которые улучшают «исполнительное качество ног» и было проведено тестирование. Были опрошены двадцать пять тренеров. Тренерам задали три вопроса:

1) Качество работы ног гимнасток влияет на уровень их спортивных навыков? Предложено 5 вариантов: «да, это влияет»; «это, вероятно, будет влиять»; «Это, вероятно, не будет влиять»; «нет, это не влияет»; «Не может сказать».

2) Каковы главные особенности оценки «исполнительного качества ног» гимнасток?

3) Какие упражнения Вы находите самыми эффективными, при улучшении выступления гимнасток? Тренеров попросили называть самые эффективные упражнения для ног.

Тестирование гимнасток (n=27), проводилось три раза:

- сравнение исследованных групп;
- исследования во время образовательного эксперимента;
- до и после экспериментальной работы.

Тренерами были отобраны следующие контрольные испытания:

- угол предела ног, в сидящем положении руками позади;
- 30 секунд – была оценена сила икроножных мышц;

Гибкость суставов была оценена *goniometry* методом, с помощью специальных компасов – гониометр.

- число повышений к самому высокому положению, не касаясь пола другой ногой;

- способность балансирования;

- число вращения на одной ноге, не касаясь пола, другой ногой – сила опорной ноги, функция баланса.

Чтобы устранить сомнение, мы провели сравнение противоположных исследованных групп двумя способами:

1) В отношении полученных данных, все гимнастки были расположены в соответствии с показателем успешности. Первые шесть

гимнасток были помещены в «сильную группу», другие были объединены в «слабую группу». Тогда мы сравнили уровень качества их действий, чтобы найти различия.

2) Все гимнастки были сравнены попарно: более сильная гимнастка получила 1 пункт и более слабая - 0. Для того, чтобы быть равными, каждая гимнастка получила 0,5 пунктов.

На основе этих результатов, все гимнастки оценивались по их спортивным навыкам. В списке, первые шесть участников вошли в «сильную группу» и другие шесть - в «слабую группу».

Образовательный эксперимент дал оценку эффективности метода, который помогает улучшить качество выступления ног гимнасток, с помощью традиционной хореографии. Для эксперимента мы взяли 27 гимнасток, в возрасте 5-6, 7-8 лет, одну и ту же программу обучения, с одним и тем же тренером.

Продолжительность экспериментального периода составляла четыре месяца, в частоте, трех уроков в неделю, каждый урок 90 минут. До и после эксперимента, были проведены контрольные испытания с гимнастками, чтобы оценить «исполнительное качество ног».

Методы математической статистики включали следующие стандартные меры: вычисление среднего арифметического (M); стандартная ошибка среднего отклонения (m); оценка уверенности с уровнем работы ног, чтобы найти существенные различия.

С помощью t -теста Студента (p); проверка базовых данных относительно χ^2 -брускового теста Пирсона. Статистический анализ был сделан статистическим пакетом Statgraphics.

2.2. Результаты исследования

Результат обзора тренеров показал: 84% из них полагают, что качество работы ног влияет на общий уровень спортивных навыков. Кроме

того, еще 16% ответили, что, «Вероятно, будет влиять». Это означает, что фактически все считают этот индекс, как важную составную часть того, чтобы быть успешным на соревнованиях по гимнастике.

Самые значительные особенности, отличающие качество выступления гимнасток показаны на рисунке 3:

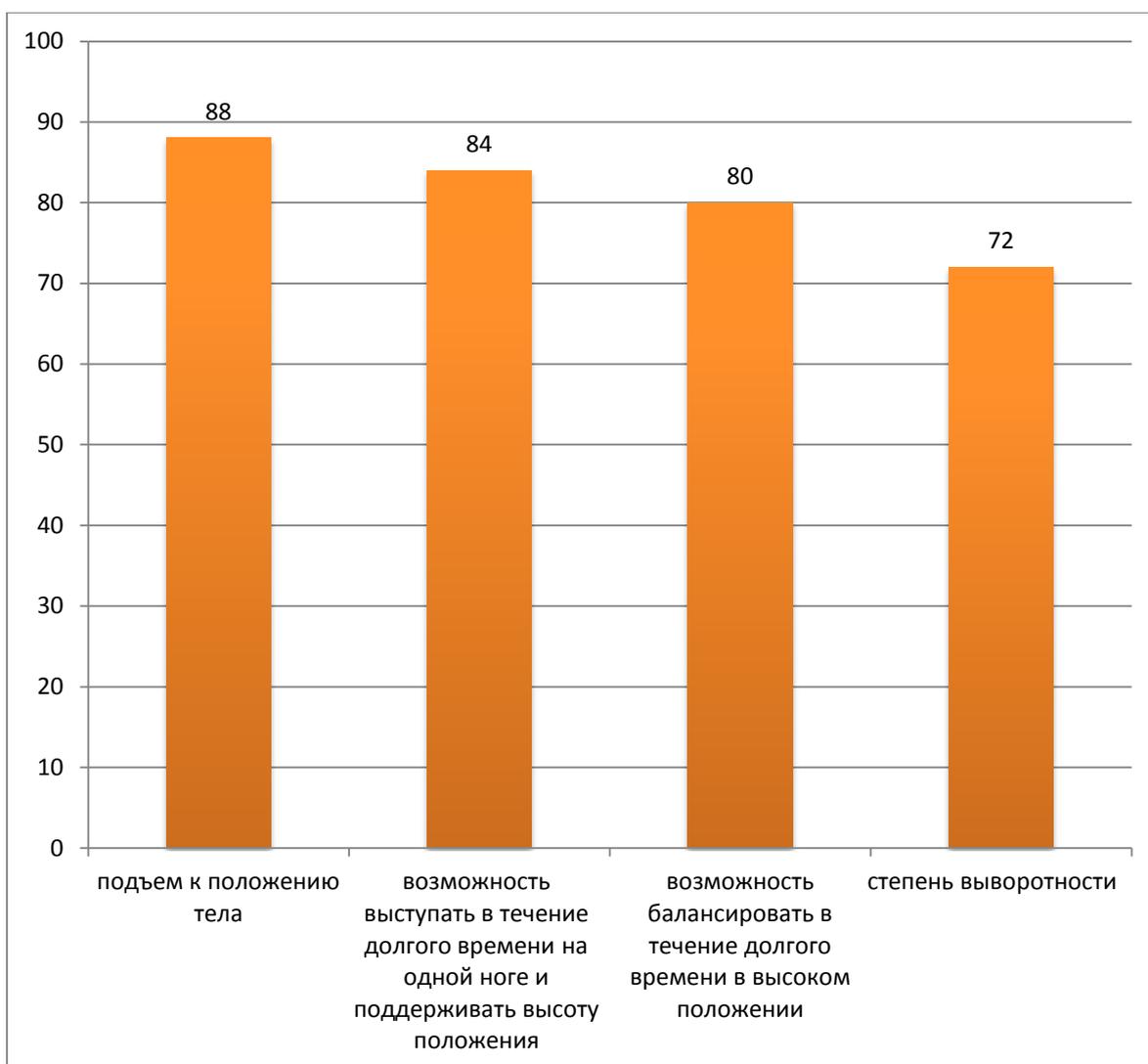


Рисунок 3. Самые значительные особенности, отличающие качество выступления гимнасток, в %

Все ответчики (100%) видят упражнения из традиционной хореографии как самое эффективное средство для улучшения качества работы ног, 60% предпочитают специальные упражнения для художественной гимнастики.

В Таблице 1, полученные данные, во время исследования, раскрывают влияние исполнительного качества ног гимнасток на общем уровне их спортивных навыков.

Таблица 1

Оценка исполнительного качества ног гимнасток в «сильной» (n=6) и «слабой» (n=6) группе

№	Индекс	«Сильные» M±m	«Слабые» M±m	P (тест)
1	Работа ног (угол растяжения)	166.8±2.8	143.9±3.2	p<0.05
2	Высота положения на половину эквивалента (между полом и ногой, в положении на половину)	59.5±1.0	52.5±0.8	p<0.05
3	Поднимание к высокому положению на половину, от более низкого у стойки(30секунд)	48.3±1.3	41.3±2.2	p<0.05
4	Поднимание до положения на половину на правой ноге	29.5±2.1	16.0±2.8	p<0.05
5	Поднимание до положения на половину на левой ноге	28.3±1.3	17.6±2.5	p<0.05
6	Баланс на левой ноге в passé (секунда)	16.7±2.1	5.9±1.0	p<0.05
7	Баланс на правой ноге (секунда)	23.8±1.6	10.0±2.4	p<0.05
8	Вращения на правой ноге (время)	6.7±0.5	3.7±0.3	p<0.05

Значительное большинство тренеров утверждает, что регулярная хореографическая деятельность, необходима для развития этого аспекта исполнительных навыков гимнасток.

Результаты обзора подтвердили нашу первоначальную гипотезу, что исполнительное качество ног - значительный компонент в навыках руководителя гимнастики, которые могут быть развиты эффективно, посредством традиционной хореографии [37].

Важно отметить, что, определяя противоположные исследованные группы двумя способами, мы получили, практически, то же самое. Угол предела ног, в сидящем положении, руками позади в «сильной» группе, был 166.830 и в «слабой» группе 143.920 ($p < 0.05$).

Угол между полом и ногой был 59.500 в «сильной» группе и 52.580 ($p < 0,05$) в «слабой». Это подтверждает справедливость и объективность попарного метода сравнения для определения противоположных групп. У «сильной» группы более сильные икроножные мышцы, чем в «слабой» группе.

«Сильные» гимнастки могут подняться 48.33 раз до высокого положения в 30 секунд; число повышений «слабой» группы было 41,3 ($p < 0.05$).

Число повышений на правой ноге к высокому положению, не касаясь пола, другой ногой, в «сильной» группе было 29.50, на левой ноге 28.33. В «слабой» группе числа были 16.0 и 17,6 соответственно. Различия статистически значительные ($p < 0.05$).

Поскольку, гимнастки предпочитают выполнять передний горизонтальный подъем правой ногой, которую мы оценили, как способность уравновесить на правой ноге, через более трудный подъем.

Интересно, что это была правая нога, на которой гимнастки балансировали дольше, несмотря на более трудную задачу для правой ноги. Результаты гимнастов в «сильной» группе были положительно лучше, чем в «слабой» группе ($p < 0.05$): правая нога – 23.88 и 10.05; левая – 16,77 и 5,90 секунд соответственно.

Большая часть гимнасток и специалистов по хореографии полагают, что вращение является, одним из самых трудных элементов. Его качественное выполнение зависит от силы опорной ноги и функции баланса.

Предоставленный тур (медленное вращение), медленное вращение 360 (или больше) на одной ноге, открытой для любого положения 90 (или

выше). Снова результаты отличаются значительно: «сильные» вращения группы 6.75; «слабые» вращения группы 3.75. Различия статистически действительны ($p < 0.05$).

Мы видим, что все отобранные индексы указывают, что у гимнасток, с более высоким спортивным уровнем квалификации, лучше исполнительное качество ног. Это доказывает, что среди прочего, исполнительное качество ног помогает быть успешным в гимнастике.

Кроме того, это подтверждает, что тренеры, которые обращают внимание на развитие ног младших гимнасток, высоту положения, силы икроножных мышц, и т.д., правы.

Развивая экспериментальные методы, чтобы улучшить исполнительное качество ног гимнасток, были рассмотрены традиционные упражнения хореографии.

Традиционная хореография - уникальный набор движений, обеспечивающих всестороннее развитие тела: силу ног, рук, спины, суставов, гибкости мышц, устойчивости, координации, культуры движений (Ваганова, 1980) [38].

Согласно Карпенко (2003) [39], случайные упражнения от традиционной хореографии не эффективны. Поэтому, традиционные классы хореографии были включены в учебный процесс давно. Обычно, традиционные уроки хореографии включают четыре части: упражнения у стойки; вольные упражнения; скачки, прыжки; обучение в балетных туфлях.

Такая структура урока типична для хореографических академий и танцевальных ансамблей. Для лучших результатов, у балерин есть учебная практика каждый день. Однако, по ряду причин ситуация, в гимнастике отличается.

Согласно тренерам, продолжительность традиционного урока хореографии составляет 90 минут. Выяснилось, что только один тренер из

Омска включает обучение в балетных туфлях, в процессе урока. Балетные туфли - один из самых эффективных способов развития ног балерин.

В отношении частоты традиционных уроков хореографии, только представители элитной Олимпийской команды гимнастики, ежедневно имеют два часа обучения. Два или три тренера используют по 1.5- часа в неделю. Из-за отсутствия уроков (два или три урока в неделю), тренеры не развивают качество работы ног.

Чтобы уладить эту проблему, были предложены новые традиционные методы хореографии, стремящиеся улучшить исполнительное качество ног. С этой целью: во-первых, определены самые эффективные традиционные упражнения хореографии, относительно развития ног, и увеличено их число в структуре урока; во-вторых, начато регулярное обучение в балетных туфлях.

Эти упражнения включают:

- *releve* (поднимание) – повышение до положенного эквивалента. Это помогает развить силу икроножных мышц, силу ноги, устойчивость. Это может быть выполнено в неторопливом или в быстром темпе на двух ногах (в каждом положении) или на одной ноге.

- *demi plie* – неполное «приседание» (полуприсед). Это развивает силу ног, бедро и голеностопные суставы, гибкость связок, ахиллово сухожилие. Есть несколько видов плие:

- *grand plie* (французский язык: полное) – глубокое большое приседание;

- *battement tendu* «вытянутый» – скользящее движение стопой, в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением от одного положения до другого.

Это улучшает лодыжку и тазобедренные суставы, силу ноги и протяжение – колени, ноги, носки.

Пропорция этих упражнений в процессе урока была увеличена:

1) releve и demi plie, мы составили две 10-минутных комбинации, которые могут быть выполнены, альтернативно, стоя перед стойкой и на полу:

Комбинация №1 включает, различные виды releve, выполненные в каждом положении на одной ноге, с изменением скорости движения с двух раз 4/4 к 1/8 (с 8 раз к 1);

Комбинация №2 состоит из комбинаций всех видов plie, включая plie в положении на половину эквивалента. Скорость, также варьируется с двух раз 4/4 к 1/8 (с 8 раз к 1).

2) Мы увеличили число battement tendu комбинации от одного или двух–трех, с продолжительностью 32 раза 2/4 каждый из них (64 раза):

Комбинация №1 включает ряд battement tendu вместе с plie, и выполнен в неторопливом темпе, стоя перед стойкой;

Комбинация №2 была развита, на основе Комбинации №1, добавив более трудные изменения, тех же самых упражнений и выполнена, в более быстром темпе у стойки;

Комбинация №3 включает множество battement tendu, battement tendu jete (французский язык: «бросок» - взмах в положение книзу ($25^{\circ}, 45^{\circ}$) крестом) – движения с напряженной ногой на 250, вместе с plie и releve, выполнен в быстром темпе у стойки.

Комбинация № 4 включает battement fondu «мягкий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

Комбинация № 5 включает releve lent «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.

Комбинация № 6 включает degaje «переход» из стойки на левой, правую ногу вперед на носок, шагом вперед, через plie по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад на носок.

Из стойки на левой ноге, правая в сторону на носок, шагом в сторону, через plie по II позиции, стойка на правой, левая в сторону на носок.

3) Как дополнительные упражнения, plie и releve, включены в каждую комбинацию;

4) Много упражнений выполнены ногой с поддержкой на положении полупальцев ноги, или в plie.

Традиционное обучение хореографии было в частоте трех уроков в неделю, в течение 90 минут. Мы базировали наш метод на чередовании двух и трех частичных уроков.

Когда мы использовали все четыре фазы традиционного урока (упражнения у стойки, вольные упражнения, обучение в балетных туфлях) были составлены, шесть изменений урока. Они были проведены в течение двух недель (Таблица 2).

