

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

**Художественная гимнастика** – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

**Художественная гимнастика –** сложно координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Для развития вида сегодня характерны тенденции омоложения спортсменок, усложнения упражнений, обострения конкурентной борьбы.

**Целью программы является** освоение и выполнение разрядных требований ЕВК: мастера спорта России, кандидата в мастера спорта, массовых спортивных разрядов.

**Задачи спортивной подготовки в художественной гимнастике в самом общем виде сводятся к следующему**:

* Вовлекать максимальное количество детей в систематическое занятие спортом, выявлять их склонность и пригодность для дальнейших занятий спортом, воспитывать устойчивый интерес к ним;
* Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, осуществлять всестороннее гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
* Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
* Воспитание морально-волевых и нравственно-этических качеств;
* Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Правила соревнований с учетом современных тенденций развития художественной гимнастики, предъявляют повышенные требования к технической сложности композиций, совершенной хореографии и абсолютной музыкальности ее построения. Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала гимнасток, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа осуществляется в соответствии с:

* Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.06.1992г., с изменениями от 06.07.2006г.;
* требованиями Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденным Правительством Российской Федерации от 07.03.1995г. № 233;
* методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 29.09.2006г. № 06-1-179.

В основу ***адаптированной программы*** положена следующая программа:

1. Художественная гимнастика: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (утверждена государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР, Федерацией художественной гимнастики СССР), Киев, 1991.-87с.

Программа «Художественная гимнастика» разрабатывалась для комплексной детско-юношеской спортивной школы № 1 города Нижнего Новгорода в соответствии Требованиям к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ № 28-02-484/16 от 18.06.2006)

***Изменения*** в программе потребовались в связи с изменениями требований в современной художественной гимнастике:

* Единой всероссийской спортивной классификации (выполнение разрядных норм и спортивных разрядов в индивидуальной программе и групповых упражнениях, возраст);
* На этапах многолетней подготовки занимающихся;
* Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки;
* Содержание учебного материала;
* Контрольно-переводных нормативов.

При внесении изменений использовались:

1. Художественная гимнастика: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (утверждена государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР, Федерацией художественной гимнастики СССР), Киев, 1991.-87с.
2. Художественная гимнастика: Учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко, Москва 2003.-381с.

Программа «Художественная гимнастика» предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Программа рассчитана на 10 лет обучения.

Учебная работа ведется на основе данной программы и учебного плана.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области физической культуры и спорта и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей, определенные Письмом Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 № СК-02-10/3685(Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации» и Письмом Министерства образования РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

**УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ,**

**КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП И**

**ПОРЯДОК ПЕРЕВОДА УЧАЩИХСЯ**

**НА КАЖДЫЙ ПОСЛЕДУЮЩИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**.

Учебный год в спортивной школе начинается 01 сентября.

Зачисление обучающихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и письменного разрешения врача.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по художественной гимнастике 6 лет (определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПин 2.4.4. 1251-03 (приложение № 2) утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03 апреля 2003г. № 27).

Максимальный возраст обучающихся – 18 лет (для учащейся молодежи -21 год).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяется непосредственно учреждением и оформляется приказом директора спортивной школы.

Спортивно-оздоровительные группы формируются, как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так из обучающихся, не имеющим возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься художественной гимнастикой.

Для таких обучающихся содержание работы включает в себя:

* выполнение и сдачу контрольно-переводных нормативов по ОФП И СФП согласно возрасту обучающегося;
* участие в соревнованиях также согласно возрасту и спортивному разряду.

\* ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ И РАЗРЯДНЫХ НОРМ ЕВСК ДАЕТ ПРАВО ОТДЕЛЬНЫМ УЧАЩИМСЯ ПРОДОЛЖИТЬ ОБУЧЕНИЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ И ГРУППАХ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, достигшие соответствующего возраста и не имеющих медицинских противопоказаний.

На учебно-тренировочный этап зачисляются только здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей физической подготовке, установленных учебной программой (Приложение № 1).

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта.

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

Многолетняя подготовка базируется на системе специфических средств и методов, применяемых поэтапно, с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Многолетняя подготовка гимнасток делится на 4 этапа:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Этапы** | **Возраст** | **Требования к подготовке** |
| **I** | Спортивно-оздоровительный | 6-18 лет | Выполнение контрольных нормативов. |
| **II** | **Начальной подготовки** | 6-9 лет | Выполнение юношеских разрядов  Выполнение контрольных нормативов. |
| **III** | **Учебно-тренировочный** | 8-18 лет | выполнение III, II, I спортивных разрядов.  Выполнение норматива кандидата в мастера спорта. |
| **IV** | **Спортивного совершенствования** | с 12 лет | Выполнение норматива кандидата в мастера спорта. |

**Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки**

Наполняемость учебных групп и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности в соответствии с учебной программой (Табл 1).

# Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап  подготовки | Период обучения | возраст | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) | Минимальные требования к спортивной подготовке |
| Спортивно-оздоровительный | 1 год | 5-18 | 15 | 30 | 6 | Стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся с основами технических навыков в художественной гимнастике |
| Начальной  подготовки | Первый год | 6-9 | 15 | 30 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| Второй год | 14 | 28 | 9 |
| Третий  год | 14 | 30 | 9 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Учебно-тренировочный | Первый  год | 8-18 | 10 | 20 | 12 | Динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся,  выполнение нормативов массовых спортивных разрядов |
| Второй  год | устанавливается учреждением | 20 | 12 |
| Третий  год | 16 | 18 |
| Четвертый год | 16 | 18 |
| Пятый  год | 16 | 18 | Выполнение I спортивного разряда и норматива КМС |
| Спортивного совершенствования | до  года | 12-18 (21) | устанавливается учреждением | 12 | 24 | Динамика спортивных достижений,  выполнение норматива КМС |
| свыше  года | 12 | 28 |

В конце учебного года занимающиеся сдают установленные контрольные нормативы (Приложения 1, 2).

**Глава I.**

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **СОГ** | **Этап**  **начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочный**  **этап** | | | | | **Этап**  **спортивного**  **совершенствования** | |
| **1год** | **2год** | **3год** | **1год** | **2год** | **3год** | **4год** | **5год** | **1год** | **2год** | |
| **6ч** | **6ч** | **9ч** | **9ч** | **12ч** | **12ч** | **18ч** | **18ч** | **18ч** | **24ч** | **28ч** | |
| **1** | **Физическая подготовка** | ***144*** | ***100*** | ***150*** | ***170*** | ***180*** | ***250*** | ***260*** | ***270*** | ***280*** | ***300*** | ***320*** | |
| ОФП | 84 | 50 | 50 | 70 | 80 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | |
| СФП | 60 | 50 | 100 | 100 | 100 | 150 | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | |
| **2** | **Техническая** | ***161*** | ***197*** | ***298*** | ***278*** | ***496*** | ***320*** | ***584*** | ***562*** | ***542*** | ***698*** | ***782*** | |
| **3** | **Психологическая** | ***-*** | ***-*** | ***-*** | ***-*** | ***16*** | ***16*** | ***18*** | ***18*** | ***20*** | ***36*** | ***54*** | |
| **4** | **Теоретическая** | ***-*** | ***3*** | ***3*** | ***3*** | ***6*** | ***8*** | ***10*** | ***12*** | ***14*** | ***16*** | ***20*** | |
| **5** | **Контрольно-переводные нормативы** | ***4*** | ***9*** | ***10*** | ***10*** | ***12*** | ***12*** | ***18*** | ***18*** | ***18*** | ***18*** | ***18*** | |
| **6** | **Соревновательная** | ***-*** | ***-*** | ***4*** | ***4*** | ***8*** | ***12*** | ***16*** | ***20*** | ***22*** | ***120*** | ***180*** | |
| **7** | **Врачебный контроль** | 3 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | |
| **7** | **Восстановительные мероприятия** | ***-*** | ***-*** | ***-*** | ***-*** | ***-*** | ***-*** | ***12*** | ***18*** | ***20*** | ***36*** | ***54*** | |
| **8** | **Инструкторская и судейская практика** | ***-*** | ***-*** | ***-*** | ***-*** | ***-*** | ***-*** | ***8*** | ***8*** | ***10*** | ***12*** | ***16*** | |
|  | **Итого** | **312** | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** | **936** | **936** | **936** | **1248** | **1456** | |

* 1. **СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ И ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 6-9 лет.**

Этап начальной подготовки охватывает дошкольный (6 лет) и младший школьный возраст (7-8 лет), решающий возраст в жизни ребенка. Это этап набора и отбора детей.

Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом – создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

Цель I этапа многолетней подготовки в художественной гимнастике – выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку – заложить прочный фундамент.

Основные задачи начальной подготовки:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающегося.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии, без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
7. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных уроках.

Основными средствами начальной подготовки являются:

1. Упражнения в ходьбе и беге: спортивный, на носках, перекатный, мягкий, пружинистый высокий.
2. Партерная разминка с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета.
3. Простейшая разминка у гимнастической стенки с вышеназванными элементами.
4. «Обучающие» уроки с предметами: скакалкой, мячом, лентой.
5. Комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом и лентой, развивающие мелкую моторику.
6. Простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в детском саду, на празднике.
7. Подвижные и музыкальные игры.
8. Соревнования по физической и технической подготовке, открытые уроки для родителей.

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех

функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. (Табл. 2).

Занятия на этапе начальной подготовки проводятся обычно 3-4 раза в неделю по 2-3 часа и должны различаться по содержанию, например:

1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;

2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;

3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка, лента;

**Таблица 2**

**Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 6-9 лет**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастные особенности** | **Методические особенности** |
| 1. позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки |
| 2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен | Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости |
| 3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. | При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения. |
| 4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают. | Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер. |
| 5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики. | Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения. |
| 6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов | Показ должен быть идеальным, занятие – игровым. |
| 7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых | Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров. |

**1.2. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 8-18 лет.**

Гимнастки 8-18 лет, занимающиеся на II этапе специализированной подготовки, отличаются высокой пластичностью организма, повышенными способностями к обучению и сензитивным периодом для развития координации и ловкости, быстроты и пассивной гибкости.

Цель II этапа специализированной подготовки гимнасток 8-11 лет заключается в том, чтобы создать надежную базу двигательных умений и навыков.

Основные задачи специализированной подготовки гимнасток:

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков на основных упражнениях без предмета, с предметами, хореографических и танцевальных.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка- освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку, разбираться в основах музыкальной грамоты и согласовывать движения с музыкой.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Начальная тактическая и теоретическая подготовка.
8. Регулярное участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

Основными средствами специализированной подготовки гимнасток 8-11 лет являются:

1. Классическая разминка в партере и у станка.
2. Базовые элементы равновесно-вращательной и прыжково-акробатической подготовки.
3. Фундаментальные элементы в упражнениях с предметами.
4. Соревновательные комбинации по трудности III, II, I разрядов.
5. Комплексы специальной физической подготовки.
6. Музыкально-двигательные занятия по всем основным темам.
7. Занятия по психической и тактической подготовке.
8. Регулярные соревнования по физической, технической и спортивной подготовке.
9. Комплексное тестирование по видам подготовки.

Развитие в младшем и частично среднем школьном возрасте идет относительно равномерно, равномерно должны повышаться и тренировочные требования. Практически все сказанное о предыдущем возрасте имеет отношение и к этому, но есть и свои особенности. (Табл. 3).

Для II этапа специализированной подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 4-6 раз в неделю по 3-4 часа.

**Таблица 3**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастные особенности** | **Методические особенности** |
| 1. существенно развиваются двигательные функции, по многим параметрам они достигают очень высокого уровня, создаются предпосылки для обучения и развития двигательных способностей. | Необходимо эффективно использовать этот возраст для обучения новым, в том числе сложным движениям, и для развития основных физических способностей:   * координации; * гибкости; * быстроты; * прыгучести. |
| 2. значительного развития достигает кора головного мозга и 2-ая сигнальная система | Все большее место должен приобретать словесный метод обучения. |
| 3. Силовые и статические нагрузки вызывают быстрое утомление. | Целесообразен скоростно-силовой режим тренировки (максимум за определенное время). Статические нагрузки давать в ограниченном объеме. |

Постепенно возрастает доля индивидуального подхода в развитии двигательных способностей, составлении соревновательных программ, в формировании личностных особенностей спортсменок. Большое значение приобретает самостоятельная работа и домашние задания.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК 10-18 лет.**

Целью III этапа углубленной подготовки гимнасток является плавный переход от спокойно текущей работы к интенсивным тренировочным занятиям, от умеренных технических требований к сложным и сверхсложным элементам.

Основные задачи углубленной подготовки:

1. Совершенствование специально-физической подготовленности гимнасток, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств.
2. Постепенное повышение функциональной подготовленности: планомерное освоение тренировочных нагрузок, вдвое превосходящих соревновательные.
3. Повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.
4. Освоение сложных и сверхсложных элементов.
5. Повышение качества исполнения всех хореографических форм – классических, народных, современных в усложненных соединениях.
6. Поиск индивидуального исполнительского стиля. Активизация творческих способностей.
7. Приобретение опыта формирования предстартовой «боевой готовности», саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.
8. Углубленная тактическая и теоретическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика на соревнованиях все более крупного масштаба: город, область, регион.

Основными средствами углубленной подготовки гимнасток 10-18 лет являются:

1. Тренировочные занятия повышающегося объема и интенсивности.
2. Индивидуальные постановочные занятия.
3. Скрупулезная отработка соревновательных элементов, соединений и комбинаций.
4. Комплексы СФП на активную гибкость и скоростно-силовые качества.
5. Теоретические занятия по видам подготовки.
6. Психологический тренинг и тактические учения.
7. Модельные тренировки.
8. Практика по реализации соревновательных задач.

Возраст занимающихся на III этапе углубленной подготовки, как правило совпадает с пубертатным периодом – подростковым возрастом. Он характеризуется интенсивным ростом, повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма. (Табл. 4).

**Таблица 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастные особенности** | **Методические особенности** |
| 1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит оформление фигуры. | Необходимо бороться с чрезмерным повышением массы тела с помощью диет и осторожным повышением нагрузок. |
| 2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация и другие физические способности. | Тем не менее необходимо осваивать новые движения, совершенствовать ранее изученные и планомерно наращивать скоростно-силовую подготовку. |
| 3. Отставание в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышению давления, сердечного ритма, быстрой утомляемости. | Необходимо внимательно дозировать нагрузку, заботиться о восстановлении и отдыхе, регулярно осуществлять врачебный контроль. |
| 4. В поведении подростков отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны раздражителю. | Важнейшая задача – воспитание «тормозов». Для этого необходима спокойная обстановка, доброжелательность, понимание, терпение, но не снижая требовательности. |

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 5-6 раз в неделю по 3-4 часа. Частыми являются специальные тренировочные сборы.

**1.4. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИМНАСТОК 12 лет и старше.**

Целью VI этапа спортивного совершенствования гимнасток является выполнение нормативов: мастера спорта, а также участие и достижение высоких результатов в официальных соревнованиях:

* первенство и чемпионат региона;
* первенства и чемпионаты спортивных обществ;
* первенство и чемпионат России в групповых упражнениях;
* всероссийские соревнования «Надежды России»;
* всероссийские соревнования юных гимнасток.
* Кубки, первенства, чемпионаты городов федерального значения;
* участие в классификационных соревнованиях всероссийского календаря.

Основные задачи этапа спортивного совершенствования:

1. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности во всех аспектах.
2. Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.
3. Достижение высокого уровня надежности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений.
4. Постоянный поиск и освоение новых оригинальных движений.
5. Максимальное раскрытие индивидуальных особенностей, исполните5льского стиля, мастерства, виртуозности и выразительности.
6. Углубление психологических и тактических знаний и умений, достижение максимального уровня психологической и тактической готовности к соревнованиям.
7. Достижение максимально возможных спортивных результатов в соревнованиях.

Основные средства этапа спортивного совершенствования:

1. Специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, хореографические, народно-характерные, современно—танцевальные и комплексные, общие и индивидуальные.
2. Индивидуальная работа над элементами, соединениями и композициями.
3. Индивидуальная специально-физическая подготовка.
4. Индивидуальная теоретическая, психологическая и тактическая подготовка.
5. Индивидуальный график соревнований, прикидок и тренировок.

Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, пластичность, музыкальность, более сложное в образном отношении исполнение.

Но и этот возраст имеет свои проблемы. (Табл. 5).

**Таблица 5**

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастные особенности** | **Методические особенности** |
| 1. Критическое отношение к своим спортивным возможностям, сомнения в целесообразности продолжения напряженных тренировок. | Четко определить задачи на предстоящий тренировочный цикл, ознакомить гимнастку с календарем планируемых сборов, соревнований и др. выездных соревнований. |
| 2. Угнетает монотонность тренировок как по содержанию, так и по нагрузкам. | Чередовать варианты разминок, менять место и условия тренировок, участвовать в показательных мероприятиях. |
| 3. Появляется психологическая усталость. | Больше практиковать отвлекающие мероприятия. |
| 4. Нередки нарушения менструального цикла. | Строить тренировочный процесс с учетом ОМЦ, осуществлять регулярный врачебный контроль. |

Для этого этапа подготовки характерно увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 4 часа. Частыми являются специальные тренировочные сборы.

Глава II.

КОМПОНЕНТЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

2.1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК.

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

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую и соревновательную подготовку (Табл 6).

**Таблица 6**

**Виды и компоненты спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки** | **Компоненты (подвиды)** | **Направленности работ** |
| 1. | **Физическая** | Общефизическая | Повышение общей дееспособности |
| Специально-физическая | Развитие специальных физических качеств |
| Специально-двигательная | Развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами |
| Функциональная | «Выведение» гимнасток на высокие объемы и интенсивности нагрузок |
| Реабилитационно-восстановительная | Профилактика неблагоприятных последствий и восстановление |
| 2. | **Техническая** | Беспредметная | Освоение техники упражнений без предмета |
| Предметная | Освоение техники упражнений с предметами |
| Хореографическая | Освоение элементов классического, историко-бытового, народного и современного танцев |
| Музыкально-двигательная | Освоение элементов музыкальной грамоты, развитие музыкальности |
| Композиционно-исполнительская | Составление и отработка соревновательных программ |
| 3. | **Психологическая** | Базовая | Психологическое развитие, образование и обучение |
| К тренировкам | Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам |
| К соревнованиям | Формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации |
| 4. | **Тактическая** | Индивидуальная | Подготовка соревновательной программы, распределение сил, разработка тактики поведения |
| Групповая | Подготовка соревновательной программы, подбор, расстановка и отработка взаимодействия гимнасток |
| Командная | Формирование команды, определение командных и личных задач, очередности выступления |
| 5. | **Теоретическая** | Лекционная | Приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике |
| В ходе практических занятий |
| Самостоятельная |
| 6. | **Соревновательная** | Соревнования | Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений |
| Модельные тренировки |
| Прикидки |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Типы | Виды | Структурные группы элементов |
| 1 | **Основные** | Без предмета (телодвижения) | * равновесия, наклоны, повороты, прыжки, волны – взмахи; * акробатические элементы; * шаги-бег; * танцевальные и партерные движения. |
| С предметами | * броски, переброски, отбивы, ловли; * перехваты, передачи, перекаты; * вращения, вертушки, обкрутки, выкруты; * круги, спирали, змейки, мельницы; * элементы входом и прыжком через предметы. |
| 2 | **Вспомогательные** | Спортивные | * строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения. * Упражнения общей и специальной физической подготовки. |
| Танцевальные | * Элементы классического, историко-бытового, народного и современного танцев. |
| Музыкально-двигательные | * Музыкальная грамота, музыкально-двигательные задания, творческие задания и игры. |
| 3 | **Восстановительные** | Педагогические | * Рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию. |
| Психологические | * Создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляции, идеомоторные и психорегулирующие тренировки, отвлекающие мероприятия. |
| Гигиенические | * Рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры. |
| Физиотерапевтические | * Разнообразные души, ванны, бани, массажи, спортивные растирки, аэронизация, ультрафиолетовые ванны. |

**2.2. СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.**

В спортивной подготовке гимнасток применяются упражнения и сопутствующие мероприятия трех типов: основные (соревновательные), вспомогательные (тренировочные) и восстановительные. (Табл. 7)

Основные средства – это упражнения, из которых составляются соревновательные программы гимнасток;

Вспомогательные – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития гимнасток;

Восстановительные средства особо значимы на этапе спортивного мастерства, так как позволяют гимнасткам выполнять необходимый объем работы без ущерба для здоровья.

**Таблица 7**

**Классификация средств художественной гимнастики**

**2.3. ПРИНЦИПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Принципы – это наиболее общие положения управления тренировочным процессом. В спортивной подготовке занимающихся художественной гимнастикой следует руководствоваться тремя группами принципов: общепедагогическими (дидактическими), спортивной тренировки и методическими принципами подготовки гимнасток. (Табл. 8)

**Таблица 8**

**Классификация принципов спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Группа принципов** | **Название принципов** | **Сущность принципов** |
| 1 | **Общепедагогические** | Воспитывающего обучения | Воспитание в процессе обучения активной жизненной позиции, трудолюбия, старательности и доброжелательности. |
| Сознательности и активности | Формирование стойкого интереса к занятиям, сознательного контроля и анализа своих действий, творческого отношения, инициативности и самостоятельности. |
| Доступности и индивидуализации | Уче5т возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха. |
| Наглядности | Создание правильного представления (точного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия. |
| Прочности и прогрессирования | Достаточное количество повторений, регулярное возвращение к пройденному, постоянное обновление учебного материала и повышение требований. |
| 2 | **Спортивной тренировки** | Направленности к высшим достижениям | Полное развитие способностей занимающихся и реализация их на соревнованиях самого высокого ранга. |
| Специализация и индивидуализация | Сосредоточение времени и сил на избранной специализации, учет индивидуальных особенностей в тренировочном процессе. |
| Единства всех сторон подготовки | Имея общую цель, все виды подготовки должны осуществляться в единстве, подкрепляя и дополняя друг друга. |
| Непрерывности и цикличности | Для достижения высоких результатов необходимы многолетние круглогодичные тренировки с повторением и развитием процесса. |
| Максимальности и постепенности повышения требований | Достижение цели невозможно без высокого уровня всех сторон подготовки, но максимум – величина относительная, регулярное применение максимальных требований делает их привычным и позволяет постепенно повышать их. |
| Волнообразности нагрузок | Постоянное повышение тренировочных требований без ущерба для здоровья возможно при волнообразном наращивании нагрузок, как в одном занятии, так и в циклах разной продолжительности. |
| 3 | **Методические принципы подготовки гимнасток** | «Опережения» | Опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективной программы. |
| Многоборности | Формирование высокой эффективности во всех видах. |
| Сопряженности | Поиск путей экономизации процесса, решение одновременно нескольких задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку. |
| Соразмерности | Оптимально е и сбалансированное развитие всех физических качеств |
| Избыточности | Применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации трудных элементов больше, чем требуется. |
| Моделирование | Широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. |

2.4. МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ГИМНАСТОК.

