

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического совета

МУ ДО «ЦДТ»

Ленинского района г. Саратова

Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директором МУ ДО «ЦДТ»

Ленинского района г. Саратова

\_\_\_\_\_ Т.Р. Тихонова

Методическая разработка

**«Интеграция хореографической и гимнастической подготовки  
в целях повышения исполнительского мастерства учащихся»**

Подготовили:

педагоги дополнительного образования

Федорова Светлана Владимировна,

Булгакова Ирина Петровна

Саратов, 2019

## Содержание

1. Введение.
2. Хореография в художественной гимнастике.
3. Влияние упражнений художественной гимнастики на развитие координации и гибкости учащихся танцевального ансамбля.
4. Заключение.
5. Литература.

## Введение

В рамках деятельности региональной инновационной площадки «Социально-педагогическое партнерство в условиях сетевого взаимодействия как ресурс повышения качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей» на базе «Центра детского творчества» Ленинского района г. Саратова в 2017-2018 учебном году было организовано внутреннее взаимодействие двух педагогов: тренера по художественной гимнастике и хореографа. Данное взаимодействие базировалось на идее синтеза хореографии и художественной гимнастики как факторе успешной подготовки учащихся к выступлениям на конкурсах различного уровня.

Учащиеся танцевального ансамбля «Солнышко» занимались упражнениями художественной гимнастики, направленными на развитие координации и гибкости. Юные гимнастки объединения «Версия» получали хореографическую подготовку.

Учитывая значимость и объективную необходимость интеграции гимнастической и хореографической подготовки в целях повышения качества образовательного процесса в объединениях художественной гимнастики и танцевального ансамбля, авторы предприняли попытку представить свой опыт работы в данном направлении.

## Хореография в художественной гимнастике

Современные тенденции развития художественной гимнастики предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутьё, основанное на музыкальности и пластике движений уже в детском возрасте. Важную роль в системе спортивной подготовки юных гимнасток для повышения технического мастерства играет **хореографическая подготовка**. Применение средств хореографии в гимнастике способствует овладению техникой большинства элементов, содействует развитию музыкальности, ритмичности, координации, специфических двигательных качеств и позволяет выполнять технически сложные упражнения легко, непринужденно и выразительно.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Классическое занятие по хореографии состоит из нескольких частей:

I. Exercice (экзерсис) - комплекс упражнений у станка, направлен на формирование осанки, укрепление мышц спины и брюшного пресса, вырабатывает силу ног и выворотность.

II. Весь экзерсис переводится на середину зала. Это имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Последовательность исполнения в основном та же. Но на середине зала он значительно сложнее, так как следует сохранять ещё и равновесие тела.

III. Allegro (аллегро) - это прыжки различного характера от маленьких до больших. На практике, сначала разучивание прыжков около опоры, при усложнении - исполнение на середине зала. Упражнения раздела аллегро способствуют развитию дыхательной мускулатуры, прыгучести, укреплению мышц рук.

Первоначально учащиеся изучают позиции рук и ног. Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу демонстрируют «хорошую школу». Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука сделает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук позволит гимнастке удерживать равновесие на одной ноге.

В художественной гимнастике почти нет движений, в которых бы стопы гимнасток находились в идеально выворотном положении. Однако, занятия классического танца, на которых ежедневно ноги ставятся в выворотное положение, развивают их силу и способствуют правильному исполнению гимнастических элементов. Ежедневно выполняя упражнения классического экзерсиса около опоры: *plie*, *battement tendu*, *battement jete*, *rond de jamb par terre*, *battement fondu*, *battement frappe*, *adagio*, *grand battement jete* гимнастка будет: владеть выворотностью ног, правильным положением рук, усвоит постановку корпуса. После того, как разучены, правила исполнения упражнений около опоры, упражнения начинают выполняться на

середине зала с постепенным усложнением комбинаций. Следующим этапом вводятся позы классического танца на середине зала, позже возможно использование их в комбинациях у станка.

Вторым этапом является изучение хореографических поз: *epaulement efface* (вперед и назад) и *epaulement croisee, arabesques*. Кроме всего выше перечисленного гимнастки должны знать важные понятия, как «анфас», «профиль», положение *en dehors* (движение наружу) и *en dedans* (вращение внутрь).

Прыжки - наиболее трудный раздел классического танца. Они имеют много разновидностей и исполняются в разных темпах. В частности, прыжки подразделяются на маленькие, средние и большие. Маленькие прыжки, в свою очередь, делятся на прыжки с минимальным отрывом от пола и на прыжки с максимальным отрывом от пола и броском ноги на 25° и более. Однако, несмотря на различия, прыжки имеют общие правила исполнения: все они начинаются с *demi plie* и заканчиваются им. Отталкивание от пола происходит всей стопой, в том числе - пяткой. В момент прыжка корпус подтянут, ягодичные мышцы напряжены, колени, подъем и пальцы предельно вытянуты, приземление на пол после прыжка мягкое (сначала пола касаются пальцы, затем идет переход на всю стопу с окончанием в эластичное *demi plie*). Большое внимание должно уделять работе рук во время прыжка, так как сила рук помогает удерживать равновесие, и сохраняют баланс корпуса. В упражнениях гимнасток прыжки классического танца почти не используются, но они часто применяются во время учебно-тренировочных занятий для развития у девочек прыгучести и формирования правильной техники отталкивания и приземления.