Таблица 2

Организация традиционных уроков хореографии к улучшению

«исполнительного качества ног» гимнасток

Изменения	Содержание	Время
Изменение №1	Комбинация на плие -releve №1	10 мин
	Упражнения - стойка	30 мин
	Вольные упражнения	20 мин
	Обучение в балетных туфлях	25 мин
Изменение №2	Плие -releve комбинации №1	10 мин
	Упражнения - стойка	45 мин
	Комбинация на плие -releve №2 на полу	10 мин
	Скачки, прыжки	25 мин
Изменение №3	Комбинация на плие -releve №2	10 мин
	Вольные упражнения	40 ми
	Комбинация на плие-releve №1 на полу	10 ми
	Обучение в балетных туфлях	25 мин
Изменение №4	Комбинация на плие -releve №1	10 мин
	Упражнения - стойка	45 мин
	Комбинация на плие -releve №2 на полу	10 мин
	Скачки, прыжки	25 мин
Изменение №5	Комбинация на плие -releve №2	10 мин
	Упражнения - стойка	30 мин
	Вольные упражнения	30 мин
	Обучение в балетных туфлях	25 мин
Изменение №6	Комбинация на плие -releve №2	10 мин
	Вольные упражнения	45 ми
	Комбинация на плие -releve №1 на полу	10 ми
	Скачки, прыжки	25 мин

* Во время обучения в балетных туфлях у участников было 5 минут, чтобы сменить обувь.

Сила левой ноги тесно связана с силой правой ноги. Эта связь демонстрирует, что специальные упражнения для нижних конечностей могут применяться в классической хореографической тренировке, развивая силу, эластичность антагонистических мышц и виртуозность выполнения.

На более эффективном уровне, могут выполняться классические движения, например:

- demi plie – неполное «приседание»;
- grand plie – глубокое, большое приседание (полуприсед);
- releve - подъем ступней и возврат в исходное положение;

- battement tendu jete «бросок» - взмах в положение книзу ($25^{\circ}, 45^{\circ}$) крестом;
- rond de iamb par terre - круговое движение носком по полу;
- en dehors - круговое движение от себя, круговое движение наружу, в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты;
- releve lent - «поднимать» медленно, плавно во всех направлениях.
- terboushon - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди)
- rond de iamb par terre - круг носком по полу
- rond de jamb en L'air - круг ногой в воздухе

5) Результаты экспериментального исследования, в отношении наших методов, при улучшении исполнительного качества ног гимнасток, посредством традиционной хореографии, продемонстрированы в Таблице 3.

В целом, наши данные подтверждают эффективность предложенных методов. Улучшение исполнительного качества ног гимнасток было очевидным.

Мы получили надежные доказательства ($p > 0.05$) положительных, динамических сдвигов в работе ног (гибкость голеностопных суставов).

Таблица 3

Процентная доля значений компонентов художественных навыков обучения в экспериментальных группах

№ срт.	Компетентнос тная учебная деятельность	Знание и понимание		Применение / демонстрация навыков, необходимых для постоянного обучения художественным знаниям и навыкам в процессе интеграции	
	Конкретн ые цели возраст	Базовые знания Представление и объединение символов, терминов, понятий движения	Способность применять знания (функциональные компетенции)		
	5 – 6	15 %	40%	45%	100%
	7 – 8	5%	45%	50%	100%
1	Танцевальные шаги, отражающие разные музыкальные ритмы \Rightarrow				
	5 – 6	$15 \times 58 : 100 = 8,70$	$40 \times 58 : 100 = 23,20$	$45 \times 58 : 100 = 26,10$	58%
	7 – 8	$5 \times 58 : 100 = 2,90$	$45 \times 58 : 100 = 26,10$	$50 \times 58 : 100 = 29,00$	58%
	разница \pm %	- 5,80	+2,90	+2,90	
2	Сложность "D" - прыжки, балансировка, вращение				
	5 – 6	$15 \times 50 : 100 = 7,50$	$40 \times 50 : 100 = 20,00$	$45 \times 50 : 100 = 22,50$	50%
	7 – 8	$5 \times 50 : 100 = 2,50$	$45 \times 50 : 100 = 22,50$	$50 \times 50 : 100 = 25,00$	50%
	разница \pm %	-5,00	+2,50	+2,50	
3	Динамика вращения элементов R^{\uparrow}				
	5 – 6	$15 \times 48 : 100 = 7,20$	$40 \times 48 : 100 = 19,20$	$45 \times 48 : 100 = 21,60$	48%
	7 – 8	$5 \times 48 : 100 = 2,40$	$45 \times 48 : 100 = 21,60$	$50 \times 48 : 100 = 24,00$	48%
	разница \pm %	-4,80	+2,40	+2,40	
4	Мастерство с объектом "M" в оригинальных комбинациях				
	5 – 6	$15 \times 32 : 100 = 4,80$	$40 \times 32 : 100 = 12,80$	$45 \times 32 : 100 = 14,40$	32%
	7 – 8	$5 \times 32 : 100 = 1,60$	$45 \times 32 : 100 = 14,40$	$50 \times 32 : 100 = 16,00$	32%
	разница \pm %	-3,2	+1,60	+1,60	

Мы получили хорошие результаты - угол предела ног, в сидящем положении, руками позади, увеличился до 3,840. Движения рук синхронизированы с движениями ног.

Участвуя в создании движений, руки помогают поддерживать равновесие в выполнении возвратов, прыжков, завершении и изяществе движений, которые выполняются с контролем дыхания.

Оно состоит из трех компонентов: выдох через закрытую полость рта с последующим легким перерывом и вдохом полости носа. Эти три момента можно назвать фазами и их можно использовать на тренировке (уроке).

С одной стороны, результаты нашего исследования соответствуют мнениям Борисенко (2000) [40], Карпенко (2003, 2007), Калинского [41], подтверждая, что традиционное обучение хореографии необходимо, и исполнительное качество ног должно быть улучшено.

С другой стороны, наши результаты приводят нас в противоречие с Нестеровой [42], Макаровой (2009) [43], которые отрицают эффективность традиционных упражнений хореографии.

Сделаем следующие заключения:

- в результате проведенного исследования было доказано, что качество работы ног - значительная составная часть спортивных навыков в гимнастике, и среди других компонентов, влияет на успех гимнасток на соревнованиях;

- высота поднимания к положению на половину эквивалента, возможность выступать в течение долгого времени на одной ноге и поддерживать высоту положения, возможность балансировать в течение долгого времени в высоком положении, степени обращения пальцев ноги, - ключевые пункты исполнительного качества ног гимнасток;

- баланс - упражнения: уменьшение опорной поверхности; без визуального анализатора;

- традиционные упражнения хореографии, включая обучение в балетных туфлях - эффективные способы, улучшить исполнительное качество ног гимнасток;

- указанные методы помогают улучшить исполнительное качество ног гимнасток.

Оценка исполнительного качества ног гимнасток ($n = 27$) до и после эксперимента показана в таблице 4.

Таблица 4

Оценка исполнительного качества ног гимнасток ($n=27$) до и после
эксперимента

№	Индекс	До эксперимента M±m	После эксперимента M±m	Разница	P (t)
1	Работа ног (угол растяжения)	156.33±2.44	160.17±1.99	3.84	p<0.05
2	Высота положения на половину эквивалента (между полом и ногой, в положении на пол.)	55.81±0.81	62.32±0.72	6.51	p<0.05
3	Поднимание к высокому положению на половину, от более низкого у стойки(30секунд)	41.04±1.68	49.56±0.82	8.52	p<0.05
4	Поднимание до положения на половину на правой ноге	19.48±1.66	37.89±1.48	18.41	p<0.05
5	Поднимание до положения на половину на левой ноге	20.70±1.57	35.82±1.14	15.12	p<0.05
6	Баланс на левой ноге в passe(секунда)	12.90±1.26	21.81±1.84	8.91	p<0.05
7	Баланс на правой ноге (секунда)	14.61±1.39	27.75±2.75	13.14	p<0.05
8	Вращения на правой ноге (время)	5.17±0.35	7.96±0.49	2.79	p<0.05

Таким образом, именно применение классического и партерного экзерсиса является средством достижения высоких ожидаемых результатов [44]. Именно хореографическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса.

2.3. Анализ результатов проведенного исследования подготовки гимнасток в художественной гимнастике

Перед проведением исследования, мы определили, что в годовом цикле тренировки спортсменок разного возраста и квалификации, задачи хореографической подготовки меняются, в зависимости от периода. Наибольший удельный вес, занятия хореографией, имеют в подготовительном периоде.

Главные задачи этого периода направлены на обучение новым элементам, усвоения вольных упражнений и воспитания физических качеств. Во время переходного периода, хореографическая подготовка остается важной составной частью системы подготовки спортсменок и направлена на развитие физических качеств, средствами хореографии, а также, танцевальности и выразительности движений.

Во время проведения занятий, было обнаружено, что строго установленного порядка, на уроках хореографии нет, более того, мало эффективных специальных упражнений для развития ног.

Именно, такие упражнения (без опоры), способствуют развитию равновесия и умения удерживать осанку, в течение длительного времени.

Во время наблюдения, нами было замечено, что во время развивающего занятия, достаточное внимание уделяется, именно физической подготовке. Задачи такого урока узко направлены, а их реализация позволяет развивать конкретные качества, которые нужны спортсмену.

Просмотренные видеоматериалы выступлений спортсменок, свидетельствуют о том, что «хореография программы» значительно отстает от «техники исполнения».

Анализ действующих учебных программ позволил определить, что в учебной программе по художественной гимнастике общий объем хореографической подготовки:

- на этапе начальной подготовки составляет 27,3-33,3%;
- на этапе предварительной базовой подготовки - 16,6-23,1%;
- специализированной базовой подготовки - 14,8-16,0%

- на этапе подготовки к высшим достижениям - 12,7% от общего количества запланированных часов тренировки.

Как было отмечено ранее, средствами хореографии можно развивать специальную выносливость, гибкость, прыгучесть, вестибулярную устойчивость, статическую и динамическую силу отдельных мышечных групп, координацию.

Развивающие уроки рекомендуется проводить в каждом периоде подготовки спортсмена. На первом этапе обучения осуществляется ознакомление с танцевальным движением в инвариантном виде.

Ведущее значение приобретает выразительный, полноценный, музыкально обусловленный показ движения педагогом. Через образцовый показ, спортсменку ориентируют на усвоение основного принципа движения. Происходит восприятия определенного эталона выполнения движения. Дается понятное разъяснение, преимущественно в образно-игровом виде.

На втором этапе, происходит обучение выполнению танцевального движения, включающее разучивание движения, последующее закрепление сложившегося навыка и качественное совершенствование, на более высоком музыкально-двигательном, эмоционально-образном уровне.

Этот этап самый длительный по времени. Движение может разучиваться двумя основными приемами: сначала целостно и дальше, с дальнейшим совершенствованием его элементов; или разучивание происходит от элементов - к усвоению движения в целостном виде.

На третьем этапе происходит совершенствование двигательного навыка, как творческое выполнения танцевального движения в вариативном варианте (с определенным количеством вариантов).

Проведя анализ видеоматериалов и показателей выступлений, на различных этапах подготовки гимнасток, мы получили соответствующий результат, который подтвердил необходимость увеличения часов

хореографической подготовки, в общей системе учебно-тренировочного процесса.

Мы получили результаты уровня сформированности критериев «технического компонента», хореографической подготовленности спортсменок, на разных этапах многолетнего совершенствования (%)

Таблица 5

Уровень сформированности критериев «технического компонента»

№	Уровень Критерий	Этап начальной подготовки			Этап предварительной базовой подготовки			Этап специализированной базовой подготовки		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	осанка	0	13	87	10	27	63	28	20	52
2	амплитуда	13	17	70	15	22	65	30	20	50
3	натянутасть	12	20	68	32	10	58	27	18	55
4	устойчивость	17	23	60	37	17	47	18	32	50
5	точность	0	12	88	42	15	43	15	27	58
6	завершен ность	10	10	80	37	3	60	23	28	48
7	легкость	5	23	72	12	35	53	22	27	52

Примечание: I - оптимальный уровень, II - достаточный уровень; III - низкий уровень.

Результаты оценки положения тела и осанки у гимнастов разных возрастных групп указывают на то, что упражнения хореографии, которые способствуют формированию навыка статической и динамической осанки, а также упражнения на коррекцию и профилактику нарушений осанки, необходимо внедрять на всех этапах учебно-тренировочного процесса (рис. 4).

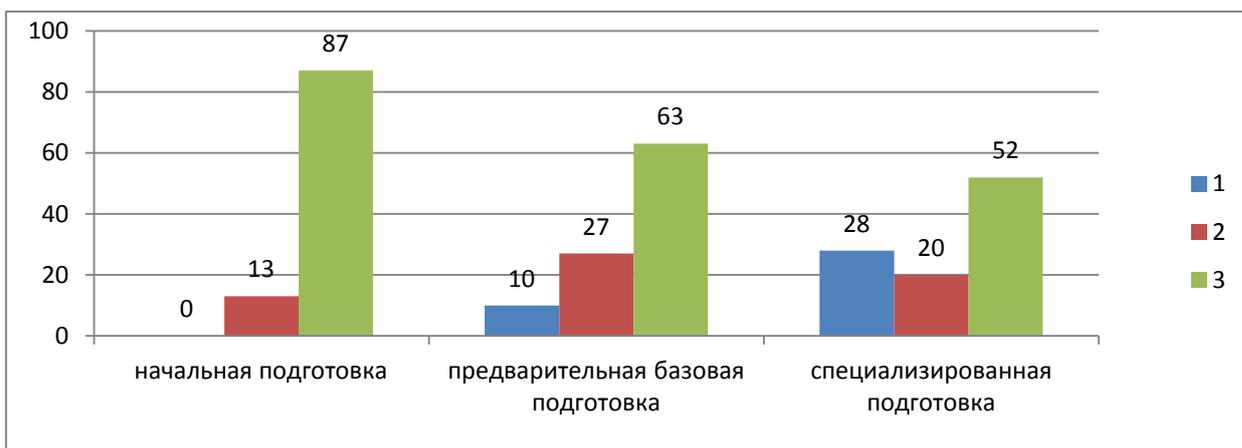


Рисунок 4. Сформированный критерий «осанка» на разных этапах совершенствования, %

Согласно полученным данным, на этапе специализированной базовой подготовки этот показатель значительно улучшается, но каждая вторая гимнастка нарушает требования к правильной осанке, в процессе выполнения упражнений. Значительно влияет общий уровень хореографической подготовленности, на этапах начальной и предварительной базовой подготовки, на критерий «амплитудность». Оптимальный уровень показателей «амплитудности», выявлен у спортсменок на этапах начальной и предварительной базовой подготовки. Он не превышает 15% случаев (8-13 человек), а низкий уровень составляет 70% и 65% соответственно.

На этапе специализированной базовой подготовки, недостаточный уровень проявления критерия «амплитудность», имеет каждая вторая спортсменка (рис. 5).

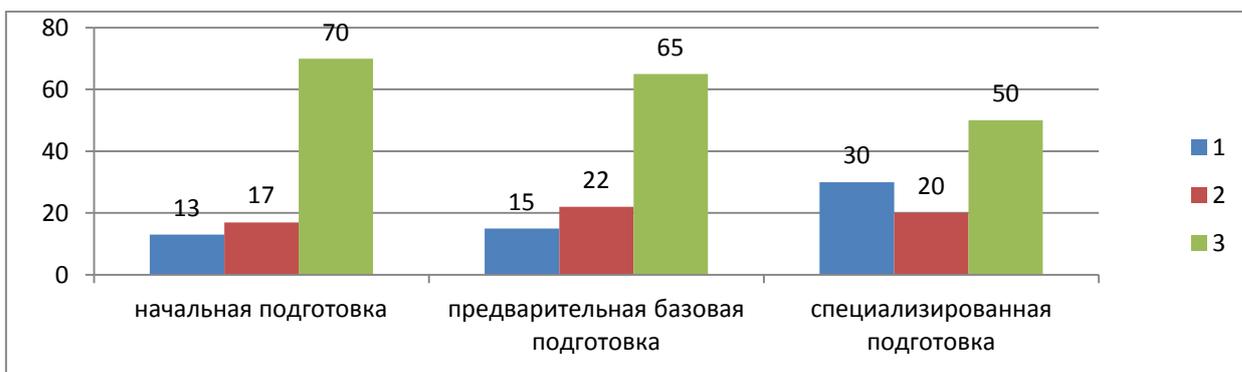


Рисунок 5. Сформированность критерия «амплитудность» на разных этапах многолетнего совершенствования, %

Рассматривая показатели критерия «натянутасть», на разных этапах спортивной тренировки, следует отметить, что наилучшие результаты были определены у спортсменов на этапе предварительной базовой подготовки, где оптимальный уровень зарегистрирован у каждой 3-ей гимнастки (рис. 6).