Метод – это принципиальный путь (способ) решения той или иной задачи. Методические приемы – это конкретные способы действия преподавателя в

реализации того или иного метода.

В художественной гимнастике широко применяются разнообразные методические приемы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный. (Табл. 9).

Таблица 9

Методы спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Методы | Методические приемы | Примечание |
| 1. | Словесный | Команды и распоряжения. | Эффективны эмоциональные сигналы. |
| Указания и инструктаж. | Максимально точно и кратко. |
| Описания и объяснения. | Объяснения предпочтительнее описания. |
| Пояснения и сравнения. | Целесообразны образные сравнения. |
| Обсуждения и оценка. |  |
| Убеждение и принуждение. | Убеждение предпочтительнее принуждения |
| Самоотчеты и самооценки. | Эффективны графические отчеты. |
| Лекции и беседы. |  |
| 2 | Наглядный | Показ тренера и гимнасток.  Фото и кинопоказ. Графическое изображение. | Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный |
| 3 | Практический | Целостного и расчлененного упражнения. | Эффективен контроль исходных и промежуточных положений. |
| Упрощенного и усложненного упражнения. | У опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др. |
| Стандартного и переменного упражнения. | Меняются условия и количественные компоненты движений. |
| Игровой, круговой и соревновательный. | По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше |
| 4 | Помощи | Физической помощи:   * Тренера; * Соученицы; * Тренажера. | Виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения. |
| Ориентировочной помощи:   * Зрительной; * Слуховой; * Тактильной. | Виды:  Зрительные ориентиры,  Звуковые сигналы (хлопки, счет),  Музыка,  Материальные ограничители. |
| 5 | Идеомоторный | Представление.  Мысленное воспроизведение.  Мысленная тренировка. | При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности |
| 6 | Музыкальный | Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. | Позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц. |

Глава III.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И МЕТОДИКА РАВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ.

Физическая подготовка – это организованный процесс, направленный на:

* всестороннее развитие организма занимающихся – укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
* укрепление здоровья и повышение работоспособности;
* развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др.

Общепринято делить физическую подготовку на общую и специальную.

3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка,

направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный

процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными принципами СФП занимающихся художественной гимнастикой являются:

* соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
* сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
* опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения :

* на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
* на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
* на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
* на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
* на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
* на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
* на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой,

игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнасток осуществляется в следующих формах:

* комплекс специальных упражнений;
* в виде круговой тренировки;
* в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. разминка;
2. на гибкость;
3. на быстроту;
4. на прыгучесть;
5. на координацию;
6. на равновесие;
7. на силу;
8. на выносливость.

Осуществляя и оценивая СФП важно использовать и учитывать

благоприятные (сензитивные) возрастные периоды развития физических качеств:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дошкольный и младший школьный возраст | 6-10 лет | Координация и ловкость, пассивная гибкость и быстрота |
| Средний школьный возраст | 11-14 | Сила, прыгучесть, активная гибкость, равновесие |
| Старший школьный возраст | 14 лет и старше | Сила и выносливость |

3.3. СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Специально-двигательная подготовка – это процесс развития способностей, необходимых для успешного освоения и качественного исполнения упражнений с предметами. К таким специальным способностям относят:

1. Проприацептивная (тактильная) чувствительность – «чувство предмета».

Для развития – выполнение упражнений с предметами с варьированием их параметров: увеличения и уменьшения, утяжеления и облегчения;

1. Координация (согласование) движений тела и предмета.

Для развития – выполнение упражнений в непривычных исходных положениях, одновременно с несколькими предметами, ассиметричные движения, движения в парах и тройках;

1. Распределение внимания на движение тела и предмета, на два предмета, на себя и партнершу, на «свой» предмет и предметы партнерш.

Для развития

– работа с двойными или двумя предметами, параллельная и ассиметричная, и работа с партнерами;

1. Быстрота и адекватность реакции на движущийся объект (предмет).

Для развития – броски и метания на заданную высоту и дальность, ловли от партнера после переката, отбива, броска, с поворотом после сигнала.

3.4. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Функциональная подготовка – это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества.

Речь идет о развитии специальной выносливости, однако важность и трудоемкость работы дают основание для выделения ее в качестве особого вида подготовки.

Средствами функциональной подготовки могут быть:

* Бег, кросс, плавание;
* 15-20 минутные комплексы аэробики;
* танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
* прыжковые серии как без предмета, так и с предметами; особенно ценны прыжки со скакалкой;
* сдвоенные соревновательные комбинации;
* круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

3.5. РЕАБИЛИТАЦИОННО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Реабилитационно-востановительная подготовка – это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в художественной гимнастике необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнасток.

Восстановительные мероприятия:

* массаж с растиркой;
* коррегирующая гимнастика в положениях сидя и лежа;
* водные процедуры: душ, бассейн, море;
* витаминизация: травы, настойки и поливитамины;
* пассивный отдых: дневной и ночной сон;
* отвлекающие мероприятия: просмотр кинофильмов, посещение концертов, дискотеки, прогулки и др.

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ**

**1. Сила и методика ее развития**

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или про­тиводействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержа­нии положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжи­мании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упраж­нениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лы­жах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При опенке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, при­ходящаяся на 1 кг веса;
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный проме­жуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении ко­торых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей;
2. Сопротивление партнера или самосопротивление;
3. Вес предметов: гири, гантели, набивные мячи;
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.;
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий:

а) выполнение упражнений определенное количество раз или;

б) предельное количество - "до отказа";

1. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за опреде­ленное время;
2. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения опреде­ленное время;
3. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максималь­ным отягощением.

**2. Быстрота и методика ее развития**

Быстрота - это способность выполнять движения в максимально корот­кий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быст­роты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;

б) выбора - что сделать?

1. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
2. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булав, ленты, малые круги, мельницы, спи­рали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий "с горки", реакция на под­вешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий "за лидером";
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопре­дельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий - "в горку", на "неудобной" опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу "кто быстрее" и "кто больше".

**3. Прыгучесть и методика ее развития**

Прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой явля­ется преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное поло­жение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положе­нии, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Необходимо различать собственно прыгучесть и прыжковую выносли­вость.

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

В связи с этим средствами развития прыгучести являются:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:

а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;

б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной  
ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

в) полетной фазы - прыжковых поз

1. Прыжки в глубину;
2. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, че­рез препятствие, на ориентир;
3. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

* повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интерва­лом отдыха;
* ориентировки по скорости;
* усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;
* игровой и соревновательный методы.

**4. Координация и ловкость. Методика их развития**

Координация - это способность к целесообразной организации мышеч­ной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышеч­ных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перест­раивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняю­щейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для ос­воения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

* упражнения на расслабление;
* упражнения на быстроту реакции;
* упражнения на согласование движений разными частями тела;
* упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам вре­мени, пространства и силы;
* упражнения с предметами;
* акробатические упражнения;
* подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

* повторный;
* переменный;
* необычных исходных положений;
* зеркального исполнения;
* игровой и соревновательный.

**5. Гибкость и методика ее развития**

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплиту­дой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угло­мером, прилагаемым к суставу.

Гибкость зависит от:

* строения суставов, их формы и площади;
* длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;
* функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;
* температуры среды - чем выше, тем лучше;
* суточной периодики - утром она снижена;
* утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;
* наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

* упражнения на расслабление - дают прирост на 12-15%;
* плавные движения по большой амплитуде;
* повторные пружинящие движения;
* пассивное сохранение максимальной амплитуды;
* активное сохранение максимальной амплитуды;
* махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

* повторный;
* помощи партнера;
* применение отягощений и амортизаторов;
* игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

**6. Функция равновесия и методика ее развития**

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие -в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уров­ня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель ис­пользуют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигатель­ному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

* упражнения на силу мышц ног и туловища;
* упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
* упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
* упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
* упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
* фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

* повторный;
* ориентировки;
* усложнения условий;
* игровой и соревновательный.

**7. Выносливость и методика ее развития**

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности. Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной ин­тенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжко­вая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

* способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
* работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
* наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
* степени совершенства двигательных навыков;
* способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Средства развития выносливости:

* общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
* специальной - основные виды деятельности;
* общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Правила развития выносливости:

* Работа на фоне утомления;
* Постепенное увеличение вначале длительности работы, затем интен­сивности работы.

Методы развития выносливости:

* равномерный - выполнение задания за заданное время;
* повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
* переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и от­дыха.

Глава IV.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ.

Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной

подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

* Выворотность;
* Гибкость;
* Координация;
* Устойчивость;
* Легкий высокий прыжок;
* Вырабатывается правильная осанка;
* Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
* Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

* классический;
* народно-характерный;
* историко-бытовой;
* современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков)

классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией с гимнастками:

1. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток;
2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

**4. 1. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

4.1.1.Общая характеристика

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумевают

прежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. В 1934 году была издана ее кни­га "Основы классического танца", в которой народная артистка РСФСР, в прошлом солистка Мариинского театра, изложила методику преподавания классического танца, признанную сейчас во всем мире. Это комплекс дви­жений, в котором нет ничего лишнего, случайного. Основная его задача за­ключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно по­вторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При за­нятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогрева­ются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр по­ложений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и дви­жения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим. В XX веке появилось и успешно развилось много новых танцеваль­ных направлений, таких как: неоклассика, модерн, свободная пластика, эс­традный танец, шоу, ревю. Однако абсолютно все эти направления базиру­ются на движениях классического экзерсиса, поскольку танцовщики, овла­девшие искусством классического танца, впоследствии могут справиться с любыми танцевальными стилями и направлениями.

Художественная гимнастика всегда была родственным для хореографи­ческого искусства видом; более того - она создавалась на его базе. Те гим­настки, чьи тренера уделяли достаточно много времени хореографической подготовке своих учениц, всегда выделялись среди других спортсменок культурой движений, эстетичностью, выразительностью.

Однако в последнее время в художественной гимнастике очень возрос­ли требования к исполнительскому мастерству гимнасток. Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и ис­полнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной художественной гимнастике, гармония эта должна быть со­вершенной. И сейчас, как никогда раньше, пригодился накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания клас­сического танца.

4.1.2. Структура классического урока

Классический урок состоит из нескольких разделов:

I) Exercice (экзерсис) - комплекс движений у станка, которые выраба­  
тывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

Ис­полняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. Rond de jambe en Г air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevelent и battement developpe (батман ролевэлян и бат­ман дэвлёппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II) Весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинает­  
ся он с маленького (рабочего) adagio и заканчивается большим (танцеваль­  
ным) adagio.

Цель маленького adagio - проучивание и отрабатывание новых движе­ний, используемых впоследствии в большом adagio. При музыкальном раз­мере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов и, как правило, строится та­ким образом, что бы его можно было исполнить en deohrs ("туда") и en dedans ("обратно").

Большое adagio при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов и строится только в одном направлении ("обратно" не исполняется). Главная цель большого adagio - развитие танцевальности и выразительности.

В первом классе adagio на середине - это различные сочетания позиций рук и положений корпуса. В дальнейшем adagio усложняется: включаются port de bras, вращения, прыжки par terr'Horo характера.

III) Allegro (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера  
от маленьких до больших.

4.1.3. Позиции рук

В классическом танце три позиции рук:

Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближен­ными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немно­го приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, ло­коть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "слома­но", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При проучива­нии II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскры­ваются друг от друга до уровня II позиции.

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготови­тельном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закруг­ленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слиш­ком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце, - это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предваритель­ного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый "вздох рукой"). Это подготовка к упражнению, исполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

Затакт - в музыке это ноты до первой тактовой черты, не образующие полного такта. При музыкальном сопровождении занятий - это вступи­тельные аккорды, вызывающие ощущение ожидания.

Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу обнаруживают хорошую школу. Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука сделает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук поз­волит удержать равновесие на одной ноге.

**Таблица 10**

**Основные движения, используемые в экзерсисе у станка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название, перевод, описание движения | Назначение движения | Характерные ошибки | Разновидности движения | Сочетание с другими движениями |
| 1 | **Releve** (ролевэ, с фр. -поднимать) - подъем на полупальцы. | Развивает ахил­лово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворот­ность, устойчи­вость. | Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев. | По всем позициям ног.  На одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении). | Различные виды между собой, ритми­чески, а также с plie, со всеми видами port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса. |
| 2 | **Plie** (плие, с фр. -сгибание, складывание) - приседание. | Развивает ахил­лово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутрен­ние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног. | Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie no II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, "завалы" на большие пальцы ног. | Demi plie (дэми плие, с фр.- половина сгибания) -полуприседание.  Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) -полное приседание. | Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса. |
| 3 | **Battement tendu**  (батман тандю). "Battement" с фр. -биение,отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию. | Развивает силу и натянутость ног -коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность. | Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах. | B.t. по I позиции.  B.t. по V поз.  B.t. pour le pied (nyp ле пье.с фр--для стопы)-с пере­ходом рабочей ноги с полу­пальцев на всю стопу и обратно.  B.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию.  B.t. в позы.  Double b.t. (дубль, с фр. -двойной) - двойное b.t. | Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр). |
| 4 | **Battement tendu jete**  (батман тандю жэтэ, jete с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°. | Развивает силу и  легкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе. | Отсутствие фиксированной  точки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса. | B.t.j. по I позиции.  B.t.j. no V поз.  B.t.j. pour le pied (nyp ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается.  B.t.j. pique (пике, с фр. -укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколовшись, сразу же вновь поднимается на воздух.  B.t.j. passe par terre (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз.  B.t.j. в позы.  Double b.t.j. (дубль) -двойное жэтэ. | Все виды между собой,  ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк). |
| 5 | **Rond de jambe par terre**  (рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. | Развитие выворотности в тазобедренном суставе. | Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через 1 поз. (passe par terre), исполнение passe par terre не на сильную долю музыкального такта. | Rond de jambe par terre в чистом виде.  R.d.j. на plie.  R.d.j. на 45°.  Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб).  Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) -бросок ноги рондом. | Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevelent (батман ролевелян)и с battement developpe (батман дэвлёппэ). |
| 6 | **Battement fondu**  (батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на cou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie. | Развивает силу и эластичность, мышц ног  коленные и  голеностопные  связки,  икроножные  мышцы, ахиллово  сухожилие,  выворотность. | Самая грубая ошибка -неодновременная работа обеех ног: приход в demi plie  на опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на cou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения. | Battement fondu носком в пол. B.f на 450  B.f на полупальцах  B.f. на полупальцах.  B.f. на 90°.  B.f. в позы.  B.f. с plie-releve (плие-ролевэ).  Double b.f. (дубль) -двойной батман фондю. | Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond de  jambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevelent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), cpasde bourree (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с prepara­tion к tour (препарась-он к туру) и tour. |
| 7 | **Battement soutenu**  (батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) -относится к группе "текучих" battement. Рабочая нога через проходящее положение cou-de-pied вытя­гивается в заданном направлении, одновре­менно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользя по полу вытянутым носком, подво-  дится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в ак­центе: при исполнении b.f. акцент от себя, при исполнении b.s. - к себе. | Назначение то же, что и у battement fondu. | Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является неодновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f. | Battement soutenu носком в пол.  B.s. с подьемом на полупальцы.  B.s.Ha45°.  B.s. на 90°.  **B.S. В ПОЗЫ.** | Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevelent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe. |
| 8 | **Battement frappe**  (батман фраппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя. | Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения. | Battement frappe носком в пол.  B.fr. на 25°.  B.fr. на 45°.  B.fr. на полупальцах.  B.fr. с подьемом на полупальцы.  B.fr. в позы.  B.fr. с опусканием в demi plie.  B.fr. с сокращенной стопой.  Battement double frappe -двойное фраппэ - в основе движения лежит petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье) | Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en I'air (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour. |
| 9 | **Rond de jambe en I'air**  (рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая  движение по дуге, вытягивается в  сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en I'air en dehors (ан дэор, с фр. -наружу), спереди-назад - rond de jambe en I'air en dedans (ан дэдан, с фр. -вовнутрь). | Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги,  подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижать  уровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе,  оседание на опорном бедре, "скошеный" подъем рабочей ноги. | Rond de jambe en I'air в чистом виде.  R.d.j. en I'air на полупальцах.  R.d.j. en I'air с plie-releve (плие-ролевэ).  Double r.d.j. en I'air (дубль рон дэ жамб ан лер) -двойной. | Все виды между собой j ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° -preparation к r.d.j. en I'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман),  с preparation к tour и tour. |
| 10 | **Petit battement sur le cou-de-pied** (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. -маленькие батманы на уровне щиколотки) -перенос рабочей ноги с учебного cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. | Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закрепленном верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность. | Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплен, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки. | Petit battement на целой стопе. Р.Ь. на полупальцах. | Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (nop дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, c battement battu (батман батю, battu с фр. - битый),с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour. |
| 11 | **Battement relevelent**  (батман ролевэлян, с фр. - медленный подьем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше. | Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе. | Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облокачивание на  палку. | Battement relevelent на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подьемом на полупальцы. B.rel. в позы. | Battement relevelent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambe  en Fair (рон дэ жамб ан  лер). |
| **12** | **Battement developpe**  (батман дэвлёппэ,  developpe с фр.-  разворачивать) - мягкое,  медленное вынимание  ноги через passe (пассэ)  на 90° и выше во все  направления. | Развивает силу  ног, шаг,  выворотность в  тазобедренном  суставе,  вырабатывает  танцевальность и  чувство позы. | Рабочая нога вынимается  низом ноги, как можно  дольше удерживая  выворотное колено на  passe, тяжесть корпуса  остается на опорной ноге,  нельзя оседать на опорном  бедре и облокачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги. | Battement developpe в  чистом виде.  B.deveioppe passe  (дэвлёппэ пассэ, passe с  фр. - проходящее) -  переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз.  B.dev. на полупальцах.  B.dev. в позы.  B.dev. с demi rond de  jambe (с половиной круга).  B.dev. с plie-releve (плие-ролевэ).  B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe.  B.deveioppe ballote  (балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед  на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах.  В момент dev. корпус  откидывается в противопо-  ложную от ноги сторону.  B.dev. с коротким balance  (балянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в  воздухе нога немного приопускается и тутже поднимается обратно, движение резкое.  B.Developpe balance с  быстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. – туда-сюда) - находящаяся в  воздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое. | Все виды b.dev.  комбинируются между  собой, а также с  battement relevelent, с  demi rond de jambe и  grand rond de jambe  (гран рон дэ жамб), с  rond de jambe en Fair  (рон дэ жамб ан лер) на 90 , с различными  port de bras (пор дэ  бра), наклонами и  перегибами корпуса, с  preparation к tour и tour. |
| 13 | **Grand battement jete**  (гран батман жэтэ, с фр. -большой бросок ногой)  - мах ногой на 90° и выше, исполняется во все направления. | Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг. | Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна быть  фиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облокачиваться на палку, не должно быть "завалов" на большой палец опорной ноги. | GrandbattementjeteB чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр.  - точка) - после g.b.j. рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется.  G.b.j. с подьемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe  - мягкий батман.  G.b.j. balance (балянсэ, с фр. - качать) - grand battement спереди назад и обратно через passe par terre (пассэ пар тэр, с фр. -проходя по полу) - меняя направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги. | Все виды между собой, ритмически, а также с releve, с plie, с battement tendu, с port de bras, c preparation (препарасьон) к tour и tour. |

4.1.4. Позиции ног

В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они ли­цом к палке в следующей последовательности:

Первая позиция. Ступни ног стоят на одной линии, пятки вместе, носки врозь. Следить, чтобы не было завалов на большие пальцы.

Вторая позиция. Ступни ног также стоят на одной линии, но между пят­ками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

Третья позиция. Ступни ног в выворотном положении соприкасаются, закрывая друг друга на половину стопы. В классике III позиция встречает­ся редко, но она подготавливает ноги к изучаемой позднее V позиции.

Пятая позиция. Ступни ног плотно соединены и полностью закрывают друг друга; при этом пятка одной ноги прижата к носку другой. Стоять без завалов на большие пальцы.

Четвертая позиция. Выворотные стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между ними равно длине стопы, центр тяжести на обеих ногах. Это самая сложная позиция в классическом танце, изучается она после то­го, как изучена V позиция ног, и после того, как пройден battement tendu вперед из V позиции.

В художественной гимнастике почти нет движений, в которых бы стопы гимнасток находились в идеально выворотном положении. То же самое можно наблюдать и в балете: балерины почти никогда не танцуют по иде­альной V позиции. Однако, уроки классического танца, на которых еже­дневно ноги ставятся в выворотные позиции, воспитывают ноги, развивают их силу и выворотность. Освоив все пять позиций классического танца на хорошем уровне, гимнастка будет идеально владеть своими ногами и смо­жет поставить их в любое нужное ей положение.

4.1.5. Основные движения, используемые в экзерсисе у станка

Станок - приспособление для упражнений танцовщиков; обычно это круглый деревянный брус диаметром 6-7 см, укрепленный вдоль стен репе­тиционного зала. Появился в балетном классе на рубеже XVIII-XIX веков.

В основу таблицы 6 легла таблица, разработанная Н.Н. Венгеровой и О.С. Федоровой для написанного ими методического пособия "Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в слож­но-координационных видах спорта". В таблице дается перевод и краткая характеристика всех основных движений классического экзерсиса.