Особенности художественной гимнастики вносят в методику преподавания хореографии свою специфику. Прежде всего, сами гимнастические предметы диктуют необходимость вводить специфические задания. Так, особенность техники владения мячом, заключающаяся в мягкости и плавности движений, предполагает, что в занятиях хореографии будут включаться движения свободной пластики: волны, полуволны, и т.д. Введение в тренировочный процесс упражнений *port de bras* различных видов также необходимо для успешного освоения техники владения предметами. Кроме того, на занятиях хореографии обращается внимание на развитие гибкости не только крупных суставов тела (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника), но и мелких (особенно лучезапястного, плюсны). Педагогические наблюдения во время тренировок выявили, что при занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, легкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат и, наконец (что очень важно), - формируется культура движений учащихся.

## Влияние упражнений художественной гимнастики на развитие координации и гибкости учащихся танцевального ансамбля

Для успешных занятий хореографическим искусством, учащимся объединений танцевального направления необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем, которые обеспечивают связь отдельных частей тела между собой. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Данную проблему помогают решить занятия специальной физической подготовкой (СФП) и партерной гимнастикой.

Каждое занятие по партерной гимнастике включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой.

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц.

Комплексы упражнений на полу, в том числе стретчинговые (*stretching* – растяжка) и корригирующие, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.

При составлении комплексов упражнений педагогу следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

- тщательный подбор исходных положений для упражнений;
- всякое движение должно компенсироваться «контрдвижением»: напряжение – расслабление, растягивание – силовая нагрузка;
- растягивание групп мышц выполняется в различных направлениях и должно быть нерезким, медленным, контролируемым сознанием, без усилия;
- использование упражнения на все группы мышц, с преимущественной нагрузкой на какую-либо одну из групп;
- выполнение упражнений с предельной амплитудой движений;
- использование малой амплитуды движений для увеличения интенсивности воздействия упражнений;
- контроль напряжения мышц с фиксированием положений рук, ног, туловища, головы;
- контроль за дыханием на протяжении всего занятия;
- использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий;
- контроль за утомляемостью учащихся.

Главными принципами в обучении гимнастическим движениям должна быть последовательность и систематичность; от простого - к сложному.

В подготовке учащихся танцевальных коллективов большое внимание уделяется *развитию координации*.

Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие. Под двигательнo-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы.

1.Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности.

2.Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.

3.Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий.

4.Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода - со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменение силовых параметров, например, прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.);

- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа);

- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега и т.п.);

- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля - с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии).

Одним из важнейших физических качеств не только в художественной гимнастике, но и в занятиях танцами является *гибкость* - способность выполнять упражнения с большой амплитудой движений. Без этого качества невозможно воспитывать выразительность движения, пластичность и совершенствовать их технику, поскольку при недостаточной подвижности в суставах движения ограничены и скованны. Гибкость проявляется в величине амплитуды (размаха) сгибаний-разгибаний и других движениях, придает танцору пластичность, мягкость, изящество.

В качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают активные и пассивные.

Активные движения с полной амплитудой – махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем.

Пассивные упражнения на гибкость включают движения, выполняемые с помощью партнера; пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т.п.).

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений.

## **Заключение**

В 2017-2018 учебном году проводилась целенаправленная работа по введению в подготовку гимнасток занятий по хореографии и в подготовку учащихся танцевального ансамбля занятий по развитию гибкости и координации. Для этого были разработаны комплексы интегрированных занятий, которые проводились систематично раз в неделю с сентября по май.

Педагогическое наблюдение и анализ хореографической и физической подготовленности учащихся (выборка на 24 учащихся танцевального ансамбля и 19 учащихся объединения художественной гимнастики) выявили наметившуюся положительную тенденцию к повышению у учащихся этих объединений функциональных возможностей организма, развитию координации движений (на 8%), быстроты и точности двигательных реакций (на 7%), гибкости (на 11%), прыгучести (на 8,5%). Что сказывается на качестве выполнения упражнений специальной физической подготовки у учащихся танцевального ансамбля и упражнений хореографической разминки у учащихся объединения художественной гимнастики. Это позволяет педагогам эффективнее работать над совершенствованием выразительности танцевальных движений учащихся.

Одним из подтверждений этого являются успешные выступления коллективов на мероприятиях и конкурсах различного уровня.

## Литература

1. Базарова Н. П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань», 2006.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: Издательство «Люкси», 2016.
3. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Издательство «Юрайт», 2017.
4. Перепелкин И. А. Развитие гибкости в хореографии: Учебно-методическое пособие. – Саратов: Издательский центр «Наука», 2007.
5. Шершнева В. Г. От ритмики к танцу. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
6. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов на Дону: Издательство «Феникс», 2014.

## Интернет-ресурсы

1. Федерация современного и эстрадного танца. <https://danceorg.ru/>
2. Все для хореографов. <http://www.horeograf.com/>
3. Всероссийская федерация художественной гимнастики. <http://www.vfgr.ru/>
4. Журнал Физкультура и спорт. [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru)
5. Международная Академия спорта Ирины Винер. [www.academyviner.com](http://www.academyviner.com)