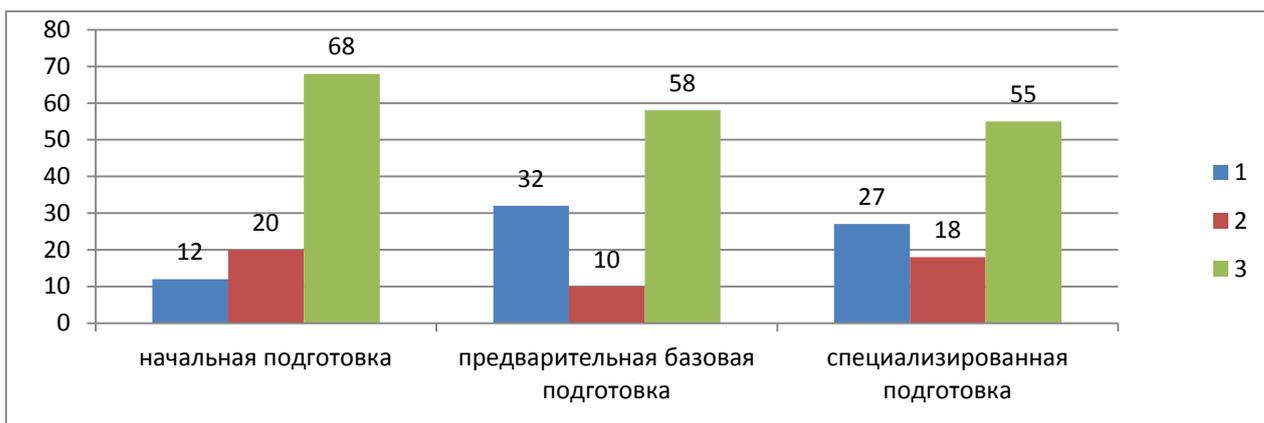


Рисунок 6. Сформированность критерия «натянутасть» на разных этапах многолетнего совершенствования, %

Однако, низкий уровень показателей был присущ значительной части спортсменок: на этапе начальной подготовки он зарегистрирован у 68% спортсменок; предварительной базовой - 58%; специализированной базовой подготовки - 55%. На целесообразность внедрения хореографических упражнений, которые формируют устойчивость, при выполнении различных элементов, указывает уровень показателей данного критерия, на всех этапах спортивного мастерства (рис. 7).

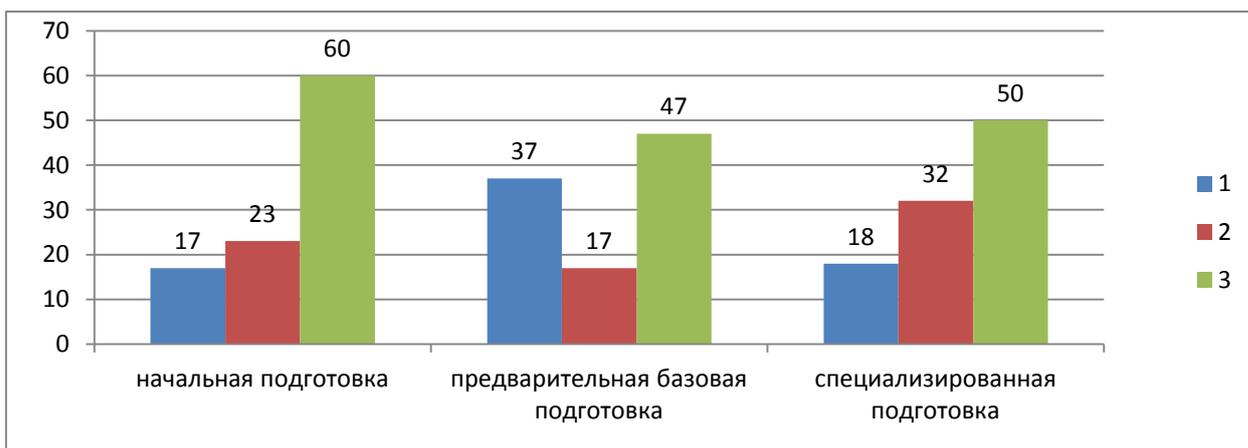


Рисунок 7. Сформированность критерия «устойчивость» на разных этапах многолетнего совершенствования, %

Так, на этапе начальной подготовки, низкий уровень критерия «устойчивость», имеют 60% спортсменов (36 человек), на этапах предварительной и специализированной базовой подготовки, наблюдается некоторое уменьшение количества спортсменов с низким уровнем этого критерия - 47% случаев (28 человек) и 50% (30 человек) соответственно.

Относительно критерия «точность движений» установлено, что большинство детей (88%), на этапе начальной подготовки, имеют низкие показатели (рис. 8).

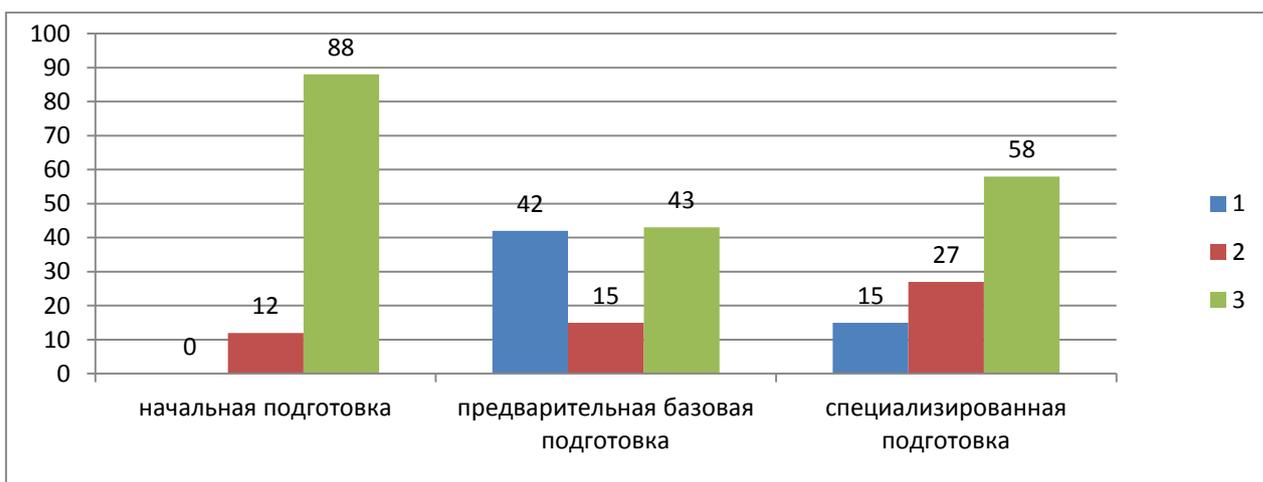


Рисунок 8. Сформированность критерия «точность движений» на разных этапах многолетнего совершенствования (%)

Полученные данные свидетельствуют, о недостаточном внимании к хореографической подготовке, которое уделяется тренерами на этом этапе,

поскольку, именно хореографические упражнения формируют чистоту и точность движений.

На этапе предварительной базовой подготовки зафиксировано 42% спортсменок, которые имеют оптимальный уровень показателей, критерия «точность движений», что можно объяснить сенситивным периодом развития координационных способностей. На этапе специализированной базовой подготовки, количество спортсменок, с оптимальным уровнем, снизился до 15% (9 человек).

Полученные нами количественные показатели указывают на то, что «точность движений», может существенно ухудшиться к следующему этапу, без соответствующего усовершенствования и коррекции тренировочного процесса.

Общий уровень хореографической подготовленности, существенно зависит от показателей критерия «завершенность движений», которые находились на низком уровне в 80% (48 человек), на этапе начальной подготовки, 60% (36 человек) и 48% (29 человек) - на этапах предварительной базовой и специализированной базовой подготовки соответственно (рис. 9).

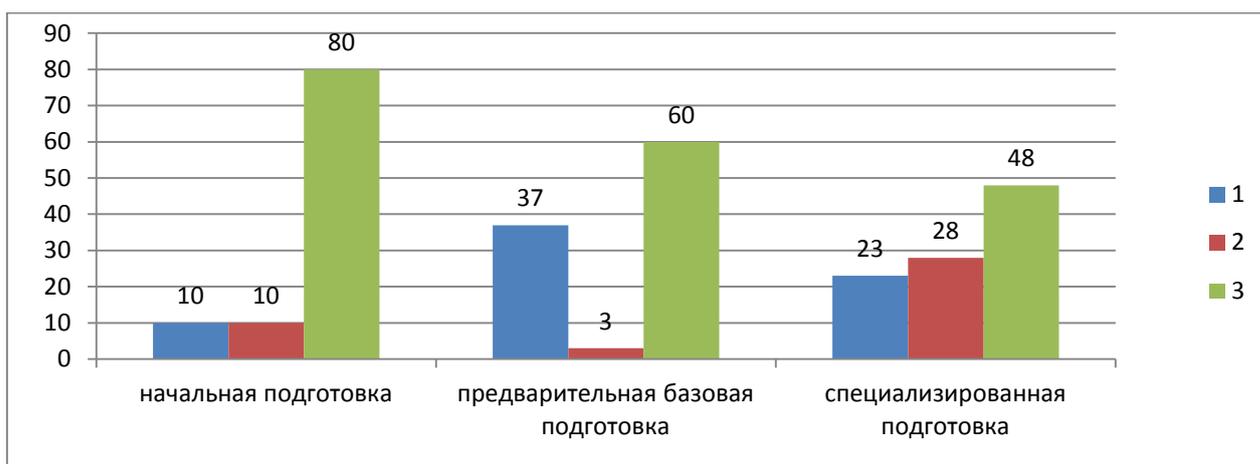


Рисунок 9. Сформированность критерия «завершенность движений» на разных этапах многолетнего совершенствования, %

Наличие видимых усилий, при выполнении движений, характерно для спортсменок, почти на всех этапах спортивного мастерства. Это свидетельствует о недостаточном использовании средств хореографии, которые воспитывают у спортсменок легкость и непринужденность исполнения спортивных упражнений (рис. 10).

Так, низкий уровень критерия «легкость» был определен в 72% (43 человека), на этапе начальной подготовки, в 53% и 52% (31 и 32 человека), на этапах предварительной базовой и специализированной базовой подготовки соответственно.

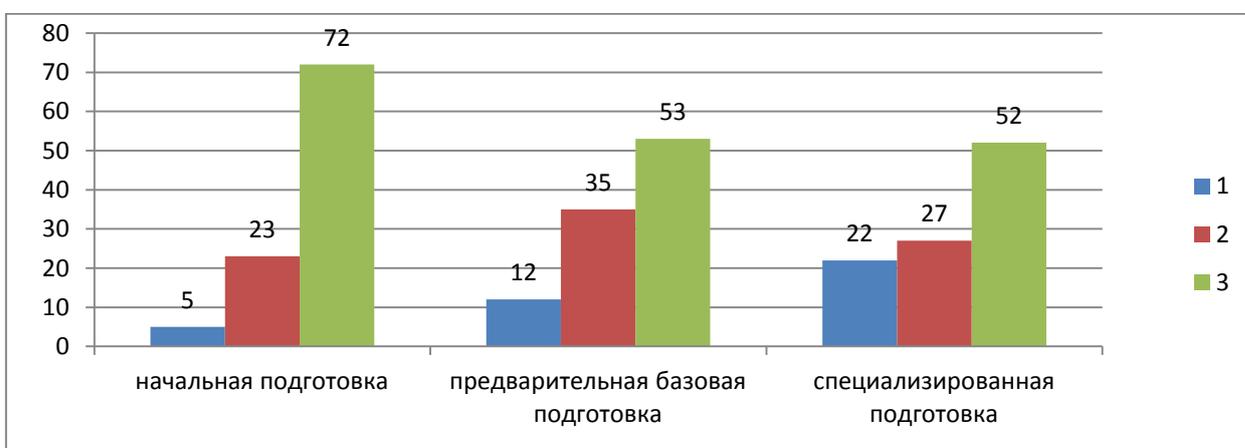


Рисунок 10. Сформированность критерия «легкость» на разных этапах многолетнего совершенствования, %

Данные, полученные нами в ходе исследования, указывают на то, что большинство хореографических элементов, выполняются с остановками, при переходах от одного движения к другому.

Проведенный анализ требований, свидетельствует о необходимости выделения объективных критериев хореографической подготовленности спортсменок, который позволит внедрить систему контроля за основными критериями хореографической подготовленности.

ГЛАВА 3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОК – ХУДОЖНИЦ

3.1. Педагогический поиск в контексте формирования деятельности тренера – хореографа при подготовке гимнасток

Интенсивность преобразований ставит перед педагогикой задачу качественного обновления педагогической деятельности, требует точного и свободного владения педагогическим мастерством [45].

Образовательный процесс – это, прежде всего творчество. Творческий преподаватель имеет эмоциональную стабильность, независимость, удовлетворенность своей работой, он способен обеспечить все многообразие деятельности, чтобы осуществить социализацию, образование, творчество, тренировочную деятельность.

В современном образовании, для тренера – хореографа, на первом плане не только компетенции, знания о предмете, умение преподнести материал, но и педагогический поиск, умение подбирать способы, средства и методы обучения.

Педагогический поиск – это процесс постоянный, а в перспективе – бесконечный, который включает в себя общественную активность, инициативность, гибкость, способность к анализу и самоанализу, определяет дальнейшую успешность или не успешность всей деятельности.

Исследуя проблему преобразования педагогического процесса, было проведено анкетирование тренеров-хореографов, с целью определения резервных возможностей творческого потенциала, творческой самореализации, нестандартного подхода в методике преподавания, наличия собственной педагогической позиции.

Исследование, проведенное среди 50 хореографов, показало, что процесс преподавания воспринимается как стимул творческой активности.

43% респондентов считают, что необходим нетрадиционный опыт преподавания хореографии в гимнастике, основанный на креативном подходе,

22% отметили необходимость внесения творческих элементов в выбранную методику,

12% делают акцент на изучении танцевальной терапии, что является одним из приоритетных направлений, в современном преподавании хореографии,

8% - желают создать новое направление,

6% считают необходимостью, разработать и внедрить авторскую хореографическую программу.

Педагогический поиск, действующих тренеров-хореографов, связан с определением специфики сферы и уровнем подготовленности воспитанников, умением найти собственный, неповторимый способ решения той или иной профессиональной задачи (нахождение действенного метода преподавания, инновационного).

Эффективность деятельности, тренера-хореографа, остается нерешенной, из-за несовершенных современных методик и программ подготовки.

Система образования дает тренеру-хореографу возможность индивидуального построения и ведения занятия. Педагогический поиск ориентирован на формирование таких качеств, как саморазвитие, непрерывное самообразование, творческий подход к педагогической деятельности.

Саморазвитие выражается в том, что для осуществления поиска методики преподавания, в качестве первой необходимости, выступает потребность в информации, развитии себя как субъекта педагогической деятельности.

Тренеры – хореографы, возможность саморазвития принимают в качестве необходимого условия, они не ставят порог своим возможностям,

желают совершенствоваться, моделировать собственную деятельность, выделяя условия, важные для реализации цели [46].

Разный уровень подготовки требует современного подхода к методикам обучения, которые рассчитаны, на приобщение гимнасток, к хореографии.

В системе высшего педагогического образования, не отработано содержание подготовки тренера-хореографа к педагогической деятельности в спорте, поэтому, самообразование, в качестве средства педагогического поиска, является насущной задачей сегодняшнего дня.

Целью педагогического поиска является рост профессионально - педагогического мастерства, проектирование профессионального пути, реализация индивидуальной программы.

В настоящее время, существуют мастер-классы разных уровней и направлений:

- серия Всероссийских семинаров «Все грани танца»;
- программа повышения квалификации «Азбука хореографии» для хореографов;
- программа «Композиционное построение, лексические особенности и формы народной хореографии в спорте»;
- мастер-класс по хореографии «Создание хореографического образа в танцевальном произведении»;
- «Хореографическая мастерская», включающая два направления: современная хореография и народный танец;
- вебинары на тему «Современная хореография: формы, проблемы, перспективы»;
- семинар «Хореография. Век двадцать первый» и др.

Тренеру – хореографу, в процессе педагогического поиска, необходимо систематическое и планомерное повышение своего профессионального уровня, формирование исследовательского навыка, умение работать с новой информацией, совершенствование

педагогической техники. Обращаясь к исследованиям хореографов, можно найти такие методы и приёмы ведения занятия, которые в настоящее время, являются востребованными, интересными, значимыми [47].