Однако, прежде необходимо раскрыть некоторые основные понятия и термины, используемые в классическом танце:

**Aplombe** (апломб, с фр. - устойчивость). Устойчивость - необходимое условие для исполнения движений. Работа над развитием устойчивости начинается при исполнении движений в экзерсисе у станка. При этом необхо­димо следить, чтобы плечи были опущены, ягодицы подтянуты, живот втя­нут, лопатки прижаты, спина ровная, колени втянуты, стопы плотно прижа­ты к полу и стояли без "завалов". Немаловажную роль при развитии устой­чивости играет правильное положение рук. Рука, лежащая на станке, долж­на находиться чуть впереди корпуса, локоть присогнут и опущен, все пять пальцев лежат сверху станка (не обхватывать станок большим пальцем). Находящуюся во II позиции руку нельзя заводить назад, низ руки должен держаться мизинцем, локоть не должен висеть;

**En dehors** (ан дэор, с фр. - наружу). Исполнение упражнения "туда": на­правление движения ноги (ног) - спереди-назад;

**En dedans** (ан дэдан, с фр. - вовнутрь). Исполнение упражнения "обрат­но": направление движения ноги (ног) - сзади-вперед;

**Preparation** (препарасьон, с фр. - подготовка). Подготовительное уп­ражнение перед началом движения. Существует несколько видов prepara­tion для рук и ног. Самый распространенный вид preparation у станка -"вздох" рукой;

**Cou-de-pied** (ку-дэ-пье, с фр. - шея ноги, т.е. щиколотка). Положение рабочей ноги на щиколотке опорной. Это положение является составляю­щей ряда движений. Существует три вида cou-de-pied:

1. Основное, или учебное cou-de-pied - стопа рабочей ноги, сильно вы­тянув подъем, обхватывает щиколотку опорной так, что пятка рабочей ноги находится впереди, а сильно вытянутые пальцы отведены назад.
2. Условное cou-de-pied спереди - рабочая нога касается опорной вытя­нутыми пальцами впереди щиколотки; при этом пятка рабочей ноги сильно подается вперед и не касается опорной ноги.
3. Cou-de-pied сзади - пятка рабочей ноги прикасается к щиколотке опорной сзади; при этом пальцы рабочей ноги сильно отведены от опорной ноги назад и сильно вытянуты;

**Условные градусы.** В классическом танце очень много движений, кото­рые исполняются с рабочей ногой, открытой на воздух. При этом различ­ные движения требуют различной высоты рабочей ноги, для обозначения которой в классике введены условные градусы. Под условными градусами подразумевают угол между опорной ногой и рабочей ногой, открытой на воздух.

15° - носок рабочей ноги чуть отрывается от пола (пр., battement pique).

25° - носок рабочей ноги находится напротив щиколотки опорной (пр., battement tendu jete).

45° - носок рабочей ноги находится на уровне икры опорной (пр., batte­ment fondu).

90° - рабочая нога и опорная составляют прямой угол (рабочая нога па­раллельна полу).

135° - рабочая нога поднимается до уровня головы (пр., battement devel-oppe).

180° - рабочая нога поднимается вертикально вверх и составляет с опор­ной одну линию (пр., grand battement jete).

В приведенной таблице упоминается целый ряд разновидностей основ­ных движений классического экзерсиса, а также связующие вспомогатель­ные движения, такие как: pas de bourree (па дэ бурэ), coupe (купэ), tombe-coupe (томбэ-купэ), temps releve (там ролевэ), flic-flac (флик-фляк) и др. Чтобы более подробно ознакомиться с этими движениями, рекомендуем обратиться к следующим источникам:

* Костровицкая B.C., Писарев А.А. "Школа классического танца";
* Базарова Н.П., Мей В.П. "Азбука классического танца";
* Базарова Н.П. "Классический танец".

4.1.6. Основные позы классического танца

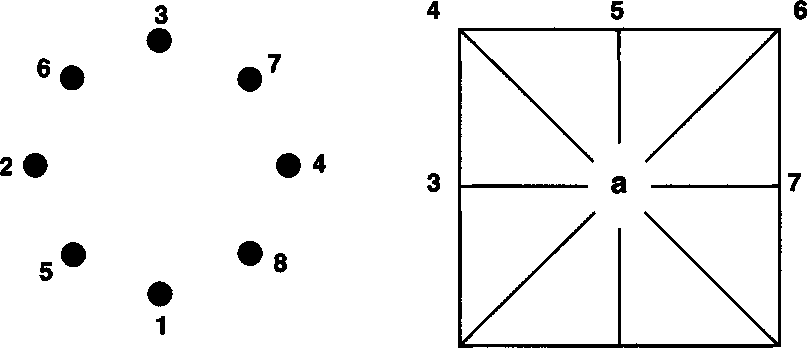
После того, как усвоена постановка корпуса на середине зала, позиции рук, ног, приобретена элементарная координация движений, можно присту­пить к изучению поз классического танца. Начинать их изучение следует на середине зала, так как здесь они легче усваиваются, а затем можно исполь­зовать их в комбинациях у станка.

Однако прежде, чем приступать к изучению поз классического танца, необходимо познакомить учениц с "географией зала". Это поможет им ос­воиться с разнообразными ракурсами и впоследствии лучше ориентиро­ваться на площадке.

Балетный зал условно делится на восемь точек, где нечетными цифрами обозначаются стены, а четными углы зала. За начальную точку отсчета (т. 1) принято зеркало. Это положение **en face** (анфас), когда ученик стоит ли­цом к основному направлению, в данном случае - к зеркалу (или к зрите­лю). Следующие точки считаются направо от т. 1. Соответственно: угол между зеркалом и правой боковой стенкой - это т. 2, правая боковая стенка - это т. 3 и т.д. Все это желательно объяснить ученицам словами, но реко­мендуется также нарисовать схему. Ниже приводятся схема зала В.И. Сте­панова, разработанная им для записи танца, и усовершенствованная схема А.Я. Вагановой (рис 2).

Познакомив учениц с точками зала и положением en face, следует про­учить с ними положение epaulement (эпольман).

**Epaulement** (с фр. - поворот плеча) - корпус повернут вполоборота к зри­телю. Почти всегда epaulement имеет V позицию в ногах, редко - первую.



**2 1 8**

**Зритель Зритель**

а) по В.И. Степанову б) по А.Я. Вагановой

Рис. 2 Схемы учебного зала

Далее следует познакомить учениц с понятиями croise (круазе) и effase (эфасэ). Croise (с фр. - скрещенный) - закрытая по отношению к основно­му направлению поза. Положение epaulement croise является самым рас­пространенным в классике. Например, при положении epaulement croise с правой ноги корпус будет направлен в т. 8, а голова - в т. 2; с другой ноги -наоборот. Efface (с фр. - сглаживать) - открытая по отношению к основно­му направлению поза. Положение epaulement efface с ногами в V позиции редко встречается в классическом танце. Как правило, это проходящее по­ложение. При положении epaulement efface с правой ноги корпус будет на­правлен в т. 2, а голова - в т. 8; с другой ноги - наоборот.

В классическом танце существуют следующие позы: croise вперед (ма­ленькая, большая) и croise назад (маленькая, большая); efface вперед (ма­ленькая, большая) и efface назад (маленькая, большая); ecarte (экартэ) впе­ред (маленькая, большая) и ecarte назад (маленькая, большая); arabesque (арабэск, с фр. - узор) первый (I), второй (II), третий (III), четвертый (IV); attitude croise (аттитюд круазэ) и attitude efface (аттитюд эфасэ).

В классическом танце очень часто встречается положение кистей allonge (алёнжэ), с которым также нужно познакомить учениц, особенно перед тем, как приступать к изучению поз arabesque.

Allonge (с фр. - удлиненный) - кисть не закруглена, а опущена ладонью вниз, являясь как бы продолжением руки и тем самым удлиняя её.

Если проучивать позы с правой ноги, то :

Croise вперед. Маленькая: корпус в т. 8, правая нога открыта вперед, правая рука

в пониженной II позиции, левая - в I, голова направо (в т. 2). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, а левая поднимается в III позицию.

Croise назад. Маленькая: корпус в т. 8, левая нога открыта назад, правая рука в пониженной II позиции, левая - в I, голова направо (в т. 2). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, а левая рука в III позиции.

Efface вперед. Маленькая: корпус в т. 2, правая нога открыта вперед, ле­вая рука в I позиции, правая - в пониженной II позиции, голова налево (в т. 8). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II пози­ции, левая - в III.

Efface назад. Маленькая: корпус в т. 2, левая нога открыта назад, левая рука в I позиции, правая - в пониженной II, голова налево (в т. 8). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, левая - в III.

Ecarte вперед (экарте, с фр. раздвигать). Маленькая: корпус в т. 8, пра­вая нога открыта в сторону по направлению в т. 2, руки на пониженной II позиции в положении allonge (кистями вниз), голова направо в т. 2, весь корпус слегка отклонен влево. Большая: все то же самое, только правая ру­ка поднимается в III позицию, левая - в нормальной II.

Ecarte назад. Маленькая: корпус в т. 2, правая нога открыта в сторону по направлению в т. 4, руки в пониженной II позиции, локти и кисти закругле­ны, голова налево в т. 8, весь корпус слегка отклонен влево. Большая: все то же самое, только правая рука поднимается в III позицию, левая - в нор­мальной II.

I arabesque. Проучивается по направлению в т. 3 и в т. 7, но впоследст­  
вии может исполняться и в других ракурсах (напр., в т. 2 или в т. 8). При I  
arabesque в т. 3: корпус направлен в т. 3, левая нога открыта назад (в т. 7),  
правая рука на уровне I позиции, левая - на уровне II, кисти allonge, голо­  
ва в т. 3, взгляд устремлен вдаль.

II arabesque. Также проучивается в т. 3 и в т. 7, впоследствии может ис­  
полняться в других ракурсах. При II arabesque в т. 3: корпус направлен в т.  
3, левая нога открыта назад, левая рука на уровне I позиции, правая - на  
уровне II, кисти allonge, голова повернута налево в т. 1.

1. arabesque. Проучивается по направлению в т. 8 и т. 2, впоследствии может исполняться и в других ракурсах. При HI arabesque в т. 8: корпус на­правлен в т. 8, левая нога открыта назад, левая рука на уровне I позиции, правая - на уровне И, кисти allonge, голова в т. 8, взгляд устремлен вдаль.
2. arabesque. Также проучивается в т. 8 и т. 2, впоследствии может ис­полняться в других ракурсах. При IV arabesque в т. 8: правая опорная нога развернута относительно т. 8, однако весь корпус развернут в т. 6, левая нога открыта назад, правая рука направлена в т. 8, находясь тем самым во II позиции, левая рука направлена в т. 4, также находясь во II позиции, кисти allonge, голова повернута в т. 8 и немного склонена к правому уху, корпус слегка отклонен назад за счет небольшого перегиба под лопатками.

Все перечисленные позы проучиваются с ногой на полу, но, по мере ус­воения, их можно исполнять и с ногой на 45°, и на 90°, и на 135°, и на 180°. Позы attitude croise и attitude efface не проучиваются с ногой на полу, это позы с изначально поднятой на 90° (или выше) присогнутой ногой.

Attitude croise. По сути, это большая поза croise назад с ногой на 90°, только рабочая нога согнута в колене.

Attitude efface. По сути, это большая поза efface назад с ногой на 90°, только рабочая нога присогнута в колене. Хотелось бы подчеркнуть: в atti­tude efface рабочая нога сгибается чуть меньше, чем в attitude croise.

Во многих комбинациях и adagio, а также в tour в большие позы часто используется положение a la seconde (а ля згон), с которым тоже желатель­но познакомить гимнасток, так как в художественной гимнастике оно ис­пользуется довольно часто.

A la seconde (с фр. - второй) - положение en face (в т. 1), нога открыта в сторону (в т. 3 или в т. 7), обе руки во II позиции, реже - в III. Рабочая но­га может быть как на полу, так и на воздухе.

Позы классического танца очень выразительны. Каждая из них прошла проверку временем и уже одной своей формой может помочь гимнастке пе­редать характер музыки и настроение. Чтобы лучше освоить эти позы, а также развитиь у учениц танцевальность, выразительность и музыкаль­ность рекомендуется проучить с ними обязательную для учащихся хорео­графических училищ комбинацию temps lie par terre (там лие пар тер).

Temps lie par terre (с фр. - слитные движения на полу) - это целая серия плавных, слитных, взаимосвязанных движений на середине зала. Существу­ют несколько видов temps lie: temps lie par terre, temps lie par terre с перегибом корпуса, temps lie с ногой на 90°, temps lie c tour и с ногой на 90° и т.д. Все эти виды подробно описаны в учебниках по методике преподавания классичес­кого танца "Азбука классического танца" (авторы Н.П. Базарова, В.П. Мей) и "Классический танец" (автор Н.П. Базарова).

4.1.7. Tour lent (тур лян) в больших позах .

Tour lent (с фр. - медленный поворот) - это медленный поворот вокруг себя на 360° (или более) на одной ноге с работающей ногой, открытой в лю­бую позу на 90° (или выше). В последнее время это движение очень широ­ко применяется в художественной гимнастике, являясь одним из самых "дорогих" элементов. В классическом танце tour lent начинают изучать на

четвертом году обучения.

Основной задачей tour lent является сохранение позы, принятой перед поворотом, так как он является подготовкой к турам в большие позы. Сам поворот осуществляется за счет продвижения пятки опорной ноги без яр­кого отрыва ее от пола. Tour lent может исполняться en dehors и en dedans.

Изучение tour lent начинается в положении a la seconde, т.е. с ногой, от­крытой в сторону на 90°. Первоначально проучивается в повороте en dehors на 1/2 круга.

Исходное положение: положение en face (в т. 1), ноги в V позиции, пра­вая нога впереди, руки в подготовительной позиции.

Музыкальный размер: 4/4. На отдельные 2/4 (затакт) открывается пра­вая нога в сторону на 90°, руки - во II позицию, голова прямо.

Первый такт:

"1и" - незаметно сдвигая пятку опорной ноги, весь корпус поворачива­ется из т. 1 в т. 2.

"2и" - пауза в этом положении.

"Зи" - поворот до т. 3.

"4и" - пауза.

Второй такт:

"1и" - сохраняя принятое положение, поворот до т. 4.

"2и" - пауза.

"Зи" - поворот до т. 5 (спиной к зеркалу).

"4и" - пауза.

"и" - нога закрывается в V позицию назад.

Стоя лицом в т. 5, можно по той же музыкальной раскладке начать ис­полнение tour lent en dehors на 1/2 круга с левой ноги (соответственно, по­ворот будет в левую сторону до т. 1), а можно продолжить исполнение tour lent с правой ноги (в этом случае после исполнения 1/2 круга нога закроет­ся вперед).

Далее аналогичным образом разучивается tour lent en dedans. В данном случае при том же исходном положении в сторону откроется левая нога (сзади стоящая) и поворот будет вправо.

В повороте en dehors работающая нога как бы направляет движение, по­могая повороту; она не должна терять высоту, а также не должна смещать­ся ни вперед, ни назад, сохраняя точное положение в сторону. Пятка опор­ной ноги при повороте en dehors сдвигается незаметно, тогда как при пово­роте en dedans она активно подается вперед и помогает повороту. Выворот­ность и натянутость ног при повороте обязательны; подтянутый корпус и руки, сохраняющие правильное положение, также облегчат поворот.

На следующем этапе разучивания tour lent исполняется целый круг с остановками по точкам на каждую 1/4 поворота. Сначала целый круг испол­няется на 2 такта 4/4, затем - на 1 такт 4/4.

В законченном виде tour lent исполняется лигатированно на 1 такт 4/4, проходя при этом каждую точку поворота.

По мере усвоения tour lent с ногой на 90° в сторону (в положении a la sec-onde) начинается изучение медленных поворотов в больших позах. Изуче­ние идет по тому же принципу, что и изучение tour lent в положении a la sec-onde: сначала на 1/2 круга по 1/8 поворота на 2 такта 4/4, потом целый круг по 1/4 поворота на 2 такта 4/4, на 1 такт 4/4 и т.д. Обязательное требование к tour lent в большие позы: характер позы должен быть сохранен на протя­жении всего поворота.

Изучаются tour lent в больших позах в следующей последовательности:

En dehors: attitude croise, HI arabesque, большая поза effase вперед, боль­шая поза ecarte назад, IV arabesque.

En dedans: attitude efface, I и II arabesque, большая поза croise вперед, большая поза ecarte вперед.

При этом позы, строящиеся по диагонали, проверяются по четным точ­кам зала (по углам); позы I и II arabesque могут строиться по прямой линии класса (т.е. в т. 3 и т. 7), поэтому во время tour lent проверяются, фиксируя нечетные точки зала (стенки).

Основные правила исполнения tour lent a la seconde сохраняются и при исполнении tour lent в больших позах. По мере усвоения tour lent включа­ются в adagio.

4.1.8. Port de bras (nop дэ бра]

Port de bras (с фр. - нести руки) - это правильное прохождение рук че­рез основные позиции в сочетании с поворотами и наклонами головы и дви­жениями корпуса. При исполнении port de bras развиваются танцеваль-ность, музыкальность, пластическая выразительность, красота линий рук, их мягкость, а также гибкость, координация, подвижность корпуса.

Всего существует шесть port de bras. Главными требованиями к их ис­полнению являются: плавность, слитность, выразительность.

Первое port de bras. Изучается на первом году обучения на середине за­ла; в дальнейшем исполняется также и в экзерсисе у станка. На середине первое port de bras можно исполнять в положении en face, ноги в I или V по­зициях и в положении epaulement croise, ноги в V позиции.

Исходное положение: epaulement croise в т.8, ноги в V позиции, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова направо (в т. 2).

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

"1и-2и" - руки, приоткрываясь на затакт, через подготовительное положение

поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к левому пле­чу, взгляд направлен в кисти.

"Зи-4и" - руки поднимаются в III позицию, голова, поворачиваясь на­право, слегка поднимается, взгляд направлен на кисть правой руки, плечи опущены.

"1и-2и" - руки, начиная движение от пальцев и не нарушая округлости, раскрываются на II позицию, голова в повороте направо, взгляд на кисть правой руки.

"Зи-4и" - кисти рук, не повышая уровня II позиции, поворачиваются ла­донями вниз (положение allonge), локти слегка смягчаются и руки посте­пенно опускаются в подготовительное положение, взгляд следует за кистью правой руки, голова слегка приопускается одновременно с рукой и затем поднимается в исходное положение.

I port de bras исполняется также на 1 такт 4/4 и на 4 такта 3/4. В этом случае переход из позиции в позицию осуществляется соответственно на 1/4 такта или на 1 такт 3/4.

У станка I port de bras исполняется одной рукой, другая лежит на палке. Его часто используют в комбинациях на plie и в заключении комбинаций на rond de jambe par terre.

Второе port de bras. Также изучается на первом году обучения. Это port de bras исполняется только в положении корпуса epaulement croise на сере­дине зала. Кроме того, перед II port de bras обязательно исполняется prepa­ration (подготовка) сначала на 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4.

Исходное положение: то же, что при проучивании I port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation 2/4: "и" - "вздох" руками.

"1и" - руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к лево­му плечу, взгляд в кисти.

"2и" - левая рука поднимается в III позицию, правая, сопровождаемая головой, раскрывается на II позицию.

"1и-2и" - левая рука, начиная движение от пальцев, сопровождаемая взглядом, открывается на II позицию, правая рука сохраняет II позицию.

"Зи-4и" - левая рука, поворачиваясь кистью вниз, опускается в подгото­вительное положение, одновременно правая рука поднимается в III пози­цию. Голова сначала следует взглядом за левой рукой, слегка опускаясь, за­тем поворачивается направо, взгляд направлен мимо локтя правой руки.

"1и-2и" - левая рука, поднимаясь, и правая - опускаясь, соединяются в I позиции на уровне диафрагмы. Голова в наклоне налево, взгляд в кисти.

"Зи-4и" - левая рука поднимается в III позицию, правая - раскрывается на II, взгляд за правой рукой. Движение заканчивается в исходном положении.

Затем на отдельные 2/4: левая рука раскрывается на II позицию, голова оста­ется в повороте направо, и обе руки, повернув кисти в положение allonge, закры­ваются в подготовительное положение, голова направо.

II port de bras может исполняться также на 1 такт 4/4 и на 4 такта 3/4. В экзерсисе на середине II port de bras чаще всего включают в комбинации adagio.

Третье port de bras. Как и I, и II port de bras, III port de bras изучается на первом году обучения. Подобно I port de bras III port de bras на середине ис­полняется в положении en face, ноги в I или V позициях и в положении epaulement croise, ноги в V позиции. Впоследствии III port de bras исполня­ется также и в экзерсисе у станка. Подобно II port de bras HI port de bras тре­бует preparation (при проучивании - 1 такт 4/4, впоследствии - 1 такт 2/4). Однако III port de bras сложнее, чем I и II, так как помимо движения рук из позиции в позицию, включает в себя еще и работу корпуса: наклон вперед и перегиб назад.

Исходное положение: то же, что при проучивании I и II port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation: 2/4: "и" - "вздох" руками.

"1и" - руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к лево­му плечу, взгляд в кисти.

"2и" - руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается направо.

"1и-2и" - повернув кисти ладонями вниз (allonge), руки начинают опус­каться в подготовительное положение; одновременно с движением рук про­исходит постепенный наклон корпуса вперед (вниз), но так, чтобы спина оставалась ровной, а бёдра подтянутыми. В самой низкой точке наклона ру­ки приходят в подготовительное положение (их плоскость перпендикуляр­на плоскости пола), взгляд направлен в правую кисть.

"Зи-4и" - корпус постепенно возвращается в исходное положение, руки через I позицию поднимаются в III (ощущение, будто вслед за собой руки поднимают корпус). Голова в повороте направо, взгляд направлен чуть вы­ше локтя правой руки.

"1и-2и" - сохраняя в руках III позицию, начинается перегиб корпуса на­зад (сначала отклоняются назад плечи, затем корпус перегибается под ло­патками, и только в самом конце наклона добавляется перегиб в пояснич­ном отделе); голова повернута направо, плечи опущены, корпус подтянут.

"Зи-4и" - достигнув предельной точки перегиба, корпус постепенно воз­вращается в исходное положение; руки поначалу сохраняют III позицию (ощущение, будто они поднимают за собой корпус), но прежде, чем корпус выпрямится полностью, руки раскрываются во II позицию. Голова направо.

Затем на отдельные 2/4: руки опускаются в исходное положение.

По мере усвоения III port de bras на середине зала, его можно включать в экзерсис у станка, например: в комбинации на plie, в заключения комби­наций на rond de jambe par terre, в adagio. У станка III port de bras исполня­ется одной рукой, другая лежит на палке.

Четвертое port de bras. Этот вид port de bras изучается на втором году обучения. При его исполнении мягкие и плавные движения рук должны со­четаться с очень подтянутыми корпусом и бедрами, а также с опущенными плечами и сильно натянутыми ногами. Исполняется IV port de bras на сере­дине зала, требует preparation.

Исходное положение: то же, что при проучивании I, II, III port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation 2/4: "и" - "вздох" руками

"1и" - руки поднимаются в I позицию, взгляд направлен в правую кисть.

"2" - правая рука раскрывается во II позицию, левая - поднимается в III, голова поворачивается за правой рукой.

"и" - "вздох" кистями, голова поворачивается за левой кистью.

"1и-2и" - сопровождаемая взглядом, левая рука из III позиции посте­пенно раскрывается на II, после чего кисти обеих рук поворачиваются в по­ложение allonge.

"Зи-4и" - сохраняя в руках II позицию, кисти allonge, плечи разворачи­ваются так, чтобы продолжающие их линию руки образовали диагональ из т. 8 в т. 4: левое плечо отводится назад, правое - вперед. Голова поворачива­ется направо, взгляд устремлен за правой рукой. К концу разворота корпус слегка перегибается под лопатками, голова немного отклоняется назад, ру­ки смягчаются в локтях. В этот момент необходимо проследить за тем, что­бы бедра не разворачивались в т. 6 вслед за корпусом.

"1и-2и" - плечи и корпус, выравниваясь, возвращаются в исходное по­ложение. Руки собираются в I позицию, при этом левая рука проходит че­рез подготовительное положение. Голова наклоняется налево, взгляд в пра­вую кисть.

"Зи-4и" - руки возвращаются в исходное положение: правая - во II по­зицию, левая - в III; голова поворачивается направо.

В законченной форме IV-го port de bras на "1и-2и" первого такта левая рука раскрывается на II позицию одновременно с разворотом плеч. Затем это положение фиксируется.

В основе IV port de bras лежит разворот корпуса по вертикальной оси те­ла, к которому следует подготовить учениц заранее. Рекомендуется делать вспомогательные упражнения: положение en face, ноги в свободной пози­ции; поднять руки в III позицию и поворачивать корпус то в одну, то в другую сторону, каждый раз проходя положение en face и фиксируя его; на про­тяжении всего упражнения голова должна оставаться в т. 1, бедра непо­движными. Это же упражнение рекомендуется делать и с руками во II по­зиции, разворачивая кисти в положение allonge и смягчая локти при каж­дом повороте корпуса в сторону.

Пятое port de bras. Тоже изучается на втором году обучения. Движение сложное и по технике исполнения, и по координации; нередко этим видом port de bras заканчивается урок. V port de bras рекомендуется исполнять на трехдольный музыкальный размер (вальс). Требуется preparation.

Исходное положение: то же, что при проучивании предыдущих видов port de bras.

Музыкальный размер: 8 тактов 3/4.

Preparation (2 такта 3/4): тот же, что у IV port de bras.

1-Й-2-Й такты - корпус, оставаясь очень подтянутым в бедрах, плавно наклоняется вперед, спина ровная. Руки собираются в I позиции, при этом правая рука проходит через подготовительное положение; взгляд сопро­вождает ход левой руки.

З-й-4-й такты - корпус выпрямляется и, сохраняя ровные и опущенные плечи, слегка поворачивается в талии налево в т. 7, при этом бедра остают­ся подтянутыми и сохраняют epaulement croise в т. 8; руки в I позиции, взгляд в правую кисть.

5-й такт - сохраняя поворот в талии, корпус перегибается назад двумя плечами (в т. 3), левая рука раскрывается во II позицию, правая - поднима­ется в III. Голова поворачивается за левой рукой.

6-й такт - усиливается перегиб в корпусе, руки начинают медленно ме­няться местами. Голова поворачивается за правой рукой.

7-Й-8-Й такты - корпус постепенно выпрямляется, левая рука приходит в III позицию, правая - во II. Голова направо (возвращение в исходное по­ложение).

Во время исполнения V port de bras и при перегибе назад, и при наклоне вперед необходимо сохранять тяжесть корпуса на обеих ногах и не откло­нять бедра ни вперед, ни назад.

V port de bras часто используется в adagio на середине.

Шестое port de bras. Это самый сложный вид port de bras. Сложность заключается в том, что помимо перегиба корпуса и движений рук в это port de bras включается также работа ног: растяжка с передачей тяжести корпу­са с одной ноги на другую. В классическом танце существуют два вида VI port de bras, первый из которых изучается на третьем году обучения. Про­учивается на музыкальный размер 2 такта 4/4, затем - 1 такт 4/4. В даль­нейшем рекомендуется трехдольный музыкальный размер. VI port de bras требует preparation.

Исходное положение: то же, что при проучивании предыдущих видов port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation (1 такт 4/4): "и" - "вздох" руками.

"1и" - demi plie в V позиции, руки закрываются в подготовительное по­ложение. Голова направо.

"2и" - правая нога скользящим движением, не отрывая носка от пола, вытягивается вперед в т.8, левая нога сохраняет demi plie (тяжесть корпуса на ней). Руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к лево­му плечу, взгляд в правую кисть.

"Зи" - скользнув носком правой ноги по полу вперед, нужно перейти в большую позу croise назад с ногой на полу.

"4" - пауза в этом положении.

"и" - "вздох" кистями, голова поворачивается за кистью левой руки.

"1и-2и" - вытянутая левая нога скользит носком по полу назад (по диа­гонали в т. 4), одновременно правая нога уходит в углубленное demi plie, a корпус наклоняется вперед, сохраняя ровную спину (происходит растяжка на правой ноге). Левая рука в III позиции составляет с корпусом и левой ногой одну прямую линию, правая рука остается во II позиции. Голова вме­сте с корпусом наклоняется вниз.

"Зи-4" - от толчка опорной пятки идет переход назад на вытянутую ле­вую ногу (перед этим носок левой ноги чуть проскальзывает назад), правая нога подтягивается к себе и остается вытянутой на носок вперед в т. 8, два бедра ровные. Руки помогают переходу, энергично собравшись в I позицию, взгляд в правую кисть.

"и" - сохраняя ровность бедер и I позицию в руках, корпус поворачива­ется в талии налево (в т. 7).

"1и" - правая рука начинает подниматься в III позицию, левая - раскры­ваться во II, одновременно начинается перегиб корпуса назад (в т. 3), голо­ва поворачивается за левой рукой.

"2и-3" - продолжается лигатированный перегиб корпуса назад и во вре­мя перегиба: корпус разворачивается в т. 8 (направление перегиба в т. 4), а руки в это время через широкую II позицию меняются местами. Затем кор­пус выпрямляется (одновременно с окончанием перемены рук и приходом головы направо) в большую позу croise вперед с ногой на полу.

"и4" - переход через demi plie за вытянутым носком на правую ногу в большую позу croise назад с ногой на полу. Руки сохраняют свое положе­ние.

"и" - пауза или затакт для исполнения движения еще раз.

При исполнении VI port de bras необходимо следить за тем, чтобы тя­жесть корпуса оставалась на опорной ноге, чтобы перегиб корпуса шел только назад (а не в бок), чтобы сохранялась ровность четырех точек (плеч и бедер).

VI port de bras часто сочетается с другими видами port de bras, включа­ется в adagio, нередко им заканчивается урок. Кроме того, VI port de bras ча­сто используется как подготовка к турам в большие позы.

VI port de bras в качестве preparation к турам - это и есть второй вид VI port de bras, о котором говорилось выше и который изучается на четвертом году обучения. Методика его изучения и исполнения подробно описана в книге Н.П.Базаровой "Классический танец".

4.1.9. Allegro. Маленькие прыжки

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 (пр., petit chagement) и на прыжки с максимальным отрывом от пола и броском ноги на 25°-35° (пр., assemble).

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).

В художественной гимнастике существует свой огромный комплекс прыжков, отличных от прыжков классического танца. Однако, хотя в сорев­новательных композициях гимнасток прыжки классического танца почти не используются, они часто применяются во время учебно-тренировочных занятий для развития у учениц прыгучести и формирования правильной техники отталкивания и приземления. В этих целях, как правило, исполь­зуются маленькие прыжки, такие как: temps leve saute (там левэ сотэ), chagement de pied (шажман дэ пье), pas echappe (па эшапэ), pas assemble (па ассамбле), маленькое pas jete (па жэтэ), sissone simple (сиссон сампль), sis-sone tombe (сиссон томбэ).

Маленькие прыжки классического танца целесообразно применять в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками, начиная с 8-9-летнего воз­раста, когда уже выработаны сила и эластичность мышц ног, а также выво­ротность. Изучение каждого нового прыжка начинается лицом к станку, однако этот этап обучения не рекомендуется затягивать. Усвоив правильность исполнения, следует сразу же переходить на середину зала.

Первый прыжок, с которым следует ознакомить учениц - temps leve saute (там левэ сотэ).

1. Temps leve saute (с фр. - одновременно поднимать) - вертикальный прыжок с места. Вначале изучается в положении корпуса en face с двух ног на две по I, II, V, IV позициям, позже saute (сотэ) по V и IV позициям мож­но исполнять в положении корпуса epaulement croise. Нужно учитывать, что в прыжках положение epaulement несколько изменяется: смещаясь к т. 1, оно становится менее крутым. Это способствует правильности и силе прыжка и при его окончании облегчает переход из положения en face в по­ложение epaulement.

Поначалу temps leve saute исполняется на музыкальный размер 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4, на 1/4 и, наконец, - на каждую 1/8 такта. Temps leve saute имеет несколько стадий проучивания, о каждой из которых подробно рассказано в учебнике Н.П. Базаровой и В.П. Мей "Азбука классического танца".

Исходное положение: корпус и голова en face, ноги в I позиции, руки в подготовительном положении.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - максимальное demi plie, стопы плотно прижаты к полу, руки и голо­ва сохраняют положение.

"и" - прыжок, сильно оттолкнувшись пятками от пола. В воздухе ноги фиксируют I позицию, при этом пятки не соединяются, руки и голова те же.

"1" - приземление после прыжка в упругое, эластичное demi plie. Ноги с носка переходят на всю стопу.

"и" - вытянуться из demi plie.

"2" - demi plie, из которого повторяется прыжок.

"и" - прыжок... и т.д. Повторить движение не менее 4-8 раз.

В законченной форме temps leve saute исполняется подряд на каждую 1/8 такта (на каждый счет).

Если исполнять temps leve saute по разным позициям, то их смена про­исходит во время прыжка. Во время прыжка в V позиции ноги плотно при­жаты друг к другу, зрительно видна только одна нога. По IV позиции saute проучивается в последнюю очередь, так как она самая сложная.

Самой распространенной ошибкой при исполнении не только temps leve saute, но и многих других прыжков, является так называемое "двойное" plie, когда, приземлившись после прыжка в demi plie, ученица немного выраста­ет из него и перед началом нового прыжка снова углубляет, чтобы оттолкнуться. Это грубая ошибка. Необходимо следить за тем, чтобы из того же plie, в котором закончился прыжок, начинался следующий. Только в этом случае будут развиваться эластичность мышц, толчок и прыгучесть.

Temps leve saute - это основа всех прыжков классического танца. В му­зыкальном сопровождении как бы сочетаются два темпа: плавный (demi plie) и энергичный, отрывистый (прыжок).

Комбинируется: ритмически, а также в простейших сочетаниях с про­ученными прыжками.

2. Chagement de pied (шажман дэ пье, с фр. - менять стопы) - прыжок из V позиции с двух ног на две с переменой ног в воздухе. Проучивается в положении en face. Законченная форма: из epaulement croise с одной ноги в epaulement croise с другой ноги.

Как и temps leve saute, исполняется сначала на 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4, на 1/4, в законченном виде - на каждую 1/8 такта.

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, правая впереди, руки в подготовительном положении, голова направо в т. 2.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, положение корпуса, головы и рук сохраняется.

"и" - прыжок вверх с одновременным поворотом корпуса en face, ноги сохраняют в воздухе V позицию. Голова прямо, руки в подготовительном положении. Слегка раскрываясь, ноги меняются местами и на

"1" - заканчивается прыжок в demi plie no V позиции в положении epaulement croise в т. 2. Руки в подготовительном положении, голова нале­во в т. 8.

"и" - вытянуться из demi plie.

"2" - demi plie и на

"и" - прыжок с другой ноги... и т.д. Повторить движение не менее 4-8 раз.

При исполнении chagement de pied на каждую 1/8 такта (на каждый счет) первый прыжок начинается из положения epaulement croise, затем не­сколько прыжков исполняются en face и последний прыжок заканчивается опять в epaulement croise.

При исполнении chagement de pied необходимо фиксировать V позицию ног в воздухе, перемена ног происходит в высшей точке прыжка (при этом ноги приоткрываются ровно настолько, чтобы одна не задевала другую).

На втором году обучения начинается разделение chagement de pied на grand chagement de pied (большое) и petit chagement de pied (маленькое):

Grand chagement de pied (гран шажман дэ пье) исполняется на максималь­ной высоте, требует большого напряжения мышц ног и углубленного demi plie, которое способствует более сильному толчку от пола. Каждый прыжок исполняется на 1/4 такта (на каждую "и"). Grand chagement de pied выраба­тывает ballon (баллон, с фр. - воздушный шар) - умение зависнуть в воздухе на какое-то время.

Petit chagement de pied (пти шажман дэ пье) исполняется на небольшой высоте. Хоть этот прыжок и не требует большого мышечного напряжения, в воздухе нужно успеть вытянуть колени, подъемы и пальцы. В закончен­ной форме этот прыжок исполняется на каждую 1/8 такта. Petit chagement de pied вырабатывает эластичность связок голеностопного сустава.

Комбинируется: между собой (большое, маленькое), с temps leve saute, с pas echappe (па эшапэ).

3. Pas echappe (па эшапэ, с фр. - просвет) состоит из двух прыжков: прыжок из I или V позиций во II и обратно; оба прыжка исполняются с двух ног на две. Вместо II позиции может быть IV. Проучивается в положении en face на музыкальный размер 1 такт 4/4; в законченном виде прыжок начи­нается и заканчивается в epaulement croise, проходя во II позиции положе­ние en face, и исполняется на 1 такт 2/4.

Исходное положение: корпус en face, ноги в V позиции, правая нога впе­реди, руки в подготовительном положении, голова прямо.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4):

"1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, положение корпуса, рук, головы сохраняется.

"и" - прыжок; ноги сохраняют V позицию, руки поднимаются в пони­женную I позицию, голова прямо.

" 1" - сдерживая по возможности инерцию падения, ноги раскрываются в воздухе и происходит приземление в упругое demi plie no II позиции. Ру­ки раскрываются во II пониженную позицию, голова направо, взгляд в пра­вую кисть.

"и" - чуть углубив plie и оттолкнувшись пятками, исполняется второй прыжок; ноги удерживают в воздухе II позицию (стопы и колени вытяну­ты), руки остаются во II пониженной позиции, кисти поворачиваются allonge (алёнжэ), голова направо.

"2" - соединившись в воздухе в V позицию (левая нога впереди), ноги, приземляясь, опускаются в demi plie. Руки опускаются в подготовительное положение, голова прямо.

"и" - вырастание из demi plie или начало следующего прыжка с другой ноги... и т.д. Рекомендуется исполнять не менее 4-8 раз.

В законченном виде можно каждый прыжок начинать и заканчивать в epaulement croise, а можно, начав из epaulement croise, несколько прыжков исполнить en face и закончить опять в epaulement croise.

На первом году обучения pas echappe (па эшапэ) исполняется на сред­нем прыжке. Начиная со второго года делится на petit echappe (маленькое) и grand echappe (большое). Оба эти прыжка исполняются на 1 такт 2/4, но на разную высоту: grand echappe (гран эшапэ) исполняется на максимально высоком прыжке и развивает высоту прыжка и умение задержаться в воз­духе, a petit echappe (пти эшапэ) исполняется на небольшой высоте и выра­батывает эластичность связок и мышц ног.

На втором же году обучения изучаются еще два новых вида pas echappe: pas echappe с окончанием на одну ногу и double echappe (дубль эшапэ).

Pas echappe с окончанием на одну ногу. Первоначально проучивается на 1 такт 4/4, затем исполняется на 1 такт 2/4.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie.

"и" - во время прыжка с двух ног, ноги в V позиции, идет разворот кор­пуса en face. Руки поднимаются в I позицию, голова прямо.

"1" - то же, что при исполнении обычного echappe.

"и" - то же, что при исполнении обычного echappe.

"2" - заканчивая прыжок, корпус разворачивается в epaulement croise в т. 2, левая нога приходит в demi plie, правая сгибается на cou-de-pied сзади (ку дэ пье, с фр. - щиколотка). Руки принимают положение маленькой позы croise (правая - в I позиции, левая - во II), голова налево в т. 8.

"и" - правая нога ставится в V позицию сзади и одновременно обе ноги вытягиваются в коленях. Руки через allonge закрываются в подготовитель­ное положение. Либо с этого же demi plie начинается следующий прыжок.

При исполнении pas echappe с окончанием на одну ногу в обратном на­правлении (en dedans) на счет "2" корпус придет в epaulement croise в т. 2, demi plie будет на правой ноге, а левая придет на условное cou-de-pied спе­реди. Руки и голова те же, что при исполнении pas echappe с окончанием на одну ногу en dehors (ан дэор).

Double echappe (дубль, с фр. - двойной) - это двойное echappe. Проучи­вается и исполняется на 1 такт 4/4. Как и в обычном echappe, ноги могут раскрываться и во II, и в IV позиции.

Исходное положение: то же, что при проучивании предыдущего вида echappe.

Музыкальный размер: 1 такт 4/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie.

"и" - прыжок с двух ног, ноги в V позиции, корпус сохраняет положение epaulement croise, руки поднимаются в I позицию, голова прямо в т. 8.

"1" - приземляясь в упругое demi plie, ноги раскрываются на IV пози­цию. Руки приходят в маленькую позу epaulement croise (левая - в I пози­цию, правая - во II), голова поворачивается направо в т. 2.

"и" - толчок двумя ногами из demi plie no IV позиции и прыжок, во вре­мя которого сохраняется принятое в demi plie положение.

"2" - приземление в то же положение, что было после первого прыжка.

"и" - то же, что на предыдущее "и", но под конец кисти раскрываются allonge и на

"3" - приземление в demi plie no V позиции, руки начинают закрывать­ся в подготовительное положение, голова остается направо в т. 2 и на

"и" - колени вытягиваются, руки приходят в подготовительное положе­ние, голова остается та же.

"4и" - пауза или затакт для исполнения следующего прыжка.

Pas echappe в позу efface (эфасэ - открытая поза) усложняется тем, что начиная прыжок из исходного положения epaulement croise, во время пер­вого же прыжка из V позиции нужно повернуться на 1/4 круга до положе­ния epaulement efface (например, поворот будет из т. 8 в т. 2) и только потом приземляться в IV позицию.

При исполнении pas echappe обязательно требуется точная фиксация ног в V и во II (либо в IV) позициях как на полу, так и в воздухе. Следить, чтобы не было "двойного" plie.

Комбинируется: между собой (разные виды), с temps leve saute (там ле­ва сотэ) по II и V позициям, с chagement de pied (шажман дэ пье), с pas assemble (па ассамбле).

4. Pas assemble (па ассамбле, с фр. - вместе, собирать) - прыжок испол­няется с двух ног на две с выбрасыванием ноги на 45° из V позиции в V. В основе этого прыжка - соединение ног в V позицию в воздухе. Проучивает­ся на музыкальный размер 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4, в законченном виде каждый прыжок исполняется на 1/4. На первом году обучения pas assemble исполняется только выбрасыванием ноги в сторону и без продви­жения.

Исходное положение: корпус en face, ноги в V позиции, левая впереди, руки в подготовительном положении, голова налево в т. 7.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, голова налево.

"и" - правая нога, проскользнув всей стопой по полу, резко выбрасыва­ется в сторону на 45°. Одновременно левая нога, оттолкнувшись пяткой от пола, вытягивает в прыжке колено, подъем, пальцы. Руки сохраняют подго­товительное положение, голова прямо в т. 1.

"1" - соединив в воздухе обе ноги в V позицию (правая нога приходит вперед) и сдерживая по возможности инерцию падения, происходит при­земление в demi plie. Голова поворачивается направо (т.е. в сторону впере-дистоящей ноги), руки остаются в подготовительном положении.

"и" - вытянуться из plie.

"2" - пауза или demi plie для следующего прыжка с другой ноги... и т.д. На первом году обучения не стоит исполнять больше 2-3 assemble подряд.

При исполнении assemble en dedans (ан дэдан, т.е. "обратно") в сторону выбрасывается впередистоящая нога, и голова, проходя в момент прыжка положение en face, поворачивается в противоположную от рабочей ноги сторону.

Усвоив pas assemble (па ассамбле) в положении en face, следует начинать комбинацию из положения epaulement croise, затем все прыжки assemble исполнять en face и заканчивать комбинацию опять же в epaulement croise.

Для правильного исполнения pas assemble очень важно, чтобы выбрасы­вание рабочей ноги происходило одновременно с сильным отталкиванием от пола опорной ноги. Рабочая нога должна выбрасываться в сторону точно по прямой, а опорная - вытягиваться вертикально вниз, не уходя в сторону. Прыжок исполняется на одном месте.

На втором году обучения изучаются два новых вида assemble: assemble в позы croise (круазэ) и efface (эфасэ) и double assemble (дубль ассамбле).

Assemble в позы croise и efface. Тоже проучивается на музыкальный раз­мер 1 такт 4/4, на 1 такт 2/4, в дальнейшем каждое assemble можно испол­нять на 1/4.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова направо в т. 2.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (3/8): "и" - руки приоткрываются и на

"2" - руки собираются в подготовительное положение одновременно с demi plie no V позиции. Голова немного наклоняется налево, взгляд в пра­вую кисть.

"и" - проскользнув носком по полу, правая нога выбрасывается вперед в т. 8, левая отталкивается от пола и вытягивается в воздухе. Левая рука при­ходит в пониженную I позицию, правая - во II, голова поворачивается на­право в т. 2.