В типовых образовательных программах, по художественной гимнастике, отсутствует «многогранность» современного хореографического искусства, нет синтеза искусств, именно того, на что сегодня обращает внимание современное образование. Следовательно, возникла необходимость разработки авторских программ и методик, для работы, особенно в спорте, где необходима хореографическая подготовка.

Педагогический поиск ориентирован на осознание хореографом, невостребованных ранее потенциальных возможностей и развитие личностных особенностей, раскрытие «Я – творческого». Итоги поиска отражаются в программах, авторами которых являются педагоги-хореографы.

Программы становятся результатом осмысления и анализа научно-методической литературы и собственного практического опыта.

Примерами творческого эксперимента нового преподавания хореографии в спорте, могут служить действующие программы развития пластичности тела, на основе единства дыхания, движения, воображения: «Поколение NEXT. Современная хореография», «Балетомания», «Фитбол-гимнастика», «Современная хореография Streetstyle», «Bodyballet», «Stretching», «Dancemix» и т.д.

Для формирования устойчивой положительной мотивации к занятиям хореографией, создания условий раскрытия творческого потенциала гимнасток, достижение ими результата деятельности, используются традиционные и инновационные методы работы.

Традиционные методы работы направлены на усвоение знаний, в качестве нормативных: методы и рекомендации по изучению танцевальной техники, построение и разучивание танцевальных комбинаций, постановка танца, общее эстетическое развитие занимающихся.

Работа тренера-хореографа состоит из двух компонентов: наглядного показа танцевальной лексики, рисунка танца, словесного пояснения движения, характера и стиля, манеры исполнения.

Основной задачей преподавания хореографии, является доступность в подаче танцевального материала, работа на результат. Когда материал доступен, он может быть изучен самостоятельно, поэтому, важно использовать этот метод обучения. Инновационные методы включают в себя следующие компоненты (рисунок 11).



Рисунок 11. Инновационные методы

Для усвоения учебно-тренировочного процесса и получения положительного эффекта, тренер-хореограф применяет современные инновационные технологии, среди них - видео-технологии и игровые.

Инновационным методом является использование видеозаписи и видеороликов. Обучение хореографии базируется на профессиональной специальной терминологии, для спортсменов, эти слова трудно запоминаемые.

Видеозапись позволяет показать, где и когда допущена ошибка, при выполнении движения. Тематический видеоролик позволяет представить в полном масштабе и в завершённом виде, изучаемые танцевальные элементы.

Инновационным методом преподавания хореографии, являются танцы-игры, основанные на взаимосвязи музыки, сюжета и движения. Танцы-игры являются популярной формой обучения и могут проводиться с гимнастками всех возрастов. Цель игры сводится к разучиванию танца и усвоению элементарных танцевальных движений [48].

Внедрение в тренировочный процесс интегрированных занятий, является отличительной чертой современной педагогической практики. В процессе обучения, возникает необходимость, дополнения элементов импровизации.

Это позволяет, не только реализовать себя в различных видах деятельности, но и выступить в роли «новатора», предлагая свои варианты.

Каждая эпоха требует активной целенаправленной работы, формы и методов обучения, отвечающим современным требованиям подготовки. Перед тренером-хореографом, постоянно стоит задача, совершенствовать свою педагогическую деятельность, открывать для себя и для спортсменок новый программный материал.

Формирование нового взгляда, выявление новых характеристик в видении того или иного пластического элемента, разработка авторских программ - ведущее направление педагогического поиска тренера-хореографа.

3.2. Совершенствование подготовки гимнасток к соревновательному периоду

В процессе тренировочного занятия, необходимо уделять больше внимания средствам хореографии, с использованием элементов народного и классического танца. Намечено дальнейшее направление исследований, с целью совершенствования тренировочного процесса в художественной гимнастике.

В сложно-координационных видах спорта, успех спортсменов во многом определяется мастерским сочетанием технических и эстетических составляющих упражнения, с безукоризненностью исполнения.

Хореографическая подготовка в гимнастике обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

С помощью хореографической подготовки идет повышение спортивного результата и эффективность соревновательной деятельности. При исполнении упражнения с артистизмом, гимнастка превращает хорошую композицию в «представление».

В этом упражнении она должна показать хорошую хореографию, артистичность, выразительность, музыкальность и правильную технику. Главная цель – это создать и показать уникальное выступление, которое гармонично соединяет движения и выразительность гимнастки с темой и характером музыки.

Под эстетическими составляющими, как правило, подразумевается культура движения, музыкальность, выразительность, артистизм исполнения, а также, грамотное композиционное оформление соревновательных программ, проявление индивидуального исполнительского стиля, создание на площадке эмоционального образа.

Из анкет 30 респондентов (тренеры), со стажем работы в гимнастике, от 2 до 25 лет, было выяснено, что длительность одного занятия по хореографии, колеблется, в пределах 30'-60'. Если хореография занимает 30'-40', тренеры указали, что этого времени не достаточно.

Хореографы, которые проводят свои занятия в течении 45 -60 минут, считают, что этого времени достаточно для хореографической подготовки. Также, было выявлено, что большинство респондентов считают, что хореографическую подготовку, необходимо проводить 2-3 раза в неделю.

Но, не всегда удается использовать запланированное время на хореографическую подготовку, иногда ее заменяют другим видом деятельности. Выбор, вида хореографии, зависит от запланированной работы, в процессе конкретного занятия:

- 43% тренеров отдают предпочтение хореографии у станка;
- 23% – отдают предпочтение партерной хореографии.

Результаты показали, что тренеры чаще используют хореографию у станка, а партерная хореография используется реже. Также, тренеры определились со временем проведения хореографической подготовки:

- 57% считают, что хореографию нужно проводить в подготовительной части занятия;
- 27% считают, что хореографию нужно проводить в основной части занятия;
- 16% считают, что хореографию нужно проводить в заключительной части занятия.

Все тренеры согласны, что хореографическая подготовка влияет на технику выполнения гимнастических элементов, что в свою очередь говорит о необходимости хореографии для достижения максимального результата.

Проведя анализ структуры и содержания процесса хореографической подготовки гимнасток 5-8 лет (группы базовой подготовки), мы узнали, что в процессе тренировочных занятий юных гимнасток, больше времени уделяется специальной физической подготовке.

А классической хореографии, дается всего 1-2 раза в неделю, элементы народных танцев не применяется вообще. Вследствие этого, уровень артистизма и эстетической выразительности, индивидуального стиля у юных гимнасток снизился.

Для совершенствования подготовки гимнасток, была предложена основная хореография на каждом тренировочном занятии, чередуя между собой партерную хореографию, у «станка». Также, было включено в

основную хореографию, использование элементов из народных танцев: один раз в неделю у «станка» и один раз в неделю в партерной хореографии.

Основная хореография представляет собой комплекс хореографических упражнений, который можно использовать в начале занятия, таким образом, заменяя «общую разминку гимнасток». В ее структуру можно включать различные статические и динамические упражнения, равновесия, махи ногами, прыжки, повороты, хореографические элементы, в сочетании с акробатическими элементами и.д. [49].

Под дополнительной хореографией подразумевается время (10 минут), которое необходимо использовать на отработку прыжков, поворотов, различных хореографических и гимнастических соединений, сразу, после прохождения определенного предмета.

Это же время, может использоваться непосредственно для составления и разучивания новых элементов и композиций, а также, вольных упражнениях. Так же, в качестве дополнительной хореографии, были использованы упражнения у «станка», для развития двигательных качеств, таких как гибкость, выносливость и координация.

Дополнительную хореографию у «станка», гимнастки выполняли в заключительной части, в конце тренировочного занятия, 2 раза в неделю по 10 минут. На первых соревнованиях, средняя оценка в группах практически не отличалась.

На следующих соревнованиях был виден прогресс. Результаты поднялись с 10,7 баллов до 11,4 баллов на вольных упражнениях (разница 0,7 балла). Проанализировав полученные результаты, было ясно, что показатели уровня гибкости, координации, выразительности и эстетики движения, в хореографической подготовленности у девочек 5-8 лет, повысились.

Увеличение показателей этих качеств и результативность на соревнованиях говорит об эффективности применения методики в учебно-тренировочном процессе гимнасток 5-8 лет, на этапе базовой подготовки по гимнастике.

Таким образом, можно утверждать, что использования элементов народного и классического танца в хореографической подготовке гимнасток, увеличение количества занятий (ежедневное использование хореографии) повышает результативность на соревнованиях.

Хореографическая подготовка позволяет гимнасткам, более точно и выразительно выполнять гимнастические элементы и оттачивать технику хореографических постановок, что в свою очередь, дает возможность показать все линии более «совершенными», и научить гимнасток, более артистичному выполнению соревновательных композиций.

Очень важно предложить урок дидактической хореографии, чтобы развить артистическую способность, знание тела и позволить использование хореографического движения как среднее, из выражения и коммуникации.

Этап начальной подготовки, в среднем, длится 3-4 года. Именно в этот период, следует уделить особое внимание методике обучения элементам хореографии, поскольку, на этом этапе закладывается основа дальнейшего развития мастерства спортсмена.

Экспертами был предложен набор критериев хореографической подготовки, с подробным описанием каждого из них: осанка, выворотность и натянутость ног, устойчивость, точность движений рук и ног, законченность, легкость и слитность движений, музыкальность, иллюстративная и эмоциональная выразительность. Все критерии оцениваются с учетом требований, предъявляемых к технике выполнения «хореографических элементов», в аспекте правил соревнований.

Для более точного и дифференцированного оценивания, к каждому из критериев была добавлена пятибалльная шкала, согласно которой оценка:

- «0,5 балла» ставилась, если критерий сформирован очень плохо;
- «1 балл», если критерий сформирован недостаточно, для успешного освоения программы хореографической подготовки;
- «1,5 балла», если критерий сформирован достаточно, для успешного освоения программы хореографической подготовки;
- «2 балла», если критерий сформирован хорошо;
- «2,5 балла», если критерий сформирован безупречно.

Для упрощения представления и интерпретации фактической информации, определены границы низкого, достаточного и высокого уровня хореографической подготовленности спортсменок.

На уроках хореографии в художественной гимнастике находят решение следующие задачи [50]:

- специальной технической подготовки гимнасток (путём освоения различных частей и соединений, что будут входить в соревновательные программы);
- специальной физической подготовки (развиваются эластичность и подвижность в суставах, силовые возможности, выносливость, ловкость и координация движений);
- подготовки опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма к специфике требований, предъявляемых в гимнастике;
- восстановление опорно-двигательного аппарата («восстановительная хореографическая подготовка») после физических нагрузок.

Благодаря упражнениям хореографии: вырабатывается хорошая осанка; воспитывается выразительность перемещений, артистичность и музыкальность; прививается единая двигательная культура.

Исполнение, как всех соревновательных композиций, так и отдельных элементов в гимнастике, чётко регламентировано существующими Правилами соревнований. Они разрабатываются и улучшаются Федерацией гимнастики (ФИЖ) 1 раз в 4 года – на «полный олимпийский цикл».

Данные правила являются единственными и неотъемлемыми, для внедрения на состязаниях любого уровня – от Олимпийских игр и чемпионатов Европы и Мира, до чемпионатов отдельных государств, национальных федераций, которые входят в состав ФИЖ.

В данных сегментах Инструкций, существуют модельные требования к составляющим, связанным с эластичностью позвоночного столба и подвижности в суставах: рабочие положения – «группировка», «согнувшись», поперечный шпагат, продольный шпагат; гимнастические прыжки – в «кольцо» 2 ногами; в «кольцо» одной ногой (то же, но со сменой ног); «ноги врозь согнувшись». Помимо того, все составляющие обязаны выполняться с оттянутыми носками.

Почти все гимнастки высочайшего уровня показывают определённую «сверх - подвижность» в данных суставах, приблизительно на $5\div 10$ градусов («переразгиб»).

На сегодняшний день, имеется более 60-ти вероятных исследований, определяющих уровень становления эластичности и подвижности в суставах, с разной частотой используемых в гимнастике и имеющих всевозможный уровень надёжности.

«Тестовый профиль» состоит из последующих компонентов. Шестнадцать исследований (по определению уровня подвижности в суставах и эластичности позвоночного столба) [51]:

- лучезапястный сустав – сгибание;

- плечевой сустав – разгибание, сгибание, ротация;
- тазобедренный сустав – поперечные шпагаты (правой и левой вперёд);
- продольный (прямой) шпагат;
- наклон вперёд, стоя, ноги вместе;
- наклон вперёд, сидя ноги поврозь (угол 90°);
- позвоночник (разгибание) – гимнастический мост;
- «кольцо» 2 ногами (лёжа на животе);
- голеностопный сустав – разгибание, сгибание;
- коленный сустав – разгибание.

2 групповых теста (оценивающих несколько показателей одной и той же способности):

- позвоночник (разгибание) и тазобедренный сустав (поперечный шпагат) – в шпагате «кольцо»;
- позвоночник (разгибание) и тазобедренный сустав (поперечный шпагат) – шпагат, с наклоном назад.

Всего, было разработано три комплекса упражнений, что исполнялись в соответствии с программой, по 1 разу в неделю.

Комплекс № 1 (понедельник) – ориентирован на преимущественное становление подвижности:

- голеностопных суставов (сгибание, разгибание);
- коленных суставов (сгибание, разгибание).

В совокупности, гимнастки исполняли 11 упражнений для становления подвижности голеностопных суставов (8 – на сгибание; 3 – на разгибание). В процессе первого шага происходила ротация этих упражнений. Раз в неделю, выполнялись по 5-6 их них.

Для становления подвижности коленных суставов, гимнастки исполняли 6 упражнений (3 – на разгибание; 3 – на сгибание).

Комплекс № 2 (среда) – ориентирован на преимущественное становление подвижности:

- лучезапястных суставов (сгибание, разгибание);
- плечевых суставов (сгибание, разгибание, ротация).

Для становления подвижности лучезапястных суставов гимнастки выполняли 4 процедуры. Спортсменки исполняли 10 упражнений, направленных на становление подвижности в плечевых суставах (5 – на разгибание, 3 – на сгибание; 2 – на ротацию).

Помимо прочего, происходила последовательная смена упражнений. Выполнялось по 5 из них.

Комплекс № 3 (пятница) – ориентирован на преимущественное развитие:

- подвижности в тазобедренных суставах («складки», в положении, ноги вместе и ноги врозь);
- эластичности позвоночного столба.

Для становления подвижности в тазобедренных суставах, гимнасткам было предложено 11 упражнений (5 – в положении, ноги вместе; 5 – в положении, ноги врозь). В неделю включались по 5-6 из них.

Для становления эластичности позвоночного столба гимнастки использовали 8 упражнений, включая в недельный комплекс № 3 по 4 из них.

Помимо этого, в окончание каждого, гимнастки исполняли упражнения, нацеленные на улучшение продольного и поперечных шпагатов. Здесь использовалось дополнительное оборудование – увеличенная опора (возвышение), хореографический станок, гимнастическая стенка.

Часть упражнений исполнялась с помощью тренера. Всего, гимнастки исполняли 7 упражнений (3 – поперечный шпагат; 2 – продольный шпагат; 2 – комплексного воздействия). В неделю включались по 3-4 из них.

Общее время такой разминки составляло (в зависимости от комплекса) от 8-10 до 12-15 мин. и определялось лично для любой

гимнастки, согласно с имеющимся у них уровнем становления эластичности и подвижности суставов.

2-ая часть включала в себя упражнения предварительной части уроков хореографии.

Комплекс № 1 (понедельник) состоял из упражнений комбинированного воздействия на несколько суставов, в одно и то же время (например, лучезапястные – плечевые, плечевые – тазобедренные).

Помимо прочего, в этот комплекс входили задания на улучшение поперечных шпагатов, с одновременным действием на подвижность тазобедренных суставов и эластичность позвоночного столба. Комплекс состоял из 5 упражнений.

Комплекс № 2 (среда) включал в себя 2 соединения из выполняемых двигательных элементов на гимнастическом ковре и нацеленных одновременно на несколько суставов. Каждое из этих соединений гимнастки выполняли подряд, от трёх до 5 раз.

Комплекс № 3 (пятница), кроме того как и комплекс № 2, включал в себя 2 других соединения из поочередно производимых двигательных действий на гимнастическом ковре. Данные соединения, гимнастки так же исполняли подряд, от трёх до 5 раз.

Гимнастки персонально выполняли в разминке отдельные задания из 1 части, для работы над «отстающими» суставами. Продолжительность такой разминки во 2 части, сократилась до 5-8 минут. 2-ая часть составляла 5 недель.