"1" - приземление в plie по V позиции, поза сохраняется.

"и" - вытянуться из plie, сохраняя позу croise.

"2" - demi plie, чтобы повторить assemble в позе... и т.д. В конце упражнения руки

опускаются в подготовительное положение вместе с demi plie после последнего прыжка.

Assemble в позах croise назад, efface вперед и efface назад исполняются по такой же музыкальной раскладке, но с учетом особенностей каждой позы. Assemble в маленьких позах croise вперед и croise назад могут также исполь­зоваться как окончание прыжков, в которых работающая нога осталась на cou-de-pied (на щиколотке), в частности - как окончание pas echappe с окончанием на одну ногу или как окончание pas jete. В этом случае работа­ющая нога опускается с cou-de-pied в V позицию и, не задерживаясь, испол­няет assemble.

Double assemble (двойное ассамблее. Движение состоит из двух assemble, исполняемых подряд одной и той же ногой в сторону II позиции. При этом первое assemble исполняется без перемены ног, а второе - с переменой. Double assemble может исполняться как en dehors (ан дэор), так и en dedans (ан дэдан). Правила исполнения остаются те же, что при исполнении обыч­ного assemble, только во время double assemble во второй раз нога открыва­ется более активно, чем в первый. Поворот головы происходит со вторым assemble. При проучивании каждое double assemble исполняется отдельно, впоследствии можно исполнять несколько прыжков подряд.

В более старших классах к перечисленным видам assemble добавляются еще и assemble-battu (ассамбле с "заноской") и grand assemble (большое ас-самбле), методика изучения которых подробно изложена в учебнике Н.П. Базаровой "Классический танец".

Комбинируется: между собой (разные виды), с temps leve saute (там ле-вэ сотэ) по V позиции, с chagment de pied (шажман дэ пье), с pas echappe (па эшапэ), с pas jete (па жэтэ).

5. Pas jete (жэтэ, с фр. - бросок) - это целая группа разнообразных по форме прыжков, в основе которых лежит перепрыгивание с одной ноги на другую. Однако в художественной гимнастике применяются лишь некото­рые виды маленького jete, наиболее полезные с точки зрения развития рез­кости движения ног, прыгучести и формирования правильной техники от­талкивания и приземления.

Начинается изучение прыжков этой группы с изучения самого простого вида jete - jete с выбрасыванием ноги в сторону и без продвижения.

Как и все предыдущие прыжки, первоначально pas jete проучивается на 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4. В законченном виде этот прыжок может ис­полняться на 1/4 такта. Сначала jete проучивается лицом к станку, затем -на середине зала с руками в подготовительном положении, и, наконец, в ис­полнение прыжка включается работа рук.

Исходное положение: корпус en face, ноги в V позиции, левая впереди, руки в

подготовительном положении, голова налево в т. 7.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, голова налево.

"и" - правая нога, проскользнув всей стопой по полу, броском открыва­ется в сторону на 45°, в это же время левая нога, оттолкнувшись пяткой от пола, вытягивается в воздухе. На какое-то время это положение натянутых ног фиксируется. Руки в момент прыжка вскидываются во II пониженную позицию, слегка вытягиваясь в локтях, кисти allonge. Голова прямо в т. 1.

"1" - на какой-то момент ноги в воздухе соприкасаются в V позиции, за­тем правая нога приземляется в эластичное demi plie, а левая сгибается на cou-de-pied сзади. Правая рука через "подхват" приходит в I позицию, левая - остается во II, локти и кисти закругляются. Голова с окончанием прыжка поворачивается направо в т. 3.

"и" - левая нога опускается в V позицию сзади, и одновременно с этим правая нога вырастает из demi plie (обе ноги выпрямляются); руки через allonge вновь собираются в подготовительное положение; голова направо.

"2" - пауза или затакт для начала прыжка с другой ноги... и т.д. Рекомен­дуется исполнять не более четырех раз подряд.

Далее этот же прыжок проучивается в обратном направлении (en dedans). В этом случае в сторону будет выбрасываться впередистоящая но­га, после прыжка она же придет в demi plie, а толчковая нога придет на ус­ловное cou-de-pied спереди. Противоположная толчковой ноге рука закро­ется после прыжка в I позицию, другая рука останется на II. Голова в мо­мент окончания прыжка повернется в сторону открытой на II позицию ру­ки.

Впоследствии pas jete начинается, как правило, из положения epaule-ment croise (эпольман круазэ). В этом случае в момент прыжка происходит доворот корпуса в т. 1 (в положение en face); далее в этом же ракурсе испол­няются несколько прыжков, и, вырастая из demi plie после последнего jete, корпус вновь поворачивается в положение epaulement croise.

При исполнении pas jete рабочая нога должна скользить по полу точно по прямой, бросок ноги должен быть резким, но в то же время сдержанным (его высота не должна превышать 45°). Бросок рабочей ноги должен проис­ходить одновременно с толчком опорной; в момент прыжка обе ноги долж­ны быть выворотны и вытянуты. Активные руки должны помогать прыжку.

На третьем году обучения изучается еще один вид jete, который было бы полезно применять в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками, - pas jete с продвижением. Этот прыжок исполняется за счет броска рабочей но­ги на 45° в любое направление и за счет одновременного отскока от опорной

4.1.10. Вращения

Вращения - это один из самых важных и самых сложных разделов клас­сического танца. Существует огромный комплекс разнообразных tour (ту­ров) и pirouette (пируэтов), изучение которых начинается только на треть­ем году обучения, когда ученицы уже обладают хорошо поставленным кор­пусом и руками, а также - крепкой спиной и поясницей. Кроме того, изуче­ние вращений в классическом танце отличается четкой последовательнос­тью, в основе которой лежит принцип - от простого к сложному:

На третьем году обучения начинается изучение preparation (препарась-он) к tour и tour en dehors (ан дэор) и en dedans (ан дэдан) по II, IV, V пози­циям. По мере изучения на середине эти tour включаются и в экзерсис у станка.

Далее (начиная с четвертого года обучения) следует изучение этих же tour с различных приемов, например: с приемов tombe (томбэ), degage (дэ-гажэ), temps releve (там ролевэ), grand plie (гран плие) и т.д.

На четвертом же году обучения по мере проучивания tour lent (тур лян) в больших позах начинается изучение tour в больших позах, которые в дальнейшем также могут исполняться с различных приемов.

Наконец, на пятом году обучения начинается изучение вращений, кото­рые своей спецификой заметно отличаются от изученных ранее: в основе их исполнения иная работа рук, ног, корпуса. Кроме того, сложность этих вра­щений заключается также в многократном повторении одного и того же движения (пр., fouette - фуэтэ) и в необходимости исполнять их с продви­жением по определенному рисунку зала: круг, линия, диагональ (пр., tours chaine - туры шэнэ).

В художественной гимнастике вращения также относятся к числу наи­более значимых, трудных и красивых элементов. Как и в классическом тан­це, в художественной гимнастике существует огромный комплекс самых разнообразных поворотов и вращений. Видное место в этом комплексе при­надлежит tours, заимствованным из классического танца. Таким образом, в отличие от прыжков классического танца, которые используются в основ­ном в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками, многие вращения классического танца используются непосредственно в соревновательных композициях гимнасток. Например: fouette (фуэтэ), grand fouette en face (гран фуэтэ анфас, или итальянское), tour pique (тур пике), tours chaine (ту­ры шэнэ), а также всевозможные туры в большие позы.

Tours en dehors и en dedans (туры ан дэор и ан дэдан) по II, IV, V позици­ям с различных приемов фактически не используются в соревновательных композициях гимнасток, однако их рекомендуется применять в учебно-тре­нировочных занятиях для формирования техники выхода в поворот и его завершения. Кроме того, эти tours являются базой, на основе которой изу­чаются все вращения в дальнейшем. Методика обучения этим поворотам подробно изложена в учебниках "Основы классического танца", "Азбука классического танца", "Классический танец".

Tour fouette на 45° (фуэте с фр. - хлестать) - это поворот корпуса на высоких полупальцах, в момент которого работающая нога с открытого положения в сторону на 45° делает petit battement (пти батман) на уровне икры или выше.

Tour fouette исполняется на середине зала в положении en face. Начи­нать движение удобнее с tour en dehors (тур ан дэор) по IV позиции, кото­рый исполняется на затакт лицом в т. 1 (en face).

Прежде, чем приступать к изучению fouette, необходимо проучить под­готовительное упражнение, которое исполняется без поворота и цель кото­рого - изучить и проверить работу обеих ног, совершаемую в момент пово­рота в будущем.

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Preparation (2/4): "и" - "вздох" руками.

"1и" - plie в этом же положении.

"2" - вскок на высокие полупальцы левой ноги с одновременным дово-ротом корпуса в положение en face, правая нога приходит на повышенное условное cou-de-pied (ку-дэ-пье) спереди (посередине голени опорной но­ги). Руки энергично поднимаются в I позицию, голова прямо.

"и" - правая нога ставится в IV позицию сзади, левая спускается с полу­пальцев и одновременно идет plie на обеих ногах. Левая рука раскрывается на II позицию, правая остается в I, кисти allonge (алёнжэ). Голова прямо.

"1" - вскок на высокие полупальцы левой ноги, правая нога приходит на повышенное условное cou-de-pied спереди. Руки собираются в I позицию, голова прямо.

"и" - пауза в этом положении ("и1и" - это preparation к tour en dehors из IV позиции, с которого впоследствии начинается tour fouette).

"2и" - demi plie на опорной ноге, одновременно правая нога открывает­ся в сторону на 45°. Руки раскрываются на II позицию, кисти allonge, голо­ва прямо.

"1и" - вскок на высокие полупальцы левой ноги, правая нога сгибается по прямой линии со стороны под икру левой ноги, затем по принципу petit battement, не задерживаясь, переносится вперед на повышенное условное cou-de-pied (прикасаясь вытянутыми пальцами к середине голени). Руки через "подхват" собираются в I позицию, голова прямо.

"2и" - то же, что на предыдущие "2и"... Далее с этого положения движе­ние повторяется несколько раз (желательно 8-16 раз).

Закончить движение можно либо в epaulement croise в т. 2, ноги в IV по­зиции, руки - в пониженной II, голова в т. 8; либо в demi plie no V позиции, корпус epaulement croise в т. 2, руки слегка приоткрываются на понижен­ную II позицию и в момент вырастания из plie собираются в подготовитель-нос положение, голова налево в т. 8.

Освоив подготовительное упражнение к tour fouette, следует переходить к изучению самого fouette. Первоначально оно проучивается по той же му­зыкальной раскладке, что и подготовительное упражнение. В законченной форме движение исполняется на каждую 1/4, где на "и" идет вскок на опор­ной ноге с одновременным поворотом на 360° за работающей ногой, а на "1" - plie на опорной ноге, рабочая раскрывается в сторону на 45°. Рекоменду­ется исполнять подряд не менее 8-16 fouette. В дальнейшем каждый пово­рот может исполняться и на 720°, либо же можно сочетать несколько пово­ротов на 360° с поворотом на 720°.

Далее по этой же схеме можно разучить tour fouette en dedans (тур фу­этэ ан дэдан - обратное фуэтэ). В этом случае движение начинается с tour en dedans из IV позиции, а рабочая нога сгибается по прямой линии со сто­роны на условное cou-de-pied спереди и во время поворота переносится на­зад (на cou-de-pied сзади).

При исполнении tour fouette, как и при исполнении любых других вра­щений, очень важна согласованная, одновременная работа всех частей тела: одновременно со вскоком на полупальцы опорной ноги происходит сгиба­ние и перенос рабочей, руки энергично собираются в I позицию. Одновре­менно с plie на опорной ноге рабочая открывается в сторону на 45°, руки раскрываются на II позицию, кисти allonge. Кроме того, очень важно сохра­нять выворотность, неподвижность и неизменную высоту верхней части ра­бочей ноги как в момент fouette, так и в момент plie. Перенос ноги сзади вперед через petit battement должен быть четким. Тяжесть корпуса все вре­мя остается на опорной ноге. Голова сначала отстает от поворота корпуса, затем, быстро повернувшись, первая приходит в положение en face, взгляд фиксирует точку перед собой.

По мере усвоения tour fouette количество поворотов можно увеличивать до 32 раз, а также включать его в комбинации у станка. Например, в комби­нации rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).

Grand fouette en face (итальянское фуэтэ) - это движение выполняет­ся приемом grand battement jete (гран батман жэтэ) с поворотом на целый круг. Во время каждого поворота четко фиксируются две большие позы.

Очень красивое, эффектное, но координационно сложное движение. В хо­реографических училищах изучается на шестом году обучения. Развивает подвижность корпуса, координацию, вырабатывает апломб (устойчивость). Grand fouette en face может исполняться как в направлении en dehors, так и в направлении en dedans. Сначала целесообразно проучивать движе­ние в направлении en dedans (ан дэдан).

1.Grand fouette en dedans. Этот вид fouette следует проучивать из позы  
a la seconde (а ля згон) в позу III arabesque (3-го арабэска) на plie. Однако  
чаще всего этот вид fouette исполняется из позы ecarte (экартэ) вперед в по­  
зу attitude croise (аттитюд круазэ) на полупальцах. Музыкальная расклад­  
ка при этом не меняется.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, левая нога открыта назад носком в пол, руки на пониженной II позиции, кисти allonge, голова направо в т. 2.

Затакт: "и" - demi plie на правой ноге, левая приходит на cou-de-pied сза­ди, руки собираются в подготовительное положение, голова сохраняет по­ложение.

"1" - grand battement jete через разгибание левой ногой в позу ecarte впе­ред, кисти allonge. Одновременно происходит вскок на полупальцы правой ноги и доворот корпуса в т. 2 (левая нога направлена в т. 8). Голова соответст­венно требованиям позы поворачивается налево в т. 8, корпус слегка откиды­вается направо.

"и" - правая нога, спускаясь с полупальцев в demi plie, сильным толчком пятки вперед доворачивает корпус в т. 4, левая нога, опускаясь, исполняет бросок вперед через I позицию, руки собираются в повышенном подготови­тельном положении, голова вперед в т. 4. В момент броска левой ноги вперед на 90° происходит доворот корпуса в т. 8 в позу attitude croise на полупальцах, левая нога, оставаясь открытой в т. 4, сгибается в колене, левая рука прихо­дит в I позицию, правая - в III, голова поворачивается направо в т. 2.

"2" - поза attitude croise на полупальцах фиксируется.

"и" - затакт для исполнения следующего поворота и т.д... Рекомендуется исполнять не менее 4-8 поворотов.

В законченном виде каждый поворот исполняется на 1/4 такта, где на "и" будет вскок в позу ecarte вперед, на "1" - доворот в позу attitude croise.

2. Grand fouette en dehors. Этот вид fouette исполняется из позы a la sec­  
onde в позу croise (круазэ) вперед. Как и grand fouette en dedans, проучивает­  
ся на музыкальный размер 2/4, в законченном виде исполняется на 1/4.

Музыкальный размер: 1/4.

Исходное положение: то же, что при проучивании grand fouette en dedans.

Затакт: "и" - тяжесть корпуса преходит назад на левую ногу, которая опускается в demi plie. Правая нога через условное cou-de-pied спереди вы­брасывается в сторону в положение a la seconde, одновременно происходит вскок на высокие полупальцы левой ноги с доворотом корпуса в т. 1. Руки через подготовительное положение в момент demi plie на левой ноге рас­крываются во II позицию, кисти allonge в момент вскока на полупальцы, го­лова прямо вт. 1.

"1" - левая нога, опускаясь с полупальцев в demi plie, доворачивает кор­пус в т. 2, правая нога, опускаясь, выбрасывается через I позицию назад в т. 6, руки собираются в подготовительном положении. В момент броска пра­вой ноги назад на 90° происходит вскок на высокие полупальцы левой ноги и доворот корпуса в т. 6, руки через I позицию поднимаются в III, голова прямо. Не задерживаясь в т. 6, на высоких полупальцах левой ноги корпус доворачивается в т. 8 в позу croise вперед на plie, правая рука раскрывается на II позицию, левая остается в III, голова поворачивается направо в т. 2.

"и" - затакт для следующего поворота и т.д... Исполнять не менее 4-8 по­воротов.

Grand fouette en dehors может исполняться также из позы ecarte назад в позу croise вперед на полупальцах.

Оба вида итальянского fouette следует исполнять в едином темпе, четко фиксируя две основные позы. Это движение можно также включать в ком­бинации экзерсиса на середине, исполняя за раз лишь один поворот.

Tour pique en dedans (тур пике ан дэдан) (pique с фр. - укол) - это по­ворот с шага на шаговую ногу; как правило, исполняется несколько поворо­тов подряд.

Первоначально проучивается по прямой линии класса из т. 5 в т. 1 без вращения. В законченном виде tour pique может исполняться по диагонали, по прямой, по кругу. Каждый поворот может заключать в себе одинарное, двойное или тройное вращение.

Подготовительное упражнение к tour pique:

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Затакт: "и" - "вздох" руками.

"1и" - руки собираются в I позиции.

"2и" - одновременно с доворотом корпуса en face левая нога опускается в demi plie, правая нога через условное cou-de-pied спереди открывается вперед на 45° в направлении т. 1. Правая рука раскрывается в I позицию, ле­вая - во II, кисти allonge.

"1" - удлиненный шаг на высокие полупальцы правой ноги (тяжесть корпуса сразу же предается на правую ногу), левая нога, оттолкнувшись от пола, приходит на cou-de-pied сзади, усиливая выворотность верха ноги. Руки энергичным движением собираются в I позиции, голова прямо в т. 1.

"и" - пауза в этом положении.

"2и" - левая нога, как бы подменяя правую, опускается в упругое demi plie, правая нога через проходящее условное cou-de-pied открывается впе­ред на 45°. Правая рука остается в I позиции, левая раскрывается во II, ки­сти поворачиваются allonge; голова прямо в т. 1... Из этого положения дви­жение повторяется 4-8 раз.

Усвоив подготовительное упражнение, следует начать изучение самого tour pique (тур пике). Первоначально он проучивается по той же музыкаль­ной раскладке: поворот происходит в момент шага на правую ногу на "1". Руки, помогая повороту, активно собираются в I позиции. Голова с началом tour задерживается в т. 1, затем поворачивается налево и быстро возвраща­ется обратно в т. 1, обгоняя поворот.

Далее движение исполняется по диагонали зала из т. 6 в т. 2 (или из т. 4 в т. 8 с левой ноги).

В законченном виде tour pique исполняется на 1/4 такта: на отдельный preparation корпус доворачивается по направлению движения (пр., в т. 2), левая нога опускается в demi plie, правая открывается вперед на 45° и на:

"1" - шаг вперед на правую ногу с tour.

"и" - переход в demi plie на левую ногу... и т.д. Движение повторяется 8-16 раз.

При исполнении tour pique en dedans необходимо точно передать тя­жесть корпуса на ногу, на которой происходит поворот. С шагом на опор­ную ногу сразу же зафиксировать необходимое для tour положение рук, ног, корпуса, головы. Руки должны прийти в I позицию одновременно с нача­лом поворота. Продвижение происходит за счет активного шага на опорную ногу.

Самой грубой и самой распространенной ошибкой при исполнении tour pique является начало поворота с положения ноги, открытой в сторону, при повороте корпуса одним плечом по направлению движения (пр., при про­движении по диагонали из т. 6 в т. 2 корпус повернут в т. 8, правая нога от­крывается в сторону, поворот идет за правым плечом). Эта ошибка мешает грамотному исполнению вращения и не позволяет чисто исполнить не­сколько поворотов подряд по четкой траектории. Поэтому необходимо сле­дить, чтобы шаг с поворотом исполнялся за ногой, открытой вперед, и оба плеча и корпус были повернуты по направлению движения (руки и корпус в положении arabesque). Исключение составляют только tour pique по кру-гу, когда каждый последующий поворот начинается в новом ракурсе. В дан­ном случае направляет движение нога, открытая в сторону. Соответственно, поворот идет за одним плечом, руки перед началом поворота открыты во II позицию, кисти allonge. Кроме того, исполняя tour pique за одним плечом, можно максимально увеличить темп вращения.

Tour en dehors с приема degage (тур ан дэор с приема дэгажэ; degage с фр. - открывать) - поворот из положения ноги, открытой в сторону, испол­няемый за счет подмена ног в позиции; как правило, исполняется несколь­ко поворотов подряд с продвижением по залу (чаще всего - по диагонали).

Первоначально движение проучивается в положении корпуса en face с продвижением по прямой линии класса из т. 5 в т. 1 без вращения.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова направо в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Preparation (2/4): "и" - "вздох" руками.

"1и" - через проходящее подготовительное положение руки поднимают­ся в I позицию, взгляд в правую кисть.

"2и" - одновременно с доворотом корпуса en face правая нога опускает­ся в demi plie, левая нога через смягченное колено раскрывается в сторону на 45° (degage). Руки раскрываются во II пониженную позицию, кисти allonge, голова в т.1.

"1" - левая нога по прямой линии со стороны подставляется на высокие полупальцы в V позицию вперед, в этот же момент правая нога приходит на чуть повышенное условное cou-de-pied спереди. Руки через "подхват" энер­гично собираются в I позиции, голова прямо в т. 1.

"и" - пауза в этом положении.

"2и" - правая нога с условного cou-de-pied опускается на пол в неширо­кую IV позицию (за счет которой и происходит продвижение по залу), од­новременно левая нога, проходя через cou-de-pied сзади, но не прижимаясь к опорной ноге, открывается в сторону на 45° через смягченное колено (degage). Руки из I позиции раскрываются во II пониженную, кисти allonge, голова en face... и т.д. С этого положения движение повторяется не менее 4-8 раз.

Далее в проученное движение включается поворот, который происходит в момент

прихода в V позицию ноги, открытой в сторону. Вращению помо­гают активное отведение колена работающей ноги одновременно с энергич­ным подхватом рук в I позицию.

Проучив tour en dehors с приема degage (дэгажэ) по прямой линии зала, следует освоить его исполнение по диагонали из т. 6 в т. 2 (или из т. 4 в т. 8).

В законченном виде tour с приема degage исполняется на 1/4, где на "1" идет tour, на "и" - tombe (опускание в plie) с degage. Последний tour можно закончить в V или IV позицию.

При исполнении tour en dehors с приема degage плечи, бедра и голова должны быть точно повернуты по направлению движения. Продвижение должно происходить за счет tombe (томбэ) в неширокую IV позицию, опу­скаемая со стороны нога должна подставляться на полупальцы точно в V позицию. Передача тяжести корпуса с одной ноги на другую должна проис­ходить незаметно, без качания, нога со стороны подставляется на вытяну­тое колено. Колено ноги, сгибаемой на cou-de-pied спереди, сразу же резко отводится в сторону, давая форс вращению. Голова сначала отстает от пово­рота, затем быстро возвращается в точку, обгоняя поворот.

Tour en dehors с приема degage включается во многие комбинации на се­редине. Например: в комбинации battement fondu (батман фондю), rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер), adagio (адажио).

Tour chaine (туры шэнэ) (chaine с фр. - цепь) - стремительная, непре­рывная цепь поворотов на двух ногах. Движение исполняется на высоких полупальцах с продвижением по диагонали, по кругу, по прямой; ноги должны оставаться сильно подтянутыми и соединенными в I полувыворот­ной позиции.

Каждый поворот chaine (шэнэ) делится на два равномерных полупово­рота (en dedans и en dehors), которые зрительно не улавливаются, так как выполняются очень быстро и сливаются в единое целое. Переход от одного полуповорота к другому происходит с минимальным продвижением на рас­стояние разведенных носков.

Проучивается tours chaine в медленном темпе с продвижением по прямой линии зала из т. 5 в т. 1.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Preparation 2/4: "и" - "вздох" руками.

"1и" - через подготовительное положение руки поднимаются в I пози­цию.

"2и" - одновременно с доворотом корпуса в положение en face левая нога опускается

в demi plie, правая нога скользящим движением выводится вперед на носок. Руки открываются в позу I arabesque (правая в I позиции, левая - во II, кисти allonge), голова прямо в т. 1.

"1и" - переход на высокие полупальцы правой ноги с одновременным началом поворота en dedans в правую сторону. Довернувшись до т. 5 (левая нога приходит в т. 1), левая нога догоняет правую, тяжесть корпуса переда­ется на левую ногу, правая чуть-чуть отрывается от пола, поворот (en dehors) продолжается до т. 1. Руки на протяжении всего поворота сохраня­ют I позицию. При втором полуповороте правое плечо сильно отводится назад, а левое - подается вперед.

"2и" - руки раскрываются в позу I arabesque и, не опускаясь в demi plie, происходит следующий шаг на высокие полупальцы правой ноги... и т.д. Ре­комендуется повторить движение не менее 4-8 раз.

В дальнейшем каждый поворот исполняется на 1/4 или на 1/8. В таком темпе руки перед началом каждого поворота не раскрываются в позу I arabesque, а на протяжении нескольких tours chaine удерживаются в I пози­ции.

Проучив tours chaine по прямой линии зала, следует начать его изучение с продвижением по диагонали из т. 6 в т. 2 (или из т. 4 в т. 8) и по кругу. На­чинать tours chaine можно с вращательного посыла, выполняемого приемом pas degage (па дэгажэ) или pas tombe (па томбэ) по IV позиции вперед:

1. Tours chaine с приема pas degage. Движение начинается путем встава­ния на высокие полупальцы. В этом случае первый полуповорот будет en dedans, второй - en dehors и т.д.
2. Tours chaine с приема pas tombe. Началу поворотов предшествует опус­кание в demi plie no IV позиции на впередистоящую ногу, сзадистоящая вы­водится вперед через I позицию и на ней же начинается первый полуповорот. Соответственно, первый полуповорот будет en dehors, второй - en dedans.

Как правило, tours chaine, начинаясь с быстрого темпа, еще больше уско­ряются к концу и неожиданно прерываются четкой остановкой в какую-ли­бо позу.

При исполнении tours chaine вытягивание из demi plie должно выпол­няться не резко, а через эластичный переход на высокие полупальцы; кор­пус должен оставаться сильно подтянутым, без прогиба в пояснице, плечи - опущенными, ягодицы - втянутыми, ноги - соединенными.

**4.2. НАРОДНО-ХАРАКТЕРНЫЙ ТАНЕЦ**

4.2.1. Общая характеристика

Танец появился очень давно. Люди начали двигаться, ритмично ходить, выбивать ритм, водить хороводы даже раньше, чем появилась развитая уст­ная речь. Танец был досугом, который сближал людей. И, как все в нашем мире, танец с течением времени продолжал развиваться и видоизменяться.

Народно-характерный танец недаром так называется. У людей разных континентов, разных частей света и разных стран соответственно формиро­вались разные танцы. "Северный русс не так пляшет, как малороссиянин, как славянин южный, как поляк, как финны, - писал Н.В. Гоголь, - у одно­го танец говорящий, у другого бесчувственный; у одного бешеный, разгуль­ный, у другого спокойный; у одного напряженный, тяжелый, у другого лег­кий, воздушный". На формирование особенностей танцевальных движений каждого конкретного народа влияло множество факторов. В частности сре­ди них можно назвать: особенности климата и ландшафта местности, где проживает народ, а также особенности его обычаев, костюма, темперамента.

Все эти особенности в комплексе формируют характерные черты народа, которые находят свое отражение в его творчестве, в том числе - в его танце­вальном искусстве. Поэтому, в той или иной мере зная характерные особен­ности отдельных народов, можно достаточно достоверно определить, како­му именно народу принадлежит тот или иной танец.

Действительно, можно легко узнать, например, танцы восточных наро­дов. На Востоке главное украшение женщины - скромность, поэтому тан­цуют восточные женщины с опущенными глазами, носят либо длинные платья (народы Кавказа), либо узкие юбки и шаровары (народы Средней Азии). В первом случае движения их ног не видны, во втором - возможны лишь мелкие шажки, поэтому женский восточный танец строится в основ­ном на движениях рук, плеч, головы, даже глаз. Для украшения нередко ис­пользуется платок. Итак, увидев женщину со скромно опущенными глаза­ми, танец которой построен на мелких шажках, но с использованием широ­ких и разнообразных движений рук, можно безошибочно определить в ней представительницу Востока.

Ярким примером влияния на танец климатических особенностей мест­ности являются танцы народов Латинской Америки. Солнце и жара порож­дают зажигательные ритмы, позволяют людям довольствоваться мини­мальным количеством одежды и во многом объясняют их беззаботный нрав, результатом чего являются активные, раскрепощенные движения все­го тела: плечей, бедер, рук, ног, даже отдельно - кистей и стоп.

Ландшафт местности, как уже говорилось выше, тоже формирует ха­рактерные черты народных танцев. В качестве примера можно привести украинские и белорусские танцы. Украина - это широкие степи и поля. Простора много, он фактически неограничен, поэтому, как правило, укра­инские танцы многолюдны, они отличаются разнообразием рисунков и перестроений. Отсюда и свойственная украинским танцам широта движе­ний, отсюда и их основные движения: бигунец (нередко на нем может быть построен весь танец), широкие и мелкие шаги, подскоки, перепрыж­ки, присядки. Белоруссия - неровная, болотистая местность. Эта особен­ность ее территории породила и основное движение белорусских танцев -подскоки, когда исполнитель как бы перескакивает с кочки на кочку.

Нельзя не упомянуть и влияние на народные танцы обычаев и традиций страны. Например, на Руси издавна главной ценностью считалась земля. Любовь к ней, благодарность породила известные русские дроби. Русские люди верили, что через соприкосновение с землей им передается ее сила. Им в целом было свойственно одушевление природы, и, в частности, оду­шевление ими лесов привело к поэтичным сравнениям русских девушек с деревьями, такими, например, как ива, осина, береза, рябина, а также с птицами, такими как лебедь, горлица и т.д. Отсюда и свойственные русским ли­рическим танцам плавность движений, перегибы и наклоны.

Испания издавна отличалась строгостью и воинственностью, результа­том чего явились характерная гордая посадка головы и подтянутость кор­пуса. Длинные, строгие одежды женщин породили большое количество танцевальных движений рук и пальцев (примером может послужить знаме­нитое фламенко). Музыкальность испанского народа и любовь к разнооб­разным ритмам привела к использованию в танце кастаньет, цимбал и там­буринов; солнце и жара - к использованию веера. Наличие в испанских танцах этих предметов породило характерные движения рук и корпуса. На характер мужского танца повлияла любовь испанцев к корриде: нередко в испанском мужском танце встречаются движения, подражающие то движе­ниям тореадора, то движениям быка.

Можно привести еще немало примеров влияния образа жизни народа и его характера на его танцевальное искусство. Однако даже перечисленные примеры достаточно убедительны: любой народ узнаваем в своем танце. Происходит это по вполне объективным причинам: народное творчество -это, прежде всего, отражение культурных традиций, носителем которых яв­ляется народ.

Несмотря на то, что народно-характерный танец возник очень давно, его путь на сцену оказался долгим и трудным. Длительное время истинным ис­кусством считался классический танец, а о народном танце говорили как о "низшем виде искусства". Такое пренебрежительное отношение к народно-характерному танцу привело к тому, что если был создан всеобъемлющий, отшлифованный веками комплекс движений классического урока, то для характерного танца длительное время вообще отсутствовала какая бы то ни было специальная подготовка. Только в 90-х годах XIX века А. Ширяев по собственной инициативе сделал первую попытку создания характерного экзерсиса. Эти уроки позднее ввели в двух старших классах Петербургской балетной школы. Официально же народно-характерный танец включили в программы хореографических училищ лишь в 20-е годы XX века.

Начало нового этапа в развитии педагогики народно-характерного тан­ца знаменует преподавательская деятельность А. Лопухова. В 1939 году он совместно с А. Ширяевым и А. Бочаровым написал учебник "Основы ха­рактерного танца", ставший первым в мире методическим руководством по данному предмету. Авторы изложили здесь стройную и проверенную на опыте систему характерного тренажа, отличающуюся логической последо­вательностью упражнений и целесообразным подбором движений. Они ис­кали некий синтез классического и характерного танцев. По их мнению, классический танец, как наиболее развитая и законченная система, должен служить фундаментом для театрализации и обобщения фольклорного ма­териала при формировании стилистических особенностей характерного танца (Н.М. Стуколкина, А.Л. Андреев, 1972). Это важный момент, по­скольку очевидно, что есть существенные различия между танцем истинно народным (фольклором) и академическим народным танцем. Истинно на­родный танец бытует в народной среде, это танец обычных людей опреде­ленной национальности, которые никогда специально не обучались искус­ству танца. Академический же народный танец - это народный танец, по­павший в условия сцены, подчиненный ее законам и базирующийся на ос­новах классического танца. В качестве примера можно взять народный та­нец из любого балета. Например, "Фанданго" из балета "Дон Кихот" в по­становке Лопухова. Очевидно, что обычные испанские люди никогда так высоко не подпрыгивают, так сильно не перегибаются, так высоко не под­нимают ноги, как это делают исполняющие "Фанданго" артисты балета. По­мимо достаточно большой амплитуды движений в академическом народ­ном танце существует еще ряд движений, которых нет в народном танце, и которые пришли из классики. О видоизмененном в условиях сцены народ­ном танце еще в XIX веке стали говорить как о танце, характерном для дан­ного народа. Сам термин "народно-характерный танец" был предложен в свое время представителями московской балетной школы и с тех пор плот­но вошел в жизнь. Менее распространенным названием является название академический народный танец.

В настоящее время никто уже и не думает отрицать или преуменьшать значение народно-характерного танца. В современном балетном мире пози­ции его крепки и незыблемы. Однако он уже шагнул далеко за пределы ба­летного мира. В последнее время народно-характерный танец широко при­меняется во многих видах спорта. Для современных спортсменов очень привлекательными являются его эмоциональная насыщенность, яркость, выразительность, а также - его музыкальное сопровождение. Очень часто народная музыка используется при постановке вольных упражнений у женщин в спортивной гимнастике, при постановке упражнений в художест­венной гимнастике, спортивной аэробике, спортивной акробатике и, кроме того, в фигурном катании и синхронном плавании. В частности, в художе­ственной гимнастике народно-характерный танец применяется с 1934 года, когда при Институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была откры­та Высшая школа художественного движения (ВШХД), в программу кото­рой среди прочих входили такие дисциплины, как историко-бытовой, на­родно-характерный и пластический танцы. То есть в художественной гим­настике народно-характерный танец стали использовать даже раньше, чем классический.

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит проблема: в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необ­ходимых элементов наивысшей трудности. Поэтому часто просто не до хо­реографических изысков, хотя эмоционально насытить упражнение, конеч­но, нужно. В народно-характерном танце музыка и движения конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоцио­нальной яркости и выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не бу­дет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказан­ные ей нюансы, такие как наклон головы, положение рук, поза, помогли бы решить проблему соответствия музыки и хореографии и достичь макси­мальной выразительности и эмоциональности исполнения при максималь­ной технической насыщенности. Кроме того, использование народно-харак­терных танцев в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками благотвор­но влияет на формирование у них координационных, музыкальных и выра­зительных способностей, а также - на развитие танцевальности и артистич­ности. Помимо этого народно-характерные танцы можно широко применять и в показательных выступлениях спортсменок.

4.2.2. Структура народно-характерного урока

Народно-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

1) Exercice (экзерсисе у станка. Народно-характерный экзерсис базиру­ется на движениях классического. Но если экзерсис в классике - это движе­ния у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы на­родных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также в первом приближении познакомиться с народной музыкой. Поэтому в народно-ха­рактерном экзерсисе каждое движение исполняется под музыку какой-ли­бо определенной национальности, включает в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка начинается работа над умени­ем передать характер народа, его темперамент, особенности его внутренне­го мира и душевного состояния.

Упражнения характерного экзерсиса включают в себя повороты стопы и бедер; удары стопой, каблуком, полупальцами; движения на присогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным port de bras (пор дэ бра). Упражнения у палки должны быть построены по принципу чередования движений (расслабление - напряжение, резкие -мягкие и т.д.). Существует определенная последовательность движений на­родно-характерного экзерсиса:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье).
4. Подготовка к "веревочке" и "веревочка".
5. Battement fondu (батман фондю).
6. Упражнения со свободной стопой и flic-flac (флик-фляк).
7. Выстукивание в русском характере.
8. Battement developpe (батман дэвлёппэ).
9. Выстукивание в испанском характере.

10. Grand battement jete (гран батман жэтэ).  
И. Port de bras (пор дэ бра).

1. Народно-характерные этюды на середине. Многие движения, изучен­ные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются, и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся неболь­шие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки. Исполняются эти комбинации в характерах различных народнос­тей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощу­щения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.
2. Народно-характерные танцы на середине. В данном случае танец -это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в кото­ром могут быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае танец включает в себя разнообразные рисунки и перест­роения. Кроме того, он может исполняться в парах. Танец может быть как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержатель­ным (иметь фабулу). Разумеется, все перечисленные виды танцев исполня­ются под национальную музыку различных народов с использованием со­ответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпу­са, головы.

Все эти три части народно-характерного урока являются достаточно са­мостоятельными, и нередко при подготовке спортсменов специалисты при­меняют только одну из них. Однако начинать знакомить учеников с эле­ментами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный по­рядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнения­ми. По мере освоения всех трех частей народно-характерного урока можно оставить для регулярного использования только одну из них.

4.2.3. Позиции рук

В народно-характерном танце позиции рук соответствуют трем позици­ям классического: I, II, III. Однако в характерном танце иначе, чем в клас­сическом группируются кисти рук:

Первая позиция - высота и форма рук такие же, как в классической I по­зиции. Четыре пальца кисти сгруппированы вместе, но не плотно прижаты друг к другу (между ними воздух). Большой палец не прижимается к фа­ланге среднего, а находится на своем месте (т.е. слегка отставлен от ладо­ни). Кисти немного повернуты ладонями вверх, но при этом локти сохраня­ют свое положение и не опускаются вниз.

Вторая позиция - высота рук и их форма от плечей до локтей остаются такими же, как в классике. Части рук от локтей до кистей поворачиваются вверх, насколько это позволяют сохраняющие свое положение локти (они ни в коем случае не опускаются вниз и остаются направленными назад), а кисти еще немного поворачиваются в лучезапястных суставах ладонями вперед-вверх. При этом плечи остаются максимально опущенными, лопатки прижатыми. Руки не заводятся назад, но и не сильно выдвигаются вперед (при повернутой en face голове кисти рук должны быть видны краем глаза).

Третья позиция - высота и форма рук соответствуют классической III позиции. Четыре пальца также сгруппированы по законам классики. Толь­ко большой палец не прижимается к фаланге среднего, а находится на том же месте, где он находится в I и II характерных позициях.

Помимо перечисленных трех основных позиций в народно-характерном танце очень распространенным является также положение рук на талии (либо одной руки на талии). В этом случае руки лежат на бедрах, "сломан­ные" в запястьях, четыре пальца собраны вместе и находятся впереди, пя­тый (большой) - сзади. Ладони опираются на талию, локти направлены в стороны. Положение одной руки на талии является основным положением народно-характерного экзерсиса (вторая лежит на станке), но не является позицией.

Очень распространенными в народно-характерном танце положениями рук являются также следующие положения: руки, собранные перед грудью (пр., русские, украинские, венгерские танцы), положение одной руки на груди (пр., русские, украинские, цыганские, татарские танцы), положение рук, заведенных назад (пр., испанские танцы) и т.д. В целом же существует очень много самых разнообразных положений рук, которые пришли в ха­рактерный танец из танцев разных народностей. Однако все эти положения не являются позициями; позиций в характерном танце, как и в классичес­ком, всего три.

Preparation (препарасьон) для руки в народно-характерном экзерсисе отличается от классического.

Исходное положение: ноги в не очень выворотной III позиции, левая рука ле­жит на палке, правая опущена вдоль корпуса, кисть свободная, голова направо.

Музыкальный размер: 2/4.

Затакт: "и" - "вздох" рукой из исходного положения.

" 1" - рука подхватывается в I позицию, взгляд в кисть.

"и" - рука, начиная движение от пальцев, раскрывается на II позицию, голова следует за рукой.

"2" - рука закрывается на талию. Для этого она вся слегка приподнима­ется, затем верх руки остается на какое-то время неподвижным, а низ руки (от локтя до кисти) продолжает движение в направлении I позиции. Не до­ходя до нее, рука закрывается на талию. Голова, сопровождая ход руки, слегка приопускается и на

"и" - снова поднимается. Положение фиксируется.

Движения народно-характерного экзерсиса могут исполняться как с ру­кой на талии, так и с рукой во II позиции. Кроме того, рука может несколь­ко раз открываться и закрываться в течение одной и той же комбинации. Го­лова в характерном экзерсисе, как правило, всегда повернута в сторону (в отличие от классики).

4.2.4. Позиции ног

В народно-характерном танце позиции ног те же, что в классическом, но к ним добавляется еще VI позиция.

Шестая позиция - ступни ног плотно соединены друг с другом, сопри­касаясь своими внутренними ребрами (носок к носку, пятка к пятке). Тя­жесть корпуса равномерно распределена на обеих ногах.

Основными позициями народно-характерного танца являются I, III, VI. Большинство движений характерного экзерсиса исполняются по III пози­ции. II и IV позиции чаще всего встречаются в восточных танцах.

Классические позиции ног в народно-характерном танце не требуют полной выворотности, допускается более свободное положение ног, что позволяет еще больше разнообразить движения рук и корпуса. Кроме того, в некоторых движениях характерного танца ноги могут быть завернуты во­внутрь (в невыворотное положение) или стоять параллельно друг другу по И, III, IV позициям. Все остальные положения ног, которых в характерном танце великое множество, рассматриваются как элементы танцев различ­ных народностей и не являются позициями.

4.2.5. Основные движения народно-характерного танца

Demi и grand plie (дэми и гран плие). В отличие от классического экзер­сиса в характерном существуют два вида plie: мягкое и резкое. Резкое plie имеет два акцента (вниз и вверх) и может исполняться либо с одним из них, либо - с обоими. Резкое plie совершенствует сгибательную и разгибатель-ную функцию коленного сустава, рекомендуется исполнять его на разогре­тые ноги. Все виды plie комбинируются между собой, рука сопровождает движение. Желательно первоначально исполнять plie в русском и венгер­ском академическом характерах.

Battement tendu (батман тандю). В народно-характерном экзерсисе су­ществует несколько разновидностей battement tendu. Все виды battement tendu (в том числе - классическое) развивают силу мышц ног, их эластич­ность, подвижность голеностопного сустава; кроме того, некоторые виды характерного battement tendu тренируют четырехглавые мышцы бедра, ик­роножные мышцы, связки коленного и голеностопного суставов. Общее от­личие характерных battement tendu от классического заключается в том, что при их исполнении активно работают обе ноги, постоянно подменяя друг друга.

Battement tendu с переходом рабочей ноги с носка на каблук (и его раз­новидности).

Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги, с tombe (томбэ) и с двой­ным ударом опорной ноги.

Battement tendu с выносом ноги на каблук.

Battement tendu с поворотом бедра.

Battement tendu с мазком полупальцев по полу.

Battement tendu jete (батман тандю жэтэ). Подобно battement tendu в характерном экзерсисе существуют несколько видов battement tendu jete (далее - b.t.j.). Они отличаются от классического b.t.j. одновременной ак­тивной работой обеих ног. В целом все виды b.t.j. развивают силу мышц ног, резкость движения ног, а также - их натянутость.

Battement tendu jete simple (сампль с фр. - простой): обычный вид b.t.j. (как в классике).

Battement tendu jete с plie на опорной ноге.

Battement tendu jete с plie и подъемом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete на plie с ударом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete с подъемом на полупальцы опорной ноги.

Battement tendu jete с сокращением стопы.

Battement tendu jete с опусканием на каблук.

Сквозное battement tendu jete. Исполняется по принципу jete-passe (жэ-тэ-пассэ) в классике.

Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье; pied с фр. - стопа). В характерном танце существуют две разновидности rond par terre (круга по полу): rond de jambe (круг ногой) и rond de pied (круг стопой). Наличие второго вида объясняется спецификой народно-ха­рактерного танца, в котором встречается очень много движений с сокра­щенной стопой. При исполнении rond de pied стопа поочередно переходит из вытянутого положения в сокращенное и наоборот, то есть происходит двойная работа: и в тазобедренном суставе, и в голеностопном (причем на­грузка на голеностопный сустав возрастает).