3.3. Технология обучения гимнасток «Танцевальным дорожкам»

Так как танцевальные дорожки были введены для гимнасток не так давно, а конкретно со вступившими правилами в 2013 году, то естественно, методической литературы по данной подготовке нет (рисунок 12).



Рисунок 12. Технология выполнения танцевальных дорожек

Прошлые правила по художественной гимнастике включали в себя, лишь составляющие перемещений с предметом, а танцевальная часть, всецело отсутствовала. Тренеры должны были включать, в занятия, танцевальную разминку под музыку[52].

Следовательно, после применяемых танцевальных направлений, в соревновательных композициях, просмотра составления танцевальных дорожек, был составлен комплекс танцевальных упражнений, включающий в себя:

- русский танец
- восточный
- современный
- классический

Это дало возможность тренерам, сэкономить время на составлении танцевальной разминки и в полном объеме, охватит все, что необходимо

для становления пластики перемещения. В предложенный комплекс входят 4 танца по 3 минуты каждый.

Главные базисные перемещения «Переменный ход». Музыкальный объем 2/4. Начальное положение: 3 позиция, правая нога спереди, кисти рук лежат на талии кулачками, либо ладонями.

«1» - шаг правой ногой вперед на всю ступню. «И» - шаг левой ногой вперед на всю ступню.

«2» - шаг правой ногой вперед на всю ступню. «И» - пауза. Ход длится с левой ноги. Корпус подтянут, голова ровная.

«Гармошка» Музыкальный объем 2/4. Продвижение в сторону, в одно и то же время, пятки одной ноги и носка другой. Попеременно, соединяются носки, пятки двух ног. Начальное положение: 1 независимая позиция.

«1» - пятка правой ноги и носок левой ноги, отделяясь от пола, переводятся на право. «И» - пятка правой ноги и носок левой опускаются на пол, носки соединяются.

«2» - носок правой ноги и пятка левой ноги, отделяясь от пола, переводятся на право. «И» - носок правой ноги и пятка левой ноги опускаются на пол. Пятки соединяются.

Продвигаться «гармошкой», вполне возможно направо и налево. Корпус прямой. Перемещение производится плавно, время от времени с приседанием: колени сгибаются, когда соединяются носки; колени выпрямляются, когда соединяются пятки.

«Ковырялочка». Музыкальный объем 2/4. Начальное положение: 1 вольная позиция.

«1» - сделать маленький подскок на всей ступне левой ноги, колено согнуто. Правая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола, в не выворотном положении, колено ориентировано налево, ступни направо. «И» - правая нога, согнутая в колене, ставится не выворотно на носок, на

дистанции стопы, правее от левой ноги, колено правой ноги нацелено налево, ступня на право, пятка поднята вверх.

«2» - сделать маленький подскок на всей ступне левой ноги, колено присогнуто. Правая нога, вытягиваясь в колене, выворотом поднимается вперёд - направо. «И» - правая нога, вытянутая в колене, ставится выворотом на каблук вперёд и немного направо, носок поднят вверх.

На счёт «1» последующего такта, исполнитель делает не очень большой перескок на всю ступню правой ноги, ставя её в пределах левой ноги. Перемещение длится с другой ноги.

Корпус может быть прямой, может поворачиваться правым, левым плечом вперёд: когда правая нога ставится на носок, корпус поворачивается правым плечом вперёд, когда правая нога ставится на каблук, корпус поворачивается к ноге и немного наклоняется. При перемещении с левой ноги направление корпуса изменяется.

«Тройные притопы» (притопом или же пристуком величается удар ногой в пол всей стопой). Начальное положение: 1 ровная позиция, кисти рук лежат на талии ладонями.

«1» - исполнить притоп правой ногой. «И» - исполнить притоп левой ногой.

«2» - исполнить притоп правой ногой. «И» - пауза.

Ключевые базисные перемещения Восточного танца - Перемещения бедрами включают в себя:

-Волну. Ноги делают круг, как в горизонтальной, так и во фронтальной плоскости.

-Восьмерку. Цикл перемещений бедрами воспроизводит цифру 8.

-Скручивания. Ноги поворачиваются максимум направо и налево около оси корпуса; плечи и колени при всем этом, неподвижны. Грудной клеткой производятся последующие движения:

-Волна. Производится круговое перемещение сверху вниз, либо снизу вверх во фронтальной, либо вертикальной плоскости.

-Круги. Круговые перемещения в различных плоскостях. Корпус может оставаться неподвижным, либо наклоняться.

-Восьмерки. Так же, как и бедрами, грудной клеткой вырисовывается цифра 8. «Восьмерки» имеют все шансы быть внешними, либо внутренними, в зависимости от направления перемещения.

-Дуги. Грудная клетка вырисовывает половину круга в прямом или же обратном направлении.

-Скрутки. Перемещение грудной клеткой, при котором, грудь поворачивается в стороны, около оси корпуса.

Перемещения ног. В традиционной хореографии присутствует шесть позиций ног, но в восточном танце применяется исключительно 1 — шестая, когда стопы находятся вдоль друг друга. Нога, на которой мы стоим, опорная. Нога, которой исполняется перемещение - рабочая нога.

Стоя в 6 позиции, оторвите пятки от пола - вы делаете «низкие полупальцы». Приподнимите пятки еще выше и перенесите вес тела на пальцы ног - это «высокие полу - пальцы». Выполнение перемещений на полу - пальцах, когда вы танцуете босиком, делает движения более элегантными и грациозными, что дает шагам легкость и воздушность.

Ключевые базисные перемещения (Зумба)

«Бачата» Музыкальный объем Бачаты — 4/4, темп, ориентировочно 120 ударов в минутку. Базисный (основной) шаг состоит из 3 шагов в сторону, вперед или же назад, а последний счет танцуется без перенесения веса (нога исполняет «приставку»). Больше всего, эта приставка акцентируется маленьким поднятием ноги вверх, вследствие чего, бачата приобретает превосходно узнаваемый нрав «Реггетон».

Шаги: - Ноги, практически постоянно стоят на ширине плеч, колени «мягкие» - полусогнутые, и нередко развернуты наружу. Шаги бывают «одинарные» - это передвижение схоже на «шаг приставить», но с необыкновенным стилем: корпус чуть-чуть наклонен вперед, при всем этом, спина ровная.

Таким шагом, есть возможность, делать движения на месте, словно перешагивая около собственного «центра» или же передвигаться, с любым шагом в подходящем направлении.

«Двойные шаги» выглядят уже более красиво: вы делаете такой же «шаг-приставить», дважды подряд, двигаясь в различные стороны (вправо-влево, вперед-назад, по диагонали, меняя направление).

Туловище: Туловище в «реггетоне» разделено, на более маленькие участки. Так, в отдельности, имеют все шансы перемещаться плечи, грудь и живот. Главное перемещение - это удары и тряска.

Так, к примеру, тряска грудью и плечами (не «цыганочка»), одно, из часто встречающихся движений «реггетона».

Бедра: «Реггетон» - это латиноамериканский танец. Ноги - самая любопытная часть. Они действуют во все стороны, действуют благодаря импульсам ног, поясничных мускулов, причем, даже носочков. Ноги вертятся, делают удары, тряску, восьмерки, сдерживания и ускорения.

Главные базисные перемещения в классике. Перемещения рук:
1. Подготовительная фаза. Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонью вверх. Главный палец внутри ладонки.

Позиции ног:

1. I – первая. Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги размещены на одной полосе с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

2. II – 2-ая. Широкая стойка ноги поврозь, носки наружу. Ноги находятся друг от друга на одной полосе, на дистанции одной стопы, с равномерным распределением центра тяжести, между стоп.

3. III – третья. Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).

4. IV – 4. Стойка ноги поврозь, правая - перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с двух ног).

5. V – 5. Сомкнутая стойка, правая нога находится перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, производится с двух ног).

6. VI – шестая. Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты).

7. Правая рука во второй позиции, левая рука - в подготовительной позиции.

8. Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции.

9. Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции.

Комбинация танцевальных шагов не засчитывается в следующих случаях:

Танцевальная дорожка, в соревновательных композициях, не может быть меньше 8 секунд. Как продемонстрировал видеоанализ – это самая отличительная оплошность у гимнасток, выступающих в собственном первенстве - 35% (рисунок 13).



Рисунок 13. Ошибки при выполнении танцевальных шагов

А в групповых соревнованиях, более распространённая оплошность у гимнасток – это не синхронное выполнение дорожки - 38%. Как правило, это наблюдается, перед «Танцевальной дорожкой», в переброске предметов. Гимнастки (гимнастка), утрачивая предмет, не успевают возвратиться на место и вступить в музыку, совместно со всеми.

Несомненно, это не единственная первопричина, но как продемонстрировали исследования, это одна из ключевых ошибок. На втором месте - 31%, - 25% находится неувязка «Примитивного шага», при выполнении танцевальных дорожек.

А значит, необходимо включать, как можно больше упражнений, на становление пластики перемещения туловища, и танцевальных возможностей гимнасток, устраняющих обнаруженную проблему.

Кроме того, нередко, предполагаемой ошибкой считается неаккуратная работа с предметом - 22%. К примеру, нечёткая работа лентой, обручем при вращении, торчащие из кистей рук узлы скакалки и т.д.

В индивидуальном первенстве, вставляя в танцевальную дорожку трудные элементы, гимнастка этим рвёт ее, что считается ошибкой, и эта дорожка не засчитывается судьями.

Несоответствие выполнения танцевальной дорожки, с подобранной музыкой, в групповых выступлениях - 15% и в личных - 5%. Оплошность встречается изредка, но всё же, имеет место быть, и надлежит направить на нее специальное внимание.

Танцевальные дорожки считаются нововведением в художественной гимнастике, и как следствие, у гимнасток высокого уровня, встречаются грубые промахи [53].

После опроса тренеров выяснилось, что уроки танцевальных упражнений, велись по 3 раза еженедельно и включали всевозможные танцевальные композиции, под музыку народов мира.

В работу входили базисные танцевальные шаги русских народных плясок, восточных и испанских танцев. Были упущены цыганские и еврейские танцы, что считается обязательными направлениями, для всестороннего становления пластики гимнасток.

Эти элементы отрабатывались на середине гимнастического ковра, под музыкальное сопровождение. Было замечено, что танцевальная подготовка выполнялась, именно для подготовки гимнасток к успешному исполнению танцевальных дорожек, в их соревновательных композициях.

Однако, из 3-х занятий проводимых на неделе, только одно включало работу с предметом, что усложняло задачу, хорошо исполнять танцевальные шаги.

Во взаимосвязи с введением танцевальных дорожек, в художественную гимнастику, более ощутимой задачей стала, танцевальная подготовка гимнасток.

Неумение перемещаться и соединять все перемещения с предметом и подобранной музыкой, вынудили тренеров включить танцевальные упражнения, на становление пластики перемещения тела.

3.4. Психологическая подготовка гимнасток средствами хореографии как ресурс педагогической технологии

Одной из современных тенденций, развития сложно-координационных видов спорта, таких как художественная гимнастика, является повышение уровня сложности соревновательных элементов и, соответственно, нагрузки на спортсмена (как физической, так и психологической).

Это существенно влияет на изменение параметров нагрузки в тренировочном процессе и обуславливает внедрение в практику занятий современных методик подготовки, в основе которых лежит, не только физическая, но и во многом хореографическая подготовка спортсменов.

Занятия по хореографии призваны решать, прежде всего, задачи подготовки спортсмена к выступлению в хореографической части программы, кроме того, они позволяют быстрее решить и специальные задачи, такие как, достижение спортсменом ресурсного состояния [54].

Достаточно длительный опыт наблюдения, за выступлениями спортсменов разных возрастов, на соревнованиях разного уровня, позволил сделать ряд важных выводов:

- Владение базовой хореографией, четко отработанная с хореографической точки зрения программа выступления спортсменки, гарантируют ощущение ее, более высокого уровня. При этом, техническая сторона выступления, должна быть (в идеале) безупречна.

На занятиях с хореографом, спортсменка имеет возможность научиться творчески мыслить, творчески использовать свои умения и спортивные навыки. Он видит, как из набора спортивных элементов получается художественный продукт.

Вследствие этого, спортсменка, с которой тренер и хореограф работают творчески, совершенно по-другому себя «подает»: ее выступление стабильнее, уверенней, ярче. А стабильность, эстетичность и уверенность — важные составляющие достижения высоких результатов.

Ощущение уверенности идет от понимания спортсменкой логики программы, которая должна быть отработана до автоматизма, и от правильно распределенных сил, на ее выполнение.

Следствием уверенности и стабильности, является увлеченность идеей программы выступления, гармоничность и естественность, на самом выступлении.

Когда мы говорим о подготовке спортсменки, то практически всегда имеем в виду профильные тренировки и сопутствующие виды спортивной деятельности. Занятия по хореографии призваны, прежде всего, решать следующие задачи: это и развитие выносливости; и тренировка и совершенствование скоростных качеств, координации, точности, умения

концентрироваться; это развитие определенных навыков, сугубо хореографического плана - правильной позиции рук, ног, головы, осанки, растяжки и т. д. [55]

Помимо этого, занятия хореографией позволяют быстрее решить и специальные задачи. Имеется в виду, навык достижения спортсменкой, так называемого ресурсного состояния.

В данном случае, под ресурсным состоянием понимается субъективное ощущение, наличие духовных и физических сил, необходимых для успешного достижения цели и решения сопутствующих задач.

Наиболее важные характеристики ресурсного состояния: настроенность; идеальный уровень тонуса (тонус - длительное стойкое возбуждение нервных центров и мышечной ткани, не сопровождающееся утомлением); активизация психических процессов.

С психологической точки зрения, ресурсное состояние — это состояние уверенности, бодрого настроения. Это те моменты, когда гимнастка ощущает жизненные силы, энергию и способность выполнить, стоящую перед ней задачу.

Это и вера в себя, и гармоничное ощущение себя в предлагаемых обстоятельствах, и понимание, осознанность, осмысленность того, что делает спортсменка.

Ресурсные состояния психологического и физического уровня тесно связаны. Ведь невозможно ощущать внутреннюю свободу, раскрепощение, испытывая, скажем, физическую боль, тошноту, слабость. Причем, во многом, физическое состояние зависит от психологического состояния.

Например, если у гимнастки отличное настроение, то физический дискомфорт теряет остроту или отступает вовсе. Хореография вырабатывает навык рационального распределения психологических и физических ресурсов гимнастки, на более тонком уровне, что является хорошей профилактикой травм, основой успешных соревнований.

В результате, спортсменка становится уверенней в себе, чувствует себя более защищенной, более подготовленной. И это, один из источников ресурсного состояния.

На уроках хореографии, спортсменки учатся «слышать» свое тело, «сканировать» его, на предмет нежелательного, излишнего напряжения. Речь идет о профилактике, так называемых «зажимов» (также, приводящих к травмам).

На уровне мышц, телесных ощущений это важно потому, что любой, даже самой маленькой мышцей, управляет соответствующий отдел головного мозга. Здесь, уже идет речь о взаимосвязи психического и мышечного напряжения, и о том, что не бывает мышечных «зажимов», без «зажимов» психических.

Мозговое напряжение в виде волнения, тревожности, обиды, разочарования, отражается на работе мышц - мышечное напряжение, спастичность мышц.

Спортсменке, естественно, далеко не всегда нужно абсолютно и полностью расслаблять свое тело и свою психику. Но вот, избавляться от чрезмерного, избыточного напряжения, как на уровне мышц, так и на уровне психики, просто необходимо.

Это, безусловно, не может не сказываться на настрое спортсменки, то есть, можно снова говорить о «ресурсности» и устойчивости ее психофизического состояния.

Именно на занятиях по хореографии, можно корректировать некоторые нежелательные характеристики спортсменки - данные, обусловленные генетически.

Хореография позволяет, в полной мере, раскрыть имеющиеся природные данные спортсменки и лучше выглядеть, за счет умения контролировать свое тело (в таких видах спорта, где имеет значение внешний вид спортсменки, это имеет огромное значение).

Занятия хореографией, корректирующие осанку, мимику спортсменки (то есть ее внешний вид), несомненно, дают спортсменке чувство уверенности на соревнованиях, и это также является дополнительным источником ресурсного состояния.

Как видим, правильная организация работы тренера-хореографа с гимнасткой, содержание этой работы, внимание и подход самого тренера-хореографа, позволяют вырабатывать у спортсменки важнейшие качества:

- внутреннюю свободу,
- раскрепощение,
- увлеченность.

Выполняя при этом, строго заданный и определенный набор элементов, движений и комбинаций. Следовательно, можно сделать вывод: занятия хореографией дают спортсменке ощущение ресурсного состояния на соревнованиях, за счет того, что спортсменка перестает испытывать страх получения травмы, физические и психические «зажимы», овладевает способностью, хорошо выглядеть в любой, даже самой стрессовой ситуации.

Вместе с тем, не следует забывать о других, скорее психологических, способах, позволяющих спортсменке достичь ресурсного состояния, особенно в видах спорта, связанных с творчеством. В данном случае, речь идет о такой важной, но не очень понятной категории - «вдохновение».

По сути, вдохновение — это и есть ресурсное состояние. В этом смысле, наставник спортсменки должен быть, не только тренером по физической и хореографической подготовке, но и во многом психологом, и даже в какой-то степени, психотерапевтом.

При этом, психологическая и психотерапевтическая работа со спортсменкой должна ложиться именно на тренера-хореографа, который отвечает за эстетическую и эмоциональную сторону выступления спортсменки.

Современная психология и психотерапия предлагают ряд способов, позволяющих войти в ресурсное состояние, а также избежать стрессов и волнений, а иногда и депрессий, свойственных некоторым, особенно юным спортсменкам.

Техники вхождения в ресурсное состояние используются и в нейролингвистическом программировании (НЛП), однако, следует отметить, что НЛП не признано, в качестве научного направления.

В частности указывается, что НЛП содержит ряд фактических ошибок, имеет характерные псевдонаучные черты, присутствующие в концепциях данного направления, его названии и применяемой терминологии. В данном случае, важно предостеречь тренеров-хореографов, использовать техники НЛП при работе со спортсменками.

Наиболее адекватными методами достижения отличных результатов в гимнастике являются методы когнитивно - бихевиоральной психотерапии (КБП) (предназначенные для лечения стрессов, депрессий, фобий и др.), адаптированные для работы со спортсменками.

Несмотря на относительную молодость КБП как науки, она является одной из основных направлений современной психотерапии. Вместе с тем, следует остановиться на нескольких моментах, которые могут быть применены именно в работе со спортсменками, которые могут быть подвержены стрессам (особенно перед соревнованиями), депрессиям (после неудачных выступлений) да и некоторым фобиям.

Особенно, важна психологическая и психотерапевтическая работа тренера (в частности тренера-хореографа) со спортсменками, занимающимися художественной гимнастикой, поскольку именно здесь, спортсменка соревнуется с соперниками заочно и выступает перед, как правило, достаточно большой аудиторией и судьями - основными вершителями оценки ее выступления и итогового места [56].

Очень важным становится фактор стрессоустойчивости, возможность войти в ресурсное состояние в нужном месте и в нужное

время. Поэтому, тренеру-хореографу важно знать теоретические основы психотерапии и некоторые ее техники, в частности техники КБП.

В КБП можно выделить три блока подходов и соответствующих им техник:

1. Подходы, основанные на теории;
2. Подходы, основанные на информационных моделях психики;
3. В третьем блоке подходов, наиболее известна, рационально - эмотивная терапия Эллиса и когнитивная психотерапия Бека.

Представляется, что именно когнитивная психотерапия Бека и ее техники, направленные на выявление, осознание и модификацию, так называемых дисфункциональных мыслей и убеждений, наиболее предпочтительны для работы со спортсменками.

Это обусловлено рядом преимуществ когнитивной психотерапии (КП) по сравнению с другими подходами:

- во-первых, именно (КП) интегрирует наиболее важные достижения других когнитивно - бихевиоральных подходов,
- во-вторых, КП позволяет интегрировать когнитивные принципы с психо - динамическим подходом;
- в-третьих, КП позволяет добиться результата, достаточно быстрыми способами.

Схема процесса строится в два этапа работы.

Первый предполагает работу, с так называемыми «автоматическими» образами и мыслями, связанными с переработкой текущей информации, и являющимися реакцией на происходящее, в настоящий момент.

Второй нацелен на проработку глубинных источников расстройств - установок и убеждений, представляющих собой систему глубинных представлений индивида о себе и об окружающем мире, в которой, фиксирован его прошлый опыт.

На первом этапе, спортсменка и тренер работают вместе над представлением идей, в форме гипотез, над проверкой их справедливости и поиском альтернативы в тех случаях, когда они не подтверждаются.

Основная задача первого этапа - это обучение спортсменки навыкам осознания автоматических мыслей, их систематической регистрации, оценки и конфронтации с ними.

Основная процедура, помогающая спортсменке выявить автоматические мысли, заключается в установлении последовательности внешних событий и субъективных реакций на них (здесь используются техники воображения, ролевого проигрывания и т. д.).

Второй шаг, в работе с автоматическими мыслями, заключается в их оценке как гипотезе (здесь используются техники эмпирической проверки гипотез, «редукции тревоги», «активирующей терапии», «размораживания аффекта», логической проверки гипотез и т. д.).

Третий шаг, в работе с автоматическими мыслями - это конфронтация с ними, с целью их изменения. Теперь, важно поощрять спортсменку оспаривать аргументы этой «логики» и вырабатывать альтернативные, более конструктивные способы мыслить. С этой целью, часто используются техники «колонок» и приемы внутреннего монолога.

Результатом первого этапа работы является возросшее самопонимание спортсменки - осознание тех автоматических мыслей, которые «запускают» тяжелые эмоциональные состояния, а также, способность совладать с ними.

Второй этап - это этап работы с убеждениями, также осуществляемый в три шага. Первый шаг - выявление установок и убеждений. Этот шаг требует ознакомления спортсменки с существованием правил, идей и убеждений, которыми она осознанно или неосознанно руководствуется.

С целью их выявления, используются несколько техник, основные из которых - «маркировка тем» и техника ведения диалога. Второй шаг - оценка обоснованности и полезности уже выявленных убеждений.

Так же, как и в случае автоматических мыслей, эта оценка может быть логической. Третий шаг в работе с убеждениями - их изменение через конфронтацию.

При этом, могут применяться специальные дневниковые техники разных видов. Когда у спортсменки уже развит устойчивый навык вычленения убеждений, стоящих за мгновенными эмоциональными реакциями и автоматическими мыслями, она может вести систематический диалог с этими убеждениями, используя все усвоенные аргументы «за» и «против».

Итак, правильное использование техник КП позволяет тренеру-хореографу добиться того, что спортсмен перестает испытывать стрессы, волнения перед соревнованием, чувствует себя более уверенным, не впадает в депрессию после неудачи.

Очевидно, что данная работа должна вестись с каждой спортсменкой индивидуально. Особенно важна эта работа с юными спортсменками, психика которых, еще только формируется.

Вместе с тем, если устранены или, по - крайней мере, минимизированы риски возникновения у спортсменки стресса, волнений перед выступлением, необходимо идти дальше - попытаться ввести спортсменку в ресурсное состояние, причем в нужном месте и в нужное время. Это не так просто, и в основном это работа самой спортсменки над собой.

В методике «Школа движений» предложены техники саморегуляции и регуляции психофизического состояния спортсменки.

Шаг 1. Спортсменка упорядочивает дыхание. Подойдет любая дыхательная техника, направленная на релаксацию.

Шаг 2. Спортсменке нужно попробовать вспомнить какую-нибудь ситуацию, в которой она чувствовала себя бодрой, энергичной, позитивной. Это должна быть очень реальная и конкретная ситуация.

Мысленно, спортсменка «окунается» в ту ситуацию: она вспоминает запахи и звуки, которые тогда слышала, вспоминает одежду, которая была надета, погоду, интерьер.

Шаг 3. Спортсменка ощущает то же настроение, которое было тогда. Ее мозг реагирует на воспоминание о событии точно так же, как она реагировала бы на реальное событие. В этом может помочь абсолютно все - это могут быть мелодии, фотографии, запахи, предметы, даже люди.

Шаг 4. Каждый раз, увидев, услышав, узнав «положительную ассоциацию», спортсменка должна попробовать мысленно вернуться в прошлое, вновь пережить некий приятный момент, связанный с ней.

Повторив указанные действия в течение некоторого времени, можно будет заметить, что воспроизведение «ресурсной» ситуации становится естественным и автоматическим, и больше не требуется сознательно думать о том переживании.

Таким образом, когда это будет необходимо, использование «положительной ассоциации» позволит достаточно быстро, вернуть когда-то пережитое ресурсное состояние.

Вместе с тем, следует иметь в виду, что «положительные ассоциации» не работают неограниченно. Это особенности памяти и обработки мозгом содержащейся в памяти информации: при извлечении из памяти воспоминания теряют стабильность, причем, сильнее теряют стабильность воспоминания, окрашенные положительными эмоциями, в то время, как негативно окрашенные воспоминания, меняются мало.

Таким образом, со временем, «положительные ассоциации» «затухают», после чего, их надо устанавливать заново, то есть, опять вызывать в памяти событие, сопровождавшееся «ресурсными» ощущениями.

В спорте, надо ко всему приходить максимально быстро. И входить в ресурсное состояние надо тоже быстро. Поэтому, заниматься соответствующей подготовкой надо регулярно и активно.

Проведен анализ влияния занятий хореографией на психологическое состояние спортсменки, в частности на способность достижения ею ресурсного состояния, когда спортсменка ощущает наличие духовных и физических сил, необходимых для успешного достижения высоких спортивных целей.

Этот анализ показывает, что занятия хореографией дают спортсменке ощущение ресурсного состояния и решают, не только основную задачу, подготовки к выступлению в хореографической части программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Залог успеха, выступлений на соревнованиях - высокая техника, которая создана на базе специальных и специфических видов координации, в основе которых, лежит проприоцептивная чувствительность (мышечное чувство), способность к ориентированию в пространстве и к перестройке двигательных действий, а их целенаправленное развитие - залог роста спортивного мастерства в художественной гимнастике.

На современном этапе, необходима научно - обоснованная система подготовки, которая будет включать в себя, все необходимые процессы. Такой системой является педагогическая технология.

Само понятие «технология обучения», в традиционной педагогике, не является общепринятым. С одной стороны, технология обучения – это, общность методов и средств обработки, изменения и представления учебной информации, с другой стороны – это научно обоснованные способы, воздействия педагога на учащихся, в учебном процессе, с применением, необходимых технических или информационных средств.

Все это – содержание, методы и средства обучения находятся во взаимосвязи и взаимообусловленности. Технология обучения – системная категория, структуру которой составляют:

- предполагаемые цели обучения;
- программа обучения;
- средства педагогического воздействия;
- организация процесса обучения;
- обязательный контакт - учащийся – учитель;
- результат деятельности.

Современные педагогические технологии, при подготовке гимнасток, представляют собой строгую последовательность, скрупулезно продуманных, испытанных и строго регламентированных операций,

которые позволяют поэтапно двигаться, от простого - к сложному, а от сложного – к сложнейшему.

Сегодня, педагогические технологии помогают разработать и применить на практике целевые перспективно-прогностические модели, для подготовки гимнасток:

- модели, которые содержат подготовку, именно трудных соревновательных упражнений;
- модели, для совершенствования качества и надежности их технического исполнения;
- модели функциональной подготовленности, работоспособности и выносливости;
- модели психологической подготовленности;
- модели учебно-тренировочного процесса и тренировочной нагрузки;
- модели обеспечения подготовки.

Данное содержание технологии одобрено специалистами и считается научно обоснованным, современным и эффективным. Необходимо отметить, что данная технология привязана к обучению конкретному гимнастическому упражнению, что является, одним из элементов всей системы технологии подготовки гимнастов.

В арсенале художественной гимнастики, очень много упражнений прогрессирующей сложности, поэтому, многие тренеры-преподаватели, испытывают трудности: как учить.

Естественно, что это замедляет и затрудняет процесс обучения. Именно, в таких ситуациях, необходимо использовать научно-обоснованную технологию.

В связи с этим, становится осознанным, в своей актуальности социальный заказ, обращенный к образовательной системе: необходима разработка образовательных технологий.

Целью реализационных положений технологии, хореографической подготовки, является повышение значения хореографической подготовки, как одного из важнейших составляющих, в системе спортивной подготовки.

Реализационные положения содержат следующие элементы: средства, методы, формы, условия, формы реализации, контроль и результат.

Следуя концепции, совершенствования учебно-тренировочного процесса в художественной гимнастике, средствами хореографической подготовки, были сделаны соответствующие выводы. Необходимо разработать цикл занятий, для «качественной работы ног».

«Качественная работа ног» - значительная и составная часть спортивных навыков в гимнастике, и среди других компонентов, оказывает большое влияние на успех гимнастки на соревнованиях. Сделав обзор, работ специалистов по гимнастике, были определены ключевые пункты исполнения хореографических элементов гимнасток.

Мы определили контрольные тесты, позволяющие оценить степень «исполнительного качества ног». С помощью самых эффективных упражнений традиционной хореографии, разработан метод улучшения «исполнительного качества ног». Эффективность метода исследована, с помощью образовательного эксперимента.

Ожидалось, что «исполнительное качество ног» - значительная составная часть спортивных навыков в гимнастике и имеет, среди других компонентов, влияние на успех гимнасток на соревнованиях. Исследование проводилось в трех фазах.

Первая фаза включала съемку тренировки гимнасток, чтобы определить:

- влияние «исполнительного качества ног» на спортивные навыки гимнасток;
- ключевые пункты «исполнительного качества ног» гимнасток;

- эффективность метода, для улучшения «исполнительного качества ног» гимнасток.

Во второй фазе была произведена оценка опытным путем, как «исполнительное качество ног» влияет на успех гимнасток на соревнованиях.

Третья фаза включала развитие эффективных методов, которые улучшают «исполнительное качество ног» и было проведено тестирование.

Образовательный эксперимент дал оценку эффективности метода, который помогает улучшить качество выступления ног гимнасток, с помощью традиционной хореографии. Для эксперимента мы взяли 27 гимнасток, в возрасте 5-6, 7-8 лет, одну и ту же программу обучения, с одним и тем же тренером.

Результат обзора тренеров показал: 84% из них полагают, что качество работы ног влияет на общий уровень спортивных навыков. Кроме того, еще 16% ответили, что, «Вероятно, будет влиять». Это означает, что фактически все считают этот индекс, как важную составную часть того, чтобы быть успешным на соревнованиях по гимнастике.

Предоставленный тур (медленное вращение), медленное вращение 360 (или больше) на одной ноге, открытой для любого положения 90 (или выше). Снова результаты отличаются значительно: «сильные» вращения группы 6.75; «слабые» вращения группы 3.75. Различия статистически действительны ($p < 0.05$).

Мы видим, что все отобранные индексы указывают, что у гимнасток, с более высоким спортивным уровнем квалификации, лучше исполнительное качество ног. Это доказывает, что среди прочего, исполнительное качество ног помогает быть успешным в гимнастике.

Поэтому:

- Пропорция этих упражнений в процессе урока была увеличена.
- Предложено 6 комбинаций, состоящих из различных элементов.

Когда мы использовали все четыре фазы традиционного урока (упражнения у стойки, вольные упражнения, обучение в балетных туфлях) были составлены, шесть изменений урока. Они были проведены в течение двух недель.

Вследствие применения педагогических технологий, был получен образовательный результат:

- угол предела ног, в сидящем положении, руками позади, увеличился до 3,840

- надежные доказательства ($p > 0.05$) положительных, динамичных сдвигов в работе ног (гибкость голеностопных суставов).