Правила исполнения характерных rond par terre заметно отличаются от правил исполнения классических. Все виды rond par terre развивают по­движность тазобедренного и голеностопного суставов, однако при исполне­нии характерных rond de jambe и rond de pied нога еще более активно рабо­тает в тазобедренном суставе. Rond de jambe и rond de pied могут также ис­полняться: с кругом ногой в воздухе, со скачком на опорной ноге.

Подготовка к "веревочке" и "веревочка". "Веревочка" - движение, ко­торое часто встречается в русских, украинских, венгерских танцах. Как эле­мент этих танцев первоначально она проучивается в экзерсисе у станка. Но кроме того, подготовка к "веревочке" и сама "веревочка" являются также тренировочным элементом, развивающим сгибательный и разгибательный мышечный аппарат бедра и колена, выворотность ног и подвижность тазо­бедренного сустава. Рекомендуется первоначально проучивать это движе­ние в венгерском академическом характере. В дальнейшем подготовка к "веревочке" усложняется и исполняется с прыжком на опорной ноге.

Battement fondu (батман фондю). В большей степени это тренировоч­ное движение. Иногда встречается в сценических восточных танцах. Разви­вает координацию, силу ног, подвижность тазобедренного сустава, эластич­ность мышц. По технике исполнения отличается от классического fondu: прежде, чем открыться на воздух, рабочая нога в момент plie на опорной как бы обкручивается вокруг нее на уровне cou-de-pied (ку-дэ-пье, с фр. - щи­колотка), заворачиваясь из выворотного положения в невыворотное и об­ратно. Движение исполняется слитно и мягко; вырастание из demi plie должно происходить одновременно с приходом рабочей ноги на воздух на 45° (или на 90°).

Упражнения со свободной стопой, flic-flac (флик-фляк). Цель упраж­нений со свободной (ненапряженной) стопой (в том числе - flic-flac) - ус­воить элемент характерного танца, называемый чечеткой. Это движение часто встречается в танцах русских, цыганских, мексиканских, испанских, та­тарских и других народностей. Кроме того, эти движения тренируют голе­ностопный сустав, умение владеть стопой (как натянутой, так и свободной). Дословный перевод flic-flac - "туда-обратно". Движение исполняется во всех направлениях. Нога от колена до стопы должна раскачиваться как ма­ятник, а часть ноги от бедра до колена по возможности должна оставаться неподвижной. Flic-flac имеет несколько разновидностей:

* простой flic-flac;
* flic-flac со скачком на опорной ноге и tombe (томбэ);
* double-flic (дубль-флик) - двойной флик-фляк;
* flic-flac с поворотом стопы;
* "веер" из double-flic по 1/16 такта.

Упражнения на выстукивания. Выстукивающие движения широко рас­пространены во многих народно-сценических и народных танцах: русских, испанских, латиноамериканских, молдавских, татарских, белорусских и др. В основе выстукиваний лежат удары всей стопой, каблуком, полупальцами. Удары могут быть короткими, легкими, сильными, "припечатывающими". Упражнения на выстукивания вырабатывают силу ног и стопы, остроту и технику удара, чувство ритма. Однако не стоит злоупотреблять упражнени­ями на выстукивания в занятиях с гимнастками. Природа этих движений чужда художественной гимнастике. Кроме того, их исполнение требует спе­циальной обуви. Поэтому рекомендуется использовать эти упражнения пе­риодически, желательно в специальной обуви (с каблуком и на жесткой по­дошве) для о.'.пакомления с характером танца некоторых народностей, для развития чуистиа ритма, а также для общего развития.

Battement developpe (батман дэвлёппэ). Движение развивает силу ног и шаг. Как элемент характерного танца battement developpe встречается в венгерских танцах, поэтому часто его называют венгерским батманом (ис­полняется всегда на plie). В основе характерного battement developpe лежит классическая форма этого движения, однако в характерном экзерсисе есть несколько его разновидностей:

* плавное developpe (legato - легато). Исполняется по законам классиче­ского developpe на plie;
* отрывистое или резкое developpe (staccato - стаккато). Исполняется с резким plie на опорной ноге;
* Battement developpe с одним ударом пятки. Это усложненный вариант предыдущего вида developpe. Удар исполняется пяткой опорной ноги, ког­да рабочая открывается на воздух, при этом рабочая нога должна сохранять свой уровень, корпус должен оставаться неподвижным. Удар пятки должен быть сильным и четким, для чего пятка должна подняться достаточно высоко;
* Battement developpe с двойным ударом опорной пятки. Движение ис­полняется по всем правилам developpe с одним ударом пятки, но добавля­ется еще один удар. Оба удара должны быть равноценными, могут испол­няться по 1/8 и по 1/16. Во время ударов должно сохраняться единое plie, корпус и нога должны сохранять фиксированное положение.

Grand battement jete (гран батман жэтэ). Движение в большей степени тренировочное, хотя и используется в некоторых сценических танцах. Раз­рабатывает шаг, силу ног, подвижность тазобедренного сустава. В характер­ном экзерсисе имеется несколько видов grand battement jete, однако в осно­ве их всех лежит классическая форма этого движения.

Grand battement jete на целой стопе (как в классике).

Grand battement jete с plie на опорной ноге. Одновременно с броском ра­бочей ноги происходит резкое plie на опорной.

Grand battement jete с подъемом на полупальцы. В момент броска рабо­чей ноги опорная поднимается на полупальцы, затем обе ноги одновремен­но приходят в исходное положение.

Grand battement jete, не опускаясь с полупальцев. Одновременно с пер­вым броском рабочей ноги опорная поднимается на полупальцы и не спус­кается с них в течение нескольких grand battement, затем обе ноги приходят в исходное положение. Можно на затакт подняться на полупальцы, испол­нить несколько бросков рабочей ноги и отдельно спуститься с них.

Grand battement jete с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбива­ние). Смысл движения состоит именно в том, что опорная нога выбивает рабочую на воздух, тем самым увеличивая мах ноги. Заканчивая бросок, ра­бочая нога опускается в plie, тяжесть корпуса переходит на нее, опорная но­га подводится к щиколотке рабочей и затем с ударом вновь выбивает рабо­чую ногу на воздух. Удар может быть одинарным или двойным, полупаль­цами или всей стопой. Во время двойного удара удары полупальцами и всей стопой могут сочетаться в любом порядке.

Grand battement jete с увеличенным размахом. Исполняется только впе­ред и назад, заключает в себе четыре броска: при исполнении движения впе­ред первый бросок заканчивается на носок вперед, второй - в I позицию, третий - на носок назад, четвертый - в растяжку назад.

Перегибы корпуса и port de bras (пор дэ бра, с фр. - нести руки). На ос­нове этих движений составляется самостоятельная комбинация, которая исполняется в характере какой-либо народности в конце экзерсиса у стан­ка. Как правило, в комбинацию включаются разнообразные наклоны и пе­регибы корпуса назад, вперед, в сторону, повороты корпуса в талии. Ноги могут стоять по любой выворотной или невыворотной позиции, на всей стопе или на полупальцах, колени могут быть вытянутыми или согнутыми.

За палку можно держаться одной рукой или двумя, допускаются различные оттягивания от палки (боком или спиной). Кроме того, в комбинацию до­бавляются разнообразные позировки, plie, растяжки, rond (ронды), перехо­ды на колени, повороты. Эти движения развивают гибкость, пластичность корпуса и рук, танцевальность, музыкальность, выразительность, а также позволяют отдохнуть и восстановить силы в конце технически сложного и насыщенного экзерсиса.

Помимо перечисленных основных движений народно-характерного эк­зерсиса существует еще ряд специфических движений, которые являются элементами танцев различных народностей и которые также проучиваются у станка путем включения их в основные комбинации:

Pas tortille (па тортье, с фр. - зигзагообразный) - элемент венгерского академического танца. В то же время используется как тренировочное дви­жение, совершенствующее технику работы стоп и развивающее подвиж­ность тазобедренного сустава, координацию, силу ног. Имеет несколько ви­дов:

1. Pas tortille одинарное слитное;
2. Pas tortille одинарное ударное;
3. Pas tortille с двойным поворотом стопы;
4. Pas tortille с двойным поворотом стопы ударное.

Подготовка к "штопору" и "штопор" - движение русского танца. Разви­вает подвижность корпуса в поясничном отделе, подвижность тазобедрен­ного сустава, а также эластичность стопы.

"Качалка" - элемент русских, мексиканских, татарских, башкирских, матросских и других танцев. Развивает эластичность мышц ног, силу стопы, координацию. Первоначально проучивается подготовка к "качалке".

"Голубец" - удар пятками (точнее: внутренними ребрами стоп) друг о друга. Элемент польских и венгерских академических танцев. Существует несколько разновидностей этого движения:

1. Одинарный "голубец".
2. Двойной "голубец".
3. Одинарный "голубец" в прыжке. Этот вид может исполняться с про­движением.
4. "Голубец" с двойным ударом в прыжке.

Одинарное и двойное заключение - элемент венгерских и польских академических танцев. Может исполняться с поворотом на 180° и на 360°.

Ход руки "восьмерка" - элемент венгерских и польских академических танцев. Воспитывает руки, улучшает осанку.

Опускание на подъем - элемент венгерских и польских академических тан­цев. Вырабатывает силу ног. Может исполняться с поворотом на 180° и на 360°.

Кабриоль вытянутыми ногами на 45° - элемент польских, венгерских, украинских танцев. Развивает прыгучесть, силу ног, координацию. Перво­начально проучивается лицом к палке.

Опускание на оба колена - элемент восточных, татарских, цыганских и других танцев. Исполняется по VI позиции, комбинируется с упражнения­ми для корпуса.

"Винт" - элемент восточных, латиноамериканских, кавказских, болгар­ских танцев. Исполняется по VI позиции на полупальцах, корпус en face. Движение непрерывное, одна нога подменяет другую, руки могут двигать­ся противоходом.

4.2.6. Рекомендации к применению народно-характерного танца

Народных движений существует бесчисленное множество. В экзерсисе у станка изучаются те из них, которые являются либо самыми распростра­ненными, либо используются в танцах не одной, а нескольких народностей. В последнем случае к исполнению одного и того же движения в различных характерах добавляются нюансы, свойственные данному народу, такие как: положения рук, корпуса, повороты и наклоны головы, взгляд, даже мимика. Плюс к этому в танцах каждого народа существуют свои специфические движения. Поэтому народных движений в их общей массе так много, они настолько разнообразны, такую большую роль в народных танцах играют с виду незначительные детали (нюансы), что танец каждой отдельной народ­ности заслуживает отдельного внимания. Наверное, поэтому до сих пор не выпущен всеобъемлющий учебник по народно-характерному танцу, в кото­ром бы давалось подробное описание танцев если не всех народностей, то хотя бы самых распространенных. Поэтому тренеру (хореографу), работа­ющему с гимнастками и желающему использовать в своих занятиях мате­риал народно-характерного танца, либо же желающего грамотно поставить упражне­ние на народную музыку, можно пореко­мендовать следующиелитературные ис­точники:

1. А.В.Лопухов,А.В.Ширяев,А.И.Бо­чаров "Основы характерного танца". - Л.-  
М.: Искусство, 1939.

2. Н.М. Стуколкина "Четыре экзерсиса.Будапешт, 1963 г. Сборная каманда Уроки характерного танца". - М.: Всероссийское театральное общество, 1972

3. Д.Е. Звягин. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. - СПб: Государственный Университет Культуры и Ис­кусств, 1999-2000.

1. Т.С. Ткаченко "Народные танцы". - М.: Искусство, 1975.
2. Т.К. Барышникова "Азбука хореографии". - СПб: Респекс Люкси, 1996.
3. К. Зацепина, А. Климов, К. Рихтер, Н. Толстая, Е. Фарманянц "Народ­но-сценический танец". - М.: Искусство, 1976.
4. Е.Д. Васильева "Танец". - М.: Искусство, 1968.
5. Т.С. Ткаченко "Работа с танцевальным коллективом". - М.: Искусст­во, 1958.
6. Н.А. Белова, Р.Н. Терехина "Методика обучения танцевальным уп­ражнениям". - СПб: ГДОИФК, 1991.

Кроме того, при подготовке уроков народно-характерного содержания можно использовать видеозаписи концертов (репетиций, уроков) народ­ных коллективов. Самым известным из них и обладающим самым большим количеством танцевального материала является Ансамбль народного танца Игоря Моисеева.

В заключение хотелось бы сказать о некоторых физических особеннос­тях упражнений народно-характерного танца. В отличие от классического танца в народно-характерном очень часто одновременно активно работают обе ноги. Кроме того, в народно-характерном танце много движений, ис­полняемых на присогнутых ногах, на скачках, подскоках, резких приседа­ниях, а также движений, исполняемых с ударами ног в пол. Поэтому упраж­нения народно-характерного танца несут в себе, прежде всего, большую на­грузку на ноги, что полезно для общего физического развития гимнасток, но вредно в соревновательный период, поскольку ноги "забиваются" и ста­новятся тяжелыми. Таким образом, применять народно-характерный танец в занятиях с гимнастками рекомендуется в подготовительный и переход­ный периоды.

**4.3. ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ**

4.3.1. Общая характеристика

Историко-бытовыми считаются те танцы прошлых веков, которые полу­чили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи, среды и места возникновения. Историко-бытовые танцы отражают особенности ху­дожественной культуры и вкусов различных социальных слоев в различ­ные эпохи. Эти особенности проявлялись в построении и стиле танца, в его музыкальном сопровождении, в одежде танцующих, в их манерах и т.д. Однако не следует путать бытовые танцы с народными: в отличие от народных танцев, которые возникли в народной среде, бытовые танцы возникли в ус­ловиях города и изначально требовали специального обучения.

В разные века в моде были соответственно разные танцы.

В XV-XVI веках господствовали партерные танцы итальянского проис­хождения, не требующие прыжков: бранли, павана, куранта.

С XVII века начинается преобладание танцев французского происхож­дения, королем которых считался менуэт. Кроме того, XVII-XVIH века -это период расцвета салонного искусства, период усовершенствования и индивидуализации танцев. Наряду с менуэтами в эту эпоху широкое рас­пространение получают романески, гавоты, ригодон, жига (один из первых прыжковых танцев), а также контрдансы, которые продолжали занимать лидирующее место и в XIX веке.

XIX век принес мировую славу венским вальсам и славянским танцам -польке, мазурке, польке-мазурке, полонезу. Эти национальные танцы суще­ствовали давно, но лишь с XIX века стали любимыми танцами салонов все­го мира. В целом же XIX век - это торжество вальса, который пришел из не­мецкой культуры от танца лендлер. В дальнейшем из Европы вальс перено­сится в Америку, где появляются вальс-бостон, вальс-мазурка. К концу XIX века большое распространение получили танцы, пришедшие из Америки: танго, фокстрот, чарльстон.

Историко-бытовые танцы всегда дают временной адрес, так как если на­родные танцы в большей степени характеризуют народ, то историко-быто­вые - время, эпоху.

В художественной гимнастике достаточно широко применяются некото­рые разновидности историко-бытовых танцев, такие как: галоп, полька, вальс, полонез, мазурка. Более того, историко-бытовой танец имеет самую длительную по сравнению с другими разделами танцевального искусства историю применения в художественной гимнастике. Именно с использова­ния историко-бытовых танцев, как наиболее простых по технике исполне­ния, начинается формирование базовых навыков и культуры движения у занимающихся художественной гимнастикой. Кроме того, с изучения про­стейших историко-бытовых танцев, по сути, начинается танцевальная под­готовка гимнасток.

4.3.2. **Галоп**

Родиной галопа считается Венгрия. В Европе этот танец распространил­ся к 30-40-м годам XIX века. Па галопа - это скользящие движения с одной ноги, которые могут исполняться вперед, в сторону, назад. Галоп исполняется на музыкальный размер 2/4 (темп от умеренного до быстрого).

Прежде, чем приступать к изучению галопа, рекомендуется проучить с ученицами приставной шаг, который является подводящим упражнением для шага галопа.

Шаг галопа начинается скольжением ноги вперед, в сторону или назад одновременно с легким сгибанием ног в коленях. Затем следует толчок и отрыв от пола. В момент безопорной фазы туловище и ноги должны быть прямыми, пальцы ног - вытянутыми. В момент приземления на одну ногу другая нога снова скользит по полу, повторяя шаг галопа в том же направ­лении. Приземление происходит за счет перехода тяжести корпуса с полу­пальцев на всю стопу и мягкого сгибания коленей. Руки можно держать на талии или в пониженной II позиции, кисти allonge. При исполнении галопа вперед голова поворачивается в сторону впередистоящей ноги, назад - в сторону сзадистоящей, в сторону - либо по ходу движения, либо прямо. Ре­комендуется повторять шаг галопа не менее 4-8 раз подряд с одной и той же ноги.

По мере проучивания шагов галопа во все направления можно комбини­ровать их между собой и на этой основе строить танцевальную комбина­цию.

4.3.3. **Полька**

Полька является старинным танцем Чехии. В XIX веке она приобрела огромную известность и к 40-м годам распространилась во всей Европе. Наибольшим успехом пользовалась в Париже. Польку танцевали в самых разнообразных слоях городского общества, ее необыкновенная популяр­ность затмила на некоторое время даже успех вальса.

Прелесть польки заключается в веселом стаккатирующем ритме и в быс­трых и легких подпрыгивающих движениях. Исполняется она на музыкаль­ный размер 2/4, темп быстрый (при разучивании - умеренный). Полька мо­жет исполняться с продвижением вперед и назад. Кроме того, существуют боковой шаг польки и шаг польки в повороте. Поскольку полька по сути -это переменный шаг, выполняемый на легких прыжках, рекомендуется сна­чала проучить с ученицами сам переменный шаг.

Шаг польки с продвижением вперед:

Исходное положение: ноги в III неполной позиции, правая нога впереди, руки либо на талии, либо в пониженной II позиции, кисти allonge.

Затакт: "и" - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога, слегка отделившись от пола, вытягивается вперед, выпрямив колено и вытянув носок. Корпус немного наклоняется вправо, голова поворачивается направо.

"1" - правая нога опускается на полупальцы.

"и" - левая нога подставляется к правой в III позицию назад.

"2" - небольшой шаг с подскоком вперед на полупальцы правой ноги, ле­вая подтягивается к ней в I позицию.

"и" - небольшой подскок на правой ноге, левая выносится вперед и все движение повторяется с другой ноги (соответственно корпус и голова ме­няют свое положение). Рекомендуется повторить движение не менее 8-16 раз подряд.

Первый подскок в польке, начинающийся из-за такта, более высокий и бо­лее акцентированный, чем второй. Именно этим полька отличается от галопа, который исполняется на равнозначных подскоках.

Шаг польки с продвижением назад.

Исходное положение то же, что при исполнении польки вперед. На за­такт левая нога, слегка согнутая в колене, отводится назад и все шаги ис­полняются назад по тому же принципу, что и вперед. Голова немного накло­няется и поворачивается к левому плечу, при этом плечи остаются ровны­ми и не поворачиваются за ногой, за которой идет продвижение назад.

Боковой шаг польки.

Исполняется по тому же принципу, что и полька вперед, только на за­такт 1-го и 2-го тактов правая и левая ноги вытягиваются не вперед, а в сто­рону. Соответственно, шаги исполняются с продвижением не вперед, а из стороны в сторону. Повороты и наклоны корпуса и головы такие же, как при исполнении польки вперед.

Полька в повороте.

По сути, это боковой шаг польки с поворотом. Полный поворот занима­ет два такта музыкального сопровождения: по одному такту на каждую по­ловину поворота. Доворот корпуса происходит на затакт каждого такта на ноге, за которой перед этим шло продвижение.

По мере усвоения всех разновидностей шага польки их можно комбини­ровать между собой и с другими родственными движениями и на этой ос­нове строить развернутые танцевальные комбинации. Исполнение польки требует легкости и изящества.

4.3.4. **Вальс**

Предполагается, что вальс произошел от крестьянского танца лендлера, возникшего в Австрии и южных областях Германии. Как бальный танец вальс был известен уже в конце XVIII века, но настоящий триумф испытал в XIX веке. Своей непосредственностью, оживленностью и простотой вальс вносил свежую струю в аристократические танцевальные салоны с их цере­монными, жеманными и вычурными менуэтами и гавотами. Постепенно вальс стал излюбленным танцем самых широких слоев общества. Величайшие композиторы Моцарт, Гайдн, Вебер, Шопен, Глинка, Чайковский, Гла­зунов и многие другие начали вводить мелодии вальса в свои оперы, бале­ты и фортепьянные произведения. Просуществовав уже почти двести лет, вальс до сих пор пользуется большим успехом и не утратил своего былого значения.

Музыкальный размер вальса 3/4. Темп может быть медленным, умерен­ным, быстрым. Вальсовый шаг выполняется вперед, назад, в сторону и в сторону с поворотом. Кроме того, вальс можно танцевать вправо и влево. Поворот вальса в ту или иную сторону занимает два такта музыкального со­провождения и состоит из двух полуповоротов.

Прежде, чем приступать к изучению вальса, необходимо освоить с уче­ницами перекатный шаг, который является одной из трех составляющих вальсового шага. Каждый перекатный шаг начинается из высокой стойки на носке одной ноги, затем следует мягкий перекат на другую ногу в demi plie с последующим ее вырастанием на полупальцы и выносом сзади стоя­щей ноги скользящим движением носка по полу вперед для следующего пе­рекатного шага уже с другой ноги. Темп выполнения движения медленный. Первоначально рекомендуется проучивать перекатный шаг у опоры. Поми­мо того, что перекатный шаг является подготовкой к изучению вальсового шага, он также развивает подвижность голеностопного сустава, укрепляет мышцы стопы, способствует развитию силы и эластичности мышц ног.

Вальсовый шаг вперед.

"1" - перекатный шаг правой ногой с полупальцев левой.

"2" - шаг на полупальцы левой ноги.

"3" - шаг на полупальцы правой ноги.

Далее движение повторяется с другой ноги. Шаги короткие и все одина­ковой длины.

Вальсовый шаг назад выполняется аналогично, только с продвижением назад. При этом перекатный шаг правой ногой исполняется назад и слегка вправо, левой ногой - назад и слегка влево. Кроме того, добавляется не­большой поворот корпуса и головы в сторону ноги, с которой исполняется перекатный шаг.