- Работа ног (угол растяжения) – до 166,8

- Высота положения на половину эквивалента (между полом и ногой, в положении на половину) – до 59,5

- Поднимание к высокому положению на половину, от более низкого, у стойки (30секунд) – до 48,3

- Баланс на левой ноге в *passe*(секунда) с 5,9 до 16,7

- Баланс на правой ноге (секунда) с 10,0 до 23,8

- Вращения на правой ноге (время) с 3,7 до 6,7

Результаты обзора подтвердили нашу первоначальную гипотезу, что исполнительное качество ног - значительный компонент в навыках руководителя гимнастики, которые могут быть развиты эффективно, посредством традиционной хореографии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белокопытова Ж. А. Художественная гимнастика: учеб. программы ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ / Ж. А. Белокопытова, Л. А. Карпенко, Г. Г. Романова. — К.: РНМК Министерства по делам молодежи и спорта Украины, 1991. — 88 с.
2. Головки А.В. Хореография в современных видах спорта // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 6. - С. 62.
3. Карпенко Л.А. Методика многолетней подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебн. пособие. — СПб., 1998. — 38 с.
4. Многолетняя подготовка гимнасток разного возраста и ее этапы // Художественная гимнастика / Под общ. ред. Л.А. Карпенко. — М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. — С. 201—213, 253—257.
5. Солодяников В.А. Технологическая концепция в спортивно-педагогической деятельности. СПб. : Изд-во СПбГУСЭ, 2007. 175 с.
6. Александрова Р.В., Орехова А.В. Внедрение новых технологий в программу занятий по плаванию в институте физической культуры // Актуальные проблемы подготовки специалиста физической культуры в многоступенчатой системе высшего педагогического образования. СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. С. 44—46.
7. Селевки Г.К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие. М.: Народное образование, 1998. 256 с.
8. Гинкевич, И. В. Методика проведения занятий с усложненными элементами по формированию «школы движений» на тренировочном этапе спортивной подготовки для сложно-координационных видов спорта. Часть 3. Кн. 1. М.: Национальный книжный центр, 2015. 280 с.
9. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М: ФИС 1984 г.

10. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике: учеб. пособие / О.Г. Румба. – 2-е изд., перераб. и доп. – Белгород: Изд-во «ЛитКараВан», 2013. – 144 с
11. Биленка, И.Г. (2017), Музыкально-ритмическое воспитание в спорте, КСАПК, Харьков.
12. Борисенкова Е.С. (2009) Формирование эстетических способностей детей 8–10 лет при занятиях спортивными танцами. Челябинск.
13. Терехина, Р.Н. Обоснование подхода к определению сложности элементов художественной гимнастики и их технической ценности / Р.Н. Терехина, Е.Н. Медведева // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 3. – С. 121.
14. Белокопытова, Ж. А. Модельные характеристики для ориентации и отбора в художественной гимнастике / Ж. А. Белокопытова. Киев: Здоров'я, 1982. 160 с.
15. Карпенко, Л.А. Методика составления произвольных комбинаций, формирования творческих умений и музыкально-двигательной подготовки в художественной гимнастике: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта; сост.: Л.А. Карпенко. - СПб. : [б. и.], 1994. - 30 с.
16. Шипилина И. Хореография в спорте: учебник для студентов / И. Шипилина. - Ростов на Дону: Феникс, 2004. - 224 с.
17. Лисицкая, Т.С. Общая характеристика упражнений в художественной гимнастике/ Т.С. Лисицкая, Т.В. Староверская // Гимнастика: ежегодник. вып. 1. - М., 1984 - С. 48-51.
18. Кизим П.М., Луценко Л.С., Батеева Н.П. (2016) «Методические особенности подготовки спортсменов высшей квалификации», Слобожанский научно-спортивный вестник , № 2 (52), с. 55-60.
19. Соколова И.В. (2015). «Взаимосвязь хореографической подготовки и мастерства в гимнастике», Наука, Красноярья, вып. 1, с. 40-52.

20. 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.
21. Ваганова А. Я. Основы классического танца: учебник для вузов / А. Я. Ваганова. - СПб. Лань, 2000. - 192 с.
22. Сосина, В.Ю. (2009), Хореография в гимназии: Учеб. пособие для студентов вузов, Олимпийская литература тура, киев.
23. Морель Ф. Г. Хореография в спорте / Ф. Г. Морель. - М.: ФИС, 1971. - 110с.
24. Муллагильдина А. (2016), «Совершенствование артистизма у квалифицированных спортсменок по художественной гимнастике», Слобожанский вестник науки и спорт , № 4 (54), с. 69-72
25. Борисенко С. И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: дис. ... кандидата пед. наук: - СПб.: Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2000. - 215 с.
26. Румба А. Г. Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам: дис. ... кандидата. пед. наук: СПб: Санкт- Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. ЛесГафта, 2006. - 209 с.
27. Батиева, Н.П., Кызим, П.Н., Титкова, И.А. и Луценко, Л.С. Батиева, Н.П. (2014), «Использование техники классического танца для совершенствования выступление юных гимнасток», Слобожанский научно-спортивный весник, Харьков, ХДАФК, № 3, с. 19–22.
28. Беленькая И.Г., Дейнеко А.Х. И Муллагильдина, А.Я. (2012), «Развитие музыкальных и композиционных способностей гимнастов 15–16», Наука и жизнь, Одесса, № 2, с. 65–71.
29. Бекетова, Е. С. & Булгаков, А. И. (2016), «Использование современной хореографии в подготовке высококвалифицированных

спортсменок по художественной гимнастике», Збірник наукових праць харьковской державной академии физической культуры, Харьков, № 3, с. 13–14.

30. Кабаева, А. М. & Плеханова, М. Э. (2009), «Эстетическая составляющая соревновательных программ гимнасток», Ученые записки, 4 (50), с. 54

31. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1997. - 86 с.

32. Клинова, Е. А. Индивидуальный стиль деятельности. – Казань [Текст] /Е.А. Климов. – М.: Изд. Казанского Университета, 1969.

33. Бегак Д.Е. О хореографии в спортивной гимнастике // Гимнастика. 1979. - Ш 2. - С. 45-49.

34. Нестерова, Т.В., Макарова, О.В. (2009). Анализ опыта улучшения ног в ритмичных упражнениях гимнастики. Физкультура студентов, 2, 74-78.

35. Рыбицкая А., Качиньски А. Джаз-гимнастика-современная форма танцевально-гимнастических упражнений. Гим-ка, сб.статей, - 1984, 1. с. 73-75.

36. Черняк Л.П. Использование элементов спортивного бального танца в разминке по художественной гимнастике / Черняк Л.П. // Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока: Материалы 5-ой межрегион. метод. конф... - Хабаровск, 1997. - С. 98-99.

37. Ваганова А. Я. Основы классического танца: учебник для вузов / А. Я. Ваганова. - СПб. Лань, 2000. - 192 с.

38. Омелянчик-Зюркалова, О. А. (2014), «Влияние хореографической подготовки гимнасток на итоговую оценку мастерства», Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического развития, № 10, с. 28-34.

39. Карпенко, Л.А. Характеристика учебно-тренировочных занятий / Л.А. Карпенко // Художественная гимнастика: учебник для

тренеров, преподавателей и студ. физ. культуры / СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта; под ред. Л. А. Карпенко. - М., 2003. - С. 220-235.

40. Борисенко С. И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04 / Борисенко Светлана Ивановна – СПб. : Санкт-Петербургская гос. акад. физ. Культуры им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 215 с.

41. Калинин, S.D., Воžanić, A. & Atiković, A. (2011). Влияние элементов танца на баланс. Наука о гимнастике Журнале vol.3, num.2, P. 39-45 .

42. Нестерова Т.В. Эволюция и перспективные направления развития классификационных программ по художественной гимнастике // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. / Под ред. С.С. Ермакова. — Харьков, 2006. — 6. — С. 33—43.

43. Макарова, Е. Ю. Структура специальной двигательной подготовки, определяющей техническое мастерство в художественной гимнастике: Автореф. дис. канд. пед. наук [Текст] / Е. Ю. Макарова. – М.: РГАФК. - М.:2016.

44. Чистякова О.С. Состав соревновательных композиций гимнасток высшей квалификации в художественной гимнастике / О.С. Чистякова, В.Е. Горохова // Юбилейный сборник научно-методических трудов сотрудников кафедры, посвященный 70-летию со дня ее основания / Рос. гос. акад. физ. культуры, Каф. теории и методики гимнастики. - М., 2002. - С. 114-116

45. Винер, И.А. История возникновения, современное состояние и перспективы развития художественной гимнастики / И.А. Винер, Л.А. Карпенко // Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студ. физ. культуры / Всерос. федерация художествен. гимнастики; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта; под ред. Л. А. Карпенко. - М., 2003. – С. 3-14.

46. Правила соревнований по художественной гимнастике. – М.: Технический комитет FIG, 2013-2016. – С. 3-13, 97-125.

47. Суриц, Е.Я., Сломинский Ю.И. Все о балете: словарь-справочник / Сост. Е.Я. Суриц; Под ред. Ю.И. Слонимского. - М.; Л.: Музыка, 1966. – 220-222с.: ил.

48. Шулико Н.М. Специально-подготовительные упражнения для овладения юными гимнастками техникой сложных упражнений с мячом: Автореф. дис. канд.пед.наук; ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта. - Л., 1984. - 18 е.;

49. Овчинникова Н.А. Комплексный подход к устранению ошибок в технике движений при выполнении упражнений с предметами у гимнасток: Автореф. дис.канд.пед.наук; Киевский гос. ин-т физ.культуры. - Киев, 1985. - 23 е.;

50. Архипова Ю.А. О проявлении специализированных восприятий «чувства предмета» в художественной гимнастике / Гимнастика : сб. науч.тр. - Вып. У1 / С.-Петерб.гос. ун-т физ.культуры им. П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2008. - С. 65-68;

51. Степанов И.А. Природа пластической выразительности в художественной гимнастике/Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л.П. Орлова. Санкт-Петербург, 2001.

52. Плеханова М.Э. Факторы, определяющие соревновательную надежность спортсменок в художественной и спортивной гимнастике // Вестник спортивной науки. -2006. - № 4. - С. 17-21.

53. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка.6 Учебное пособие для вузов искусств и культуры.- М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 2002.

54. Гончаренко Л.В. О значении выразительности движений в художественной гимнастике/ Физическое воспитание молодежи.- Ростов на- Дону, 1987. 9.

55. Воробьев, А.Н. Методика тренировки по художественной гимнастике: учебное пособие / А.Н. Воробьев.- М.: ФиС, 2002. – 264 с.
56. Андерсен Дж. Когнитивная психология. 5-е изд. СПб.: Питер, 2002. 496 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Экзерсис – хореографические упражнения в установленной
последовательности у опоры или на середине

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
1.	demi plie	деми плие	неполное «приседание»	полуприсед
2.	grand plie	гранд плие	Глубокое, большое «приседание»	присед
3.	releve	релеве	«поднимание»	поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног
4.	battement tendu	батман тандю	«вытянутый»	скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП
5.	battement tendu jete	батман тандю жете	«бросок»	взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом
6.	demi rond	деми ронд	неполный круг	полукруг (носком по полу, на 45° на 90° и выше)
7.	rond de jamb par terre	ронд де жамб пар тер	круг носком по полу	круговое движение носком по полу
8.	rond de jamb en l'air	ронд де жамб ан леер	круг ногой в воздухе	стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь
9.	en dehors	андеор	круговое движение от себя	круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты
10.	en dedans	андедан	круговое движение к себе	круговое движение внутрь
11.	sur le cou de pied	сюр ле ку де пье	положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги)	положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади
12.	battement fondu	батман фондю	«мягкий», «тающий»	одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах
13.	battement frapper	батман фραπε	«удар»	короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу
14.	petit	пти	«маленький»	поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги

№	Основные термины. Французский язык	Транскрипция на русском языке	Основные понятия	Гимнастическая терминология
15.	battu	ботю	«бить» непрерывно	мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги
16.	double	дубль	«двойной»	* battemet tendu – двойной нажим пяткой * battemet fondu – двойной полуприсед * battemet frapper – двойной удар
17.	passe	пассе	«проводить», «проходить»	положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади
18.	relevent	релевелянт	«поднимать» медленно, плавно	медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше
19.	battement soutenu	батман сотеню	«слитный»	из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП
20.	developpe	девелопе	«раскрывание», «развернутый»	из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше
21.	adagio	адажио	медленно, плавно	включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета
22.	attitude	аттетюд	поза с положением согнутой ноги сзади	стойка на левой, правую в сторону – назад, голень влево
23.	terboushon	тербушон	поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди)	стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево
24.	degaje	дегаже	«переход»	из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок

Занятие

Начало занятия

Приступать к занятию следует с выравнивания. Основное положение — сидя, руки во II позиции, спина максимально вытянута, подбородок приподнят, плечи опущены вниз, живот подтянут, ребра опущены.

Во время занятия следует в первую очередь уделять внимание правильному положению корпуса. Перед выполнением любого упражнения необходимо контролировать свое «выравнивание».

Упражнение 1

Разогрев стоп. Сокращение и вытягивание подъема в 2 приема.

1. И.П.: сидя на полу, стопа полностью вытянута (и подъем и пальцы);
2. Пальцы сокращаем на себя, подъем вытянут;
3. Полностью сокращаем подъем (столе «на себя»).

И так же в три этапа в обратном порядке: сперва натягиваем только подъемы, затем и пальцы. Прodelать 8-16 подходов

Упражнение 2

Складочка из положения лежа. Растяжка подколенных сухожилий.

И.П.: лечь на пол, руки вытянуты над головой.

1. Подняться с прямой спиной в положение «сидя»;
2. Сделать складочку, прижавшись животом к прямым натянутым ногам;
3. Вернуться в И.П.

Нужно следить за тем, чтобы ноги были напряжены и вытянуты, а спина оставалась прямой (нельзя «горбиться» в складочке и поднимать плечи)

Прodelывать от 16 раз.

Упражнение 3



Плавное подтягивание колена к груди. На укрепление мышц пресса и спины.

И.П.: сесть на пол, ноги вытянуть, подъемы натянуты, руки упираются в пол.

1. Привести одну ногу на носок, согнув колено. Пола должен касаться только большой палец, стопа предельно натянута;
1. Привести одну ногу на носок, согнув колено. Пола должен касаться только большой палец, стопа предельно натянута;
2. Плавно подтягиваем колено к груди, при этом скользим большим пальцем по полу. Спина вытягивается еще сильнее, живот подтянут;
3. Так же плавно возвращаем ногу в исходное положение и повторяем с другой ноги.

Всего выполняем по 8 подходов для каждой ноги. Следи за осанкой и сохранением II позиции.

Упражнение 4



«Бабочка». Развитие верхней выворотности.

И.П.: сидя, ноги подтянуть пятками к себе, колени раскрыты, руки в III позиции.

Мягко опускаем колени вниз и ложимся животом на пол. Руки должны сохранять III позицию, спину нельзя округлять. Колени тянем к полу.

Упражнение 5



Растяжка и укрепление мышц ноги.

1. И.П.: сидя, взять ногу двумя руками за пятку (стопы натянуты);
2. Открыть ногу, выпрямив колено. Чем ближе нога окажется к груди и чем прямее она будет, тем лучше. Удерживаем 8
2. Открыть ногу, выпрямив колено. Чем ближе нога окажется к груди и чем прямее она будет, тем лучше. Удерживаем 8 счетов, затем снова сгибаем колено. Прделаем несколько повторений (4-8), вытягиваем ногу, руки отводим в стороны и удерживаем ногу на высоте до 16 счетов;
3. Повторяем с другой ноги.

Упражнение 6



«Лягушка» на спине с упором. Развитие верхней выворотности.

1. И.П. Лечь на пол, стопа к стопе, колени раскрыты.
2. Стараемся положить колени на пол, поясницу прижимаем к полу. Продержать «лягушку» 2-3 мин. Если есть партнер, то он кладет руки на колени и старается прижать колени к полу.

Упражнение 7



Plie по полу. Развитие верхней и нижней выворотности.

1. И.П.: сидя, ноги вытянуты, I позиция, стопы «на себя»
 2. Медленно подтягивать пятки к паху, стараясь прижимать колени к полу.
 3. Тем же скользящим медленным движением прийти в И.П. Если проделывать упражнение быстро, то эффект снизится.
- Проделать 8-16 раз.

Упражнение 8

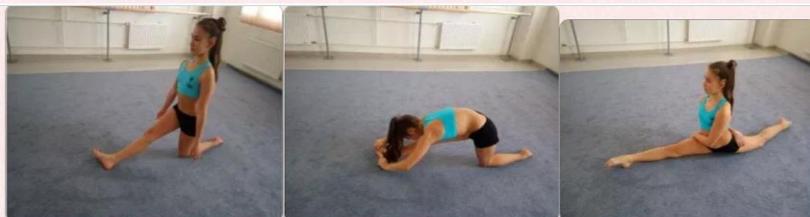


Широкое разведение ног. Раскрытие тазобедренных суставов.

1. И.П.: сидя, спина вытянута, руки упираются в пол, ноги соединены;
2. Одним движением развести ноги в самое широкое положение;
3. Вернуть ноги в И.П.

Проделать от 16 до 32 раз. Следите за тем, чтобы большой палец ни в коем случае не заваливался на пол. Стопы должны сохранять выворотное положение.

Упражнение 9



Продольный шлагат.

1. И.П.: стоя на коленях, вытянуть одну ногу вперед в выворотном положении (пяткой вперед), выпрямить колено передней ноги;
2. С прямой спиной сложиться к ноге. Положить живот на бедро. Замереть в этой позе на 30 сек. Обязательно выворачивать стопу передней ноги и прижимать мизинец к полу

3. Медленно раздвигая переднюю ногу вперед до шпагата. Ни в коем случае не заваливать большой палец передней ноги на пол, сохранять выворотное положение.

Сидеть на шпагате следует не менее 3-х мин. Затем меняем ногу.

Упражнение 10



Махи ногами. Разрабатываем шаг вперед.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль тела;
2. Выполняем резкий мах одной ногой и удерживаем ногу на высоте;
3. Аккуратно и медленно опускаем ногу на пол. Нужно следить, чтобы опорная нога была вытянута и лежала на полу. Копчик во время маха не должен отрываться от пола. Рабочая нога тоже должна быть вытянута.

Повторить 16 раз, затем меняем ногу.

Эти 10 несложных упражнений помогут развить силу мышц, сделают тебя гибче, а тело станет более послушным. Не ленись и увидишь результаты уже через пару недель! Если статья была для тебя полезна, поделись с друзьями! А в следующей части жди комплекс балетной гимнастики для мышц спины!

Терминология хореографии, используемая при работе с детьми на уроках классического танца







Терминология

Exercice у станка и на середине зала



Положения, направления, позы, дополнительные движения

Прыжки



Вращения



Exercise у станка и на середине зала

PREPARATION [препарасъон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PLIE [плие] – приседание.

DEMI PLIE [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE [гранд плие] – глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT [батман] – размах, биение.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.



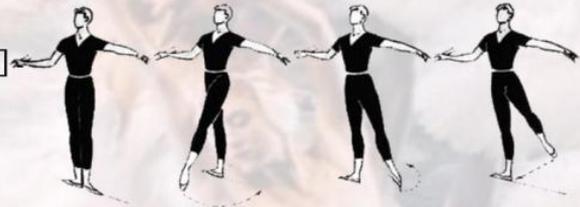
Exercice у станка и на середине зала

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] – «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25° , 45° в нужное направление.



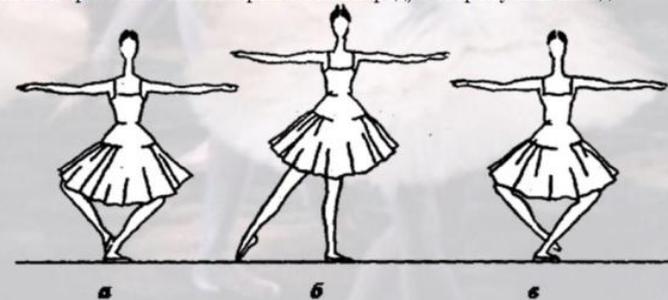
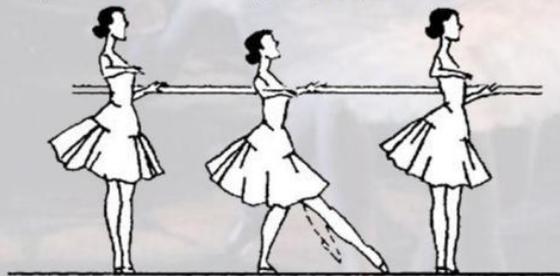
ROND DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер]

круг носком по полу круговое движение носком по полу.



BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] – «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.



Exercice у станка и на середине зала

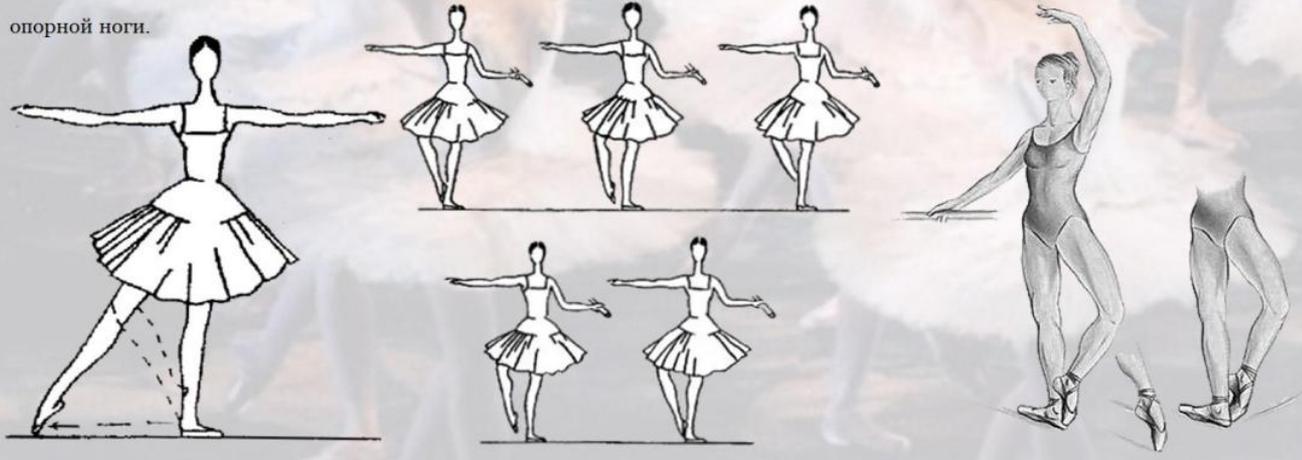
BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение *sur le cou-de-pied* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фραπε] – движение с двойным ударом.

PETIT BATTEMENT [пти батман] - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение *ку де пье* впереди и сзади опорной ноги.

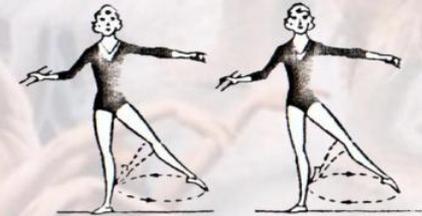
BATTERIE [батри] – барабанный бой; нога в положении *sur le cou-de-pied* проделывает ряд мелких ударных движений.

BATTU [ботю] - «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.



Exercice у станка и на середине зала

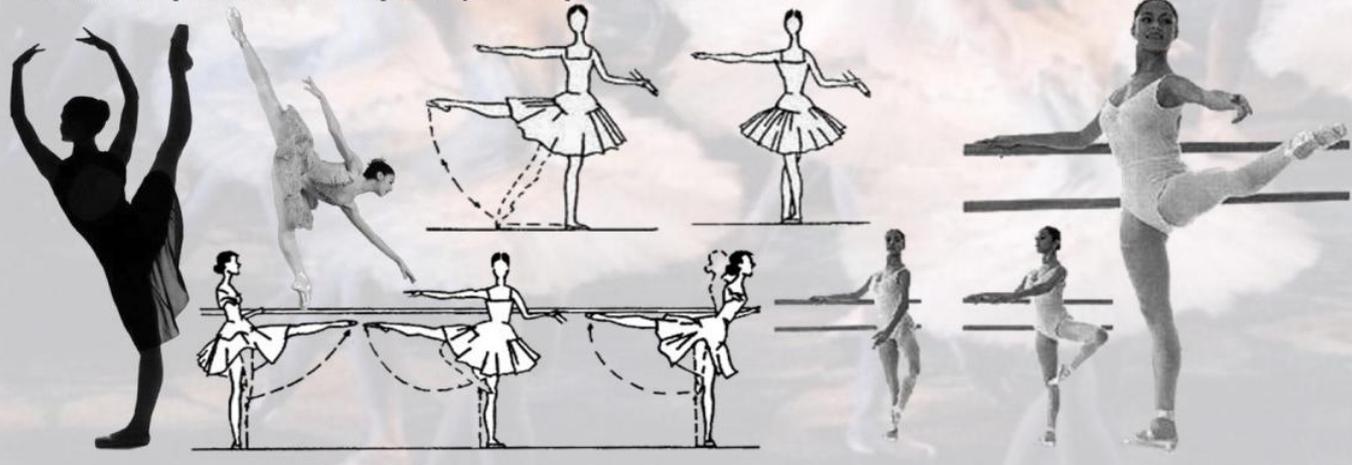
ROVD DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90° .



ADAJIO [адажио] - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

BATTEMENT RELEVE LENT [релеве лян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

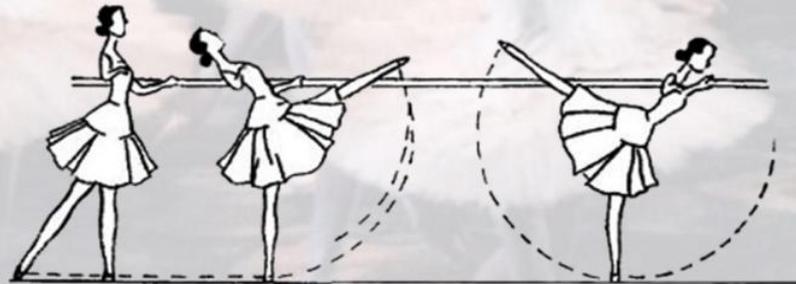
BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание, раскрытие ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.



Exercice у станка и на середине зала

GRAND BATTEMENT [гранд батман] - «большой бросок, взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

BALANCOIRE [балансуар] – «качели», применяется в grand battement jete.



Положения, направления, позы, дополнительные движения.

A LA SECONDE [а ля сгон] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .



ALLONGEE [алонже] — от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.



APLOMB [апломб] – устойчивость.

ATTITUDE [аттитюд] — поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45° , 60° или на 90° , положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.



Положения, направления, позы, дополнительные движения.

BALANCE [балансе] – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

BATTEMENT [батман] – размах, биеие.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

COUPE [купе] - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CROISEE [круазе] – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAJE [дегаже] - освободить, отводить «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

DEMI [деми] – средний, небольшой.

DEMI ROND [деми ронд] - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).

DESSUS-DESSOUS [десю-десу] – верхняя-нижняя часть, над-под, вид pas de bourree.

DÉVELOPPE [девелопе] - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

DOUBLE [дубль] - «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

Положения, направления, позы, дополнительные движения.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.

EFFACE [эфасэ] – развернутое положение корпуса и ног.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS [ан деор] - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.

EN FACE [ан фас] – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

EN TOURNANT [ан турнан] – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).

GRAND [гранд] – большой.

JETE [жете] – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS COURU [па курю] – пробежка по шестой позиции.

PAS D`ACTIONS [па де акшн] – действенный танец.

PAS DE BASCUE [па де баск] – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.

PAS DE BOURREE [па де буре] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

PAS DE DEUX [па де де] – танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.

PAS DE QUATRE [па де карт] – танец четырех исполнителей.

Положения, направления, позы, дополнительные движения.

PAS DE TROIS [па де ттуа] – танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

PASSE [пассе] - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

PETIT [пти] – маленький.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PLIE [плие] – приседание.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PORDEBRAS [пор де бра] - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

POUNTE [пуанте] - «на носок», «касание носком» из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

RELEVÉ [релеве] - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] - от гл. «опрокидывать, переворачивать»; резкое перегибание, опрокидывание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

Rond [ронд] – «круг, круглый».

SOUTENU [сотеню] – от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

SUR LE COU DE PIED [сюр ле ку де пье] - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе.

Положения, направления, позы, дополнительные движения.

TEMPS LIÉ [тан лие] - маленькое адажио, 1 - полуприсед на левой, 2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП, 5.то же самое в сторону и назад

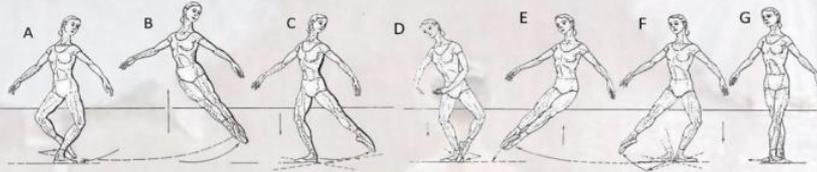
ТОМБÉE [томбэ] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plié



Прыжки

ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE [ассамбле] - от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.



BRISE [бризе] – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков с заносками

CABRIOLE [кабриоль] – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой



ESCHAPPE [эшаппэ] – прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую



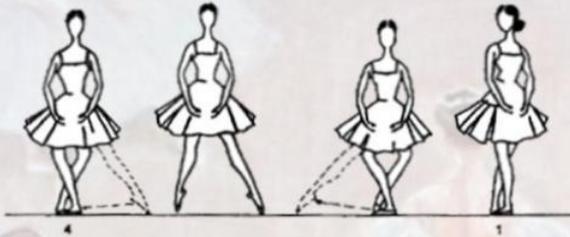
CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье] – прыжок с переменной ног в воздухе (в V позиции)



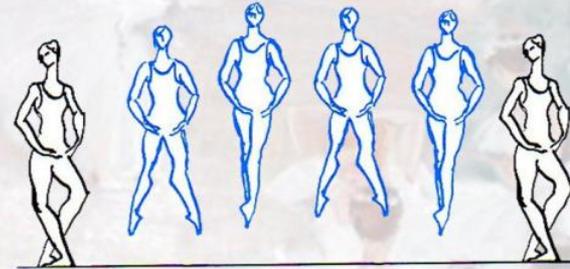
Прыжки

EMBOITE [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад



ENTRECHAT [антраша] - прыжок с заноской



GRAND JETE [гранд жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат"



JETE FERME [жете фермэ] - закрытый прыжок

JETE PASSÉ [жете пассе] - проходящий прыжок

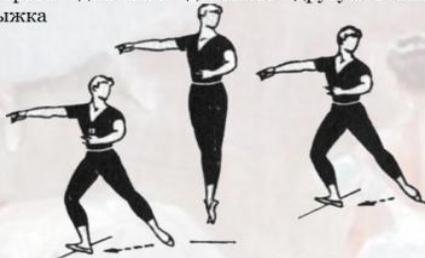
PAS BALLONNE [па балонэ] - раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le cou-de-pied



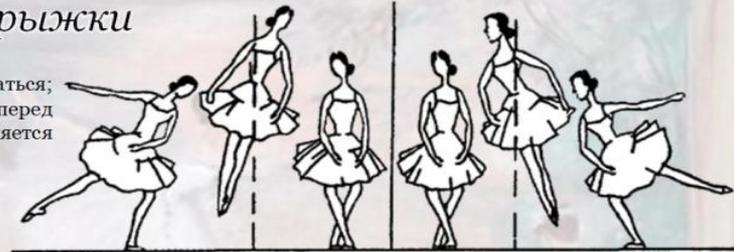
Прыжки

PAS BALLOTTE [па балоттэ] – колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь

PAS CHASSE [па шассе] – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую. с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка



PAS DE CHAT [па де ша] – кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.



PAS CISEAUX [па сизо] – ножницы; прыжок с выбрасыванием вперед по очереди ног, вытянутых в воздухе.

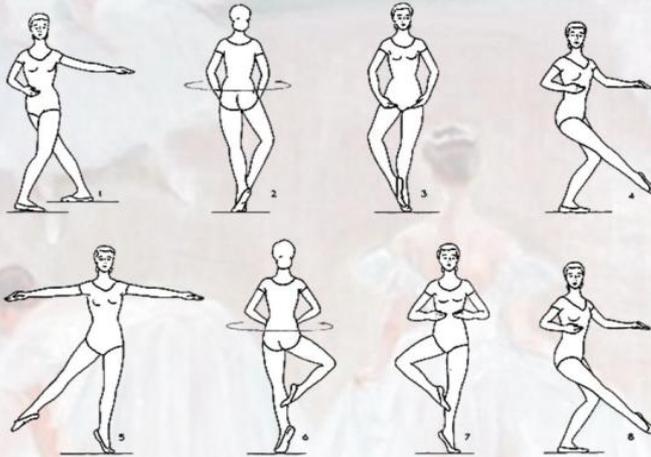


PAS FAILLI [па файи] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi plie по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.



Вращения

FOUETTE [фуэте] – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается



PIROUETTE [пируэт] - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied



TOUR [тур] – поворот

TOUR CHAINES [тур шене] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах

TOUR EN L`AIR [тур ан лер] – тур в воздухе