Вальсовый шаг в сторону.

"1" - перекатный шаг правой ногой в сторону с полупальцев левой ноги, при этом происходит небольшой наклон корпуса и поворот головы в сторо­ну движения.

"2" - скрестный шаг на полупальцы левой ноги (за правой).

"3" - правая нога приставляется к левой на полупальцы.

Далее движение повторяется в левую сторону.

Вальсовый шаг в сторону с поворотом.

Движение исполняется на 2 такта 3/4.

"1" - перекатный шаг правой ногой в сторону с полупальцев левой ноги.

"2" - с поворотом на 1/4 круга направо шаг на полупальцы левой ноги.

"3" - с поворотом на 1/4 круга направо правая нога приставляется к левой на полупальцы.

" 1" - перекатный шаг левой ногой в сторону.

"2" - с поворотом на 1/4 круга направо шаг правой ногой назад на полупальцы.

"3" - с поворотом на 1/4 круга направо левая нога приставляется к правой на полупальцы.

Шаги и повороты должны исполняться мягко, слитно, в медленном тем­пе. В начале обучения руки держатся на талии, в дальнейшем вальсовый шаг можно сочетать с работой рук. Вальсовый шаг с поворотом с левой ноги бу­дет соответственно исполняться в повороте налево.

Широкий вальсовый шаг в повороте (как в классике).

Исходное положение: корпус направлен в центр зала, ноги в III непол­ной позиции, правая впереди; руки во II пониженной позиции, кисти allonge.

Музыкальный размер: 2 такта 3/4.

"1" - скользящий шаг правой ногой вперед-вправо, тяжесть корпуса пе­реносится на нее, левая нога, слегка согнутая в колене, остается сзади, пят­ка отделена от пола.

"2" - левая нога скользящим движением проводится вперед через I по­зицию в IV и одновременно происходит поворот вправо на 1/2 круга на по­лупальцах обеих ног.

"3" - правая нога подтягивается к левой в III позицию сзади и одновре­менно происходит спуск с полупальцев обеих ног и опускание в demi plie, затем колени выпрямляются.

"1" - то же, что было на "1" предыдущего такта, только движение испол­няется с левой ноги.

"2" - правая нога скользящим движением подтягивается к левой в IV позицию сзади и одновременно происходит поворот вправо на 1/2 круга на полупальцах обеих ног.

"3" - левая нога скользящим движением подтягивается к правой в III позицию сзади и одновременно происходит спуск с полупальцев в demi plie, затем колени выпрямляются.

Проучив каждую половину поворота отдельно, их следует объединить и исполнять слитно, без пауз по несколько поворотов подряд. При этом амп­литуда demi plie на счет "3" каждого такта предельно уменьшается.

Аналогично проучивается широкий вальсовый шаг с поворотом влево. В дальнейшем можно добавить движение рук.

4.3.5. **Полонез**

Родина полонеза - Польша, откуда и его первоначальное название -"польский". Он произошел от народных массовых танцев-прогулок. Поло­незом начинались все народные празднества, а позднее, когда этот танец был принят высшим обществом, его стали исполнять и на городских балах. В XIX веке "польский" широко распространился во многих странах Евро­пы. Во Франции его стали называть полонезом, и это название сохранилось до настоящего времени. Постепенно утратив национальные особенности, полонез превратился в торжественный танец-шествие, сохранив свой ос­новной стиль и манеру исполнения: строгую подтянутость корпуса, горде­ливую осанку, легкие ритмичные шаги, чередующиеся с плавными приседа­ниями.

Полонез исполняется на музыкальный размер 3/4, темп умеренный.

Исходное положение: корпус направлен по линии танца, ноги в III пози­ции, правая впереди. Руки либо на талии, либо во II пониженной позиции, кисти allonge.

"1" - шаг вперед правой ногой.

"2" - шаг вперед левой ногой.

"3" - правая нога, исполнив шаг вперед, опускается в неглубокое demi plie, одновременно левая нога скользящим движением через I позицию вы­водится вперед на вытянутый носок.

Далее шаг полонеза повторяется с левой ноги... и т.д.

Все шаги должны быть плавными. Необходимо следить, чтобы на счет "3" во время приседания нога, находящаяся сзади, не задерживаясь, прово­дилась вперед через I позицию. Носок должен быть вытянутым и не должен отделяться от пола. Корпус должен быть подтянут и не должен отклонять­ся в ту или иную сторону, голова держится прямо. При исполнении полоне­за назад на счет "3" правая (или левая) нога скользящим движением прово­дится через I позицию назад.

Шаг полонеза можно исполнять в парном построении: стоя лицом по на­правлению движения, взяться за руки. Соединенные руки вывести вперед-вниз, свободные руки остаются либо на талии, либо во II пониженной пози­ции, кисти allonge. Таким образом, можно выполнять разнообразные фи­гурные перестроения, то расцепляя руки, то снова соединяя их.

Характер шага полонеза - торжественный и, вместе с тем, мягкий и изящный. Разучивание полонеза вырабатывает хорошую походку и осанку. Используется он преимущественно в заключительной части урока.

4.3.6. **Мазурка**

Истоки мазурки восходят к народному польскому танцу - мазуру, заме нательному по красоте и разнообразию движений. В Европе мазурка приоб рела известность к началу XIX века и наибольшее распространение получи ла в России. Пожалуй, нигде, кроме Польши, не танцевали мазурку с таки& блеском и мастерством, как у нас.

Мазурка исполняется на музыкальный размер 3/4, темп быстрый (при проучивании - умеренный).

В учебно-тренировочных занятиях с гимнастками рекомендуется ис­пользовать следующие основные движения бальной мазурки:

Pas couru (па курю, с фр. - легкий бег).

Исходное положение: лицом по направлению движения, ноги в III не­полной позиции, правая впереди. Руки во II пониженной позиции, кисти allonge.

Затакт: "и" - небольшое plie.

"1" - легкий перескок с левой ноги на правую (с вытянутыми стопами).

"2" - легкий, скользящий, удлиненный шаг с левой ноги.

"3" - то же самое с правой ноги.

Затем движение повторяется с другой ноги ... и т.д. Чередование движе­ний обеих ног происходит без задержек. Происходящий на счет " 1" каждо­го такта перенос тяжести корпуса на правую или левую ногу должен быть незаметным и плавным. Движение исполняется легко и стремительно, на чуть присогнутых коленях, без сильного отрыва от пола, но с большим про­движением вперед. Корпус не должен раскачиваться, он сохраняет основ­ную позу исходного положения.

Pas gala (па галя, с фр. - парадный шаг).

Исходное положение: то же, что при проучивании pas couru.

Затакт: "и" - небольшой скользящий проскок на левой чуть присогнутой ноге, правая нога начинает вытягиваться вперед, скользя носком по полу.

"1" - удлиняя шаг, правая нога опускается на пето стопу в небольшое plie, тяжесть корпуса переходит на нее, левая нога, сгибаясь в колене, чуть отделя­ется от пола.

"2" - plie на правой ноге увеличивается, и на ней идет скользящий проскок, левая нога подтягивается сзади к щиколотке правой (cou-de-pied сзади).

"3" - левая нога выбивается вперед через I позицию с одновременным под­скоком на правой ноге (т.е. приходит в затактовое положение с другой ноги).

На следующий такт повторяются все движения, исполнявшиеся на пре­дыдущий, только с другой ноги... и т.д. При исполнении движения с правой ноги корпус откидывается чуть назад и направо, голова поворачивается на­лево. При исполнении движения с левой ноги - соответственно наоборот.

Все подскоки должны исполняться без подъема корпуса наверх (без прыжка), т.е. акцент идет в пол. Наиболее сложный в координационном от­ношении момент - на счет "3".

В законченном виде pas gala исполняется с участием рук. При исполне­нии движения с правой ноги левая рука держится на талии, правая рука от­крывается через I позицию в сторону (чуть впереди корпуса). Во время уда­ра стопы в пол (на счет "3") руки резко меняются местами.

Coup de talon, или "голубец" (ку дэ талон, с фр. - удар каблуком).

Исходное положение: лицом в центр зала, ноги в VI позиции (носки слегка разведены в стороны), руки на талии, корпус подтянут и немного на­клонен влево к левой ноге, голова слегка повернута к правому плечу.

Затакт: "и" - во время небольшого plie на левой ноге правая скользящим движением открывается в сторону, сильно вытягивая колено и носок, но не отрываясь от пола.

"1" - проскользнув на полупальцах левой ноги, идет небольшой подскок на ней с легким продвижением вправо по линии танца. В момент подскока каблук левой ноги ударяет о каблук правой, от удара правая нога слегка от­брасывается в сторону.

"2" - правая нога отводится еще дальше в сторону, не отрываясь от пола и сильно вытягивая колено и подъем, затем опускается на всю стопу.

"3" - левая нога скользящим движением подтягивается к правой в VI позицию.

Далее можно повторить движение с той же ноги еще несколько раз, мож­но перейти к следующему движению или же использовать "голубец" в каче­стве заключения. "Голубец" с левой ноги будет исполняться спиной к цент­ру зала с продвижением по линии танца.

Движение исполняется без резких скачков, на чуть присогнутых ногах. В законченном виде "голубец" исполняется с "восьмеркой" в руках.

Комбинируя основные движения мазурки, можно составить большую танцевальную комбинацию, либо же самостоятельный танец. В целом ма­зурка - один из самых сложных историко-бытовых танцев, поэтому разучи­вать ее следует с ученицами, прошедшими предварительную танцевальную подготовку

**Глава V.**

**ОСНОВЫ ТЕХНИКИ, КЛАССИФИКАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ БЕЗ ПРЕДМЕТА**

**5.1. Специфические упражнения.**

Специфические упражнения - это условное название наиболее специ­фических для художественной гимнастики движений. Они отражают одну из основных особенностей художественной гимнастики - целостность дви­жений, которая "заключается в том, что движения отдельными частями те­ла гимнасток сопровождаются дополнительными, иногда едва заметными движениями других звеньев, как близлежащих, так и отдаленных" (Р.А. Варшавская, Л.Н. Кудряшова, 1973, с. 4-5).

В настоящее время специфические упражнения не относятся к числу на­иболее важных фундаментальных элементов спортивных программ по ху­дожественной гимнастике. Одни считают их слишком простыми, другие -трудными, третьи - не отражающими современный стиль, четвертые - не подлежащими судейству. Но стоило только ввести в упражнение с мячом специальное требование - выполнение волны, и гимнастки всего мира ста­ли её делать. А пластичные гимнастки, гимнастки с высокой культурой дви­жений фрагментарно включают специфические упражнения в исполнение большинства своих движений.

К тому же, как отмечают Н.А. Овчинникова, Е.В. Бирюк (1998), волны и взмахи являются уникальным средством совер­шенствования вестибулярной устойчивости. К специфическим упражнениям художественной гимнастики относятся:

* пружинные движения;
* расслабления;
* волны;
* взмахи.

В структуре этих движений имеется явное

сходство, заметное даже при визуальном наблю­дении, но есть и существенное различие.

**Пружинные движения** характеризуются одно­временным сгибанием и последующим

разгиба­нием во всех суставах с определенной скоростью и степенью мышечного напряжения (в зависимо­сти от музыки). Их отличает слитность и упру­гость.

Пружинные движения выполняются:

* ногами (на двух, одной и поочередно);
* руками (во всех направлениях, одно- и разноименно);
* целостно (всеми частями тела).

Основная форма целостного пружинного движения - из стойки на нос­ках, руки в стороны (вверх или вниз), одновременно сгибая ноги, туловище и руки, прийти в положение круглого приседа на пятках с согнутыми к пле­чам руками и затем, одновременно разгибая все суставы, вернуться в исход­ное положение. Программа обучения:

1. Изучить пружинные движения раздельно ногами и руками;
2. Освоить положение круглого приседа;
3. Разучить упражнение в целом.

**Расслабление** - это полное или частичное снятие напряжения со всего тела или его частей: рук, ног, шеи, туловища. Виды расслаблений:

1. Простые - "роняя" руки, голову или туловище;
2. Посегментные - поочередно "роняя" кисти, предплечья, локти, плечи, шею, туловище, сгибая ноги, "упасть" на пол на спину или бок;
3. Отекание - одновременное, но постепенное снятие мышечного напря­жения со всего тела или его части.

**Волна** характеризуется последовательным сгибанием и разгибанием су­ставов, когда во время сгибания одних суставов, в других - завершается разгибание и "гребень" волны постепенно переходят от одних суставов к другим вдоль линии волны.

Волны выполняются:

а) руками (основная форма - руки в сторону);

б) туловищем (в седе на пятках и в стойке на коленях);

в) целостно (вперед, обратная (назад), боковая (в сторону) и боковая с  
поворотом вперед).

Характеристика основных целостных форм волны:

*Волна вперед -* из стойки на носках, руки вверх, принять положение круглого полуприседа с отстающим движением рук, плеч и головы, и после­довательно выводя вперед, разогнуть колени, тазобедренные суставы и сус­тавы позвоночника, начиная с нижних и заканчивая шейными отделами.

Программа обучения:

1. Разучить волну туловищем в седе на пятках и в стойке на коленях, вначале без, а затем с движением рук;
2. Разучить волну, стоя лицом и спиной к опоре (без рук);
3. Разучить волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.  
   *Обратная волна -* из стойки на носках, руки вверх, наклон назад, приседая,

последовательно вывести назад таз и поясницу до положения круглого приседа, затем продолжить, как в волне вперед. Программа обучения:

1. В упоре стоя на коленях последовательное выгибание и прогибание спины, начиная с поясницы;
2. Разучить обратную волну лицом к опоре (без рук);
3. Разучить обратную волну боком к опоре с движением рук;
4. Разучить обратную волну без опоры, вначале на всей стопе, затем на носках.

*Боковая волна —* из стойки на носках, руки вправо (влево), наклониться влево (дуга) и, приседая, вывести влево последовательно колени, таз, пояс­ничный, грудной, шейный отделы позвоночника и руки.

Программа обучения:

1. Из седа на бедре с согнутыми ногами встать на колени с волной туло­вищем и сесть на другое бедро без и с движением рук;
2. Боковая волна боком к опоре без движения рук;
3. Боковая волна лицом к опоре без и с движением рук;
4. Боковая волна без опоры.

**Взмах** характеризуется энергичным, толчкообразным началом и посте­пенным ослаблением (затуханием) к концу. Взмахи выполняются:

а) руками - в передне-заднем и боковом направлениях;

б) туловищем - из седа на пятках, седа на бедре с согнутыми ногами и  
стоя - "роняя" туловище вперед в сочетании с движением рук в передне-  
заднем и боковом направлениях;

в) целостно - вперед, в сторону и в сторону с поворотом.

Техника и методика обучения взмахам аналогична технике и методике обучения волнам, основное отличие - толчкообразное начало взмахов.

**5.2. Наклоны и равновесия**

**Наклоны** - это сгибание туловища в различных направлениях, с различ­ной амплитудой и в разных исходных (пусковых) положениях.

Наклоны широко используются в художественной гимнастике как само­стоятельные элементы и как составляющие других движений: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических и партерных движений.

Различаются наклоны:

а) по направлению;

б) по амплитуде или глубине;

в) по исходному (пусковому) положению или по опоре.

По направлению наклоны выполняются вперед, назад, в сторону и круговой.

По амплитуде различаются наклоны на 45°, на 90° - горизонтальные, на 135° и ниже - низкие.

По исходному положению наклоны могут быть выполнены в стойке на двух и одной ноге, в выпадах вперед, сторону, назад и в стойках на двух и од­ном коленях.

Трудность наклонов определяется двумя факторами: амплитудой накло­на и сложностью сохранения устойчивого положения. Самыми трудными являются глубокие (на 135° и более) в стойке на носке одной ноги или на одном колене.

*Методика обучения наклонам* должна включать, во-первых, специаль­ную физическую подготовку, направленную на:

1. Развитие гибкости позвоночного столба во всех его отделах: пояснич­ном, грудном, шейном, а также в тазобедренных и плечевых суставах;
2. Развитие силы мышц туловища и ног;
3. Совершенствование вестибулярной устойчивости.

Во-вторых, обучение наклонам должно предполагать постепенное ус­ложнение:

1. По амплитуде наклона
2. По трудности сохранения устойчивого положения.

Наиболее сложными можно считать наклоны назад, т.к. при их выполне­нии требуется высокий уровень развития гибкости в позвоночнике, вести­булярной устойчивости, координации движений. В положениях наклона назад выполняются наиболее трудные и оригинальные элементы, причем не только в группе наклонов как технических элементов (согласно таблице трудности), но и равновесий и поворотов. Элемент наклона присутствует и в акробатических упражнениях.

Поэтому очень важно изначально овладеть навыком наклона назад из различных положений. Простейшим базовым навыком можно считать на­клон из исходного положения стойка **на коленях руки вверх.**

*Техника:* Из стойки на коленях руки вверх поднять голову, смотреть на кисти рук. Подавая бедра и таз вперед и максимально отводя плечи назад, прогибаясь сначала в грудном отделе, а затем в поясничном, наклониться назад до касания пальцами пола. Не задерживаясь в положении наклона, подавая вперед таз (не сгибаясь в тазобедренных суставах), медленно под­ниматься, подтягивая мышцы ягодиц и живота в исходное положение. Ру­ки как можно дольше остаются отведенными назад, голова последней воз­вращается в исходное положение.

Создание предпосылок обучения.

*Физическая готовность.*

Наклон назад требует, прежде всего, хорошей:

1) гибкости в поясничном отделе позвоночника, которая развивается  
при выполнении ряда общеразвивающих партерных упражнений:

* упор лежа прогнувшись;
* "рыбка";
* "корзиночка" и др.

1. гибкости в плечевых суставах, которая развивается рядом упражне­ний у гимнастической стенки, пассивных упражнений с помощью тренера или партнера;
2. вестибулярной устойчивости, развивающейся в процессе акробатиче­ской подготовки: перекаты в группировке, кувырки вперед и назад.

*Техническая готовность.*

Умение сохранять мышечный тонус во время выполнения упражнений (не "разваливаться"), выполнять наклоны головы в различных направлени­ях. Наклон назад из исходной позиции (и.п.) лицом к гимнастической стен­ке, с опорой руками.

*Психологическая готовность.*

Связана с преодолением страха упасть при выполнении наклона из-за нарушения равновесия. Снижению психологической напряженности спо­собствует создание безопасных условий выполнения упражнений.

Последовательность обучения.

У опоры:

1. И.п. стойка на коленях лицом к гимнастической стенке, руки, согну­  
тые в локтях, лежат на опоре на уровне груди;

1-4 - подавая таз вперед до касания стенки, наклон назад, слегка придер­живаясь руками опоры;

5-8 - возвращение в исходное положение.

2. И.п. - стойка на коленях спиной к опоре, руки вверх;  
1-4 - наклон назад до касания пальцами стенки;

5-8 - возвращение в и.п.

3. И.п. - стойка на коленях, согнутыми руками упереться в поясницу  
(пальцы вниз);

1-4 - как бы толкая руками таз вперед, наклон назад до горизонтали;

5-8 - не давая себе "отставить" таз назад, возвращение в и.п.

Целевое упражнение:

И.п. - стойка на коленях, руки вверх;

1-4 - наклон назад;

5-8 - и.п.

*Технические ошибки.*

Наиболее характерная ошибка - отставление таза назад - связана, в основном, со страхом упасть. Предложенная последовательность обучающих упражнений постепенно снимает чувство страха, в некоторых случаях мож­но использовать страховку.

Последующие задания.

Связаны с увеличением амплитуды, скорости выполнения, фиксацией позы наклоны с захватом руками стоп, голеней, сочетанием наклона с рабо­той предметом.

Другим базовым навыком можно считать **наклон назад из исходного положения - стойка на одной ноге, другая нога вперед на носке, руки вверх** - возвращение в и.п.

Техника выполнения сходна с наклоном на коленях, но здесь необходи­мо сохранить равновесие на опорной прямой ноге.

Предпосылки обучения.

*Физическая готовность.*

Требуется развитие тех же качеств, что и в предыдущем упражнении, но более высокого уровня.

*Техническая готовность.*

Владение навыком наклона на коленях. Умение выполнять "мост" из по­ложения лежа и стоя ноги врозь. Умение выполнять "мост" с одной сторо­ны частично снимет чувство страха. Сформирует ощущение в положении наклона, но, с другой стороны, может создать предпосылки для отрицатель­ного переноса навыка, выражающегося в том, что гимнастка будет смещать центр тяжести, находящийся над опорной ногой, и вставать на руки. Эту ошибку необходимо предупредить изначально.

*Психологическая готовность.*

Связана с преодолением еще большей степени страха упасть. Овладение навыком наклона на коленях и умение выполнять "мост" почти полностью снимают психологическую напряженность.

Безопасные условия создаются за счет опоры или помощи и страховки.

Последовательность обучения.

1. И.п. - левым боком к опоре, стойка на левой ноге, правая вперед на но­сок, левая рука на рейке на уровне груди, правая рука вверх, смотреть на правую кисть;

1-4 - наклон назад до касания пальцами пола;

5-8 - и.п.

Методические указания.

И.п. создает безопасные условия выполнения упражнения, но в то же время провоцирует выполнение наклона с перекосом плеч, что может в дальнейшем стать значительной ошибкой. Следует добиваться наклона од­новременно двумя плечами и не задерживаться долго на этом упражнении, предлагая более сложные условия выполнения.

1. На середине. Наклон назад до горизонтального положения и возвра­щение в и.п.
2. Постепенно увеличивая амплитуду, наклон до касания пальцами пола.

**Типичные ошибки и их причины**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ошибка*** | ***Возможные причины*** |
| 1. Опора на две ноги | страх потерять равновесие. |
| 2. «Оставление» таза назад, прогиб только в пояснице | страх потерять равновесие. |
| 3. «Перекос» плеч при наклоне | стремление к легкому, удобному варианту исполнения. Злоупотребление выполнением упражнения у опоры. |
| 4. Опора на руки | отрицательный перенос после упражнения «мост». |
| 5. Сгибание опорной ноги | недостаточная гибкость. |

Предупреждение этих ошибок возможно при соблюдении правильной последовательности обучения и своевременными исправлениями появляю­щихся ошибок.

Эти базовые навыки, доведенные до совершенства, являются основой для профилирующего наклона, которым можно считать **наклон на носке одной ноги, другая - вперед-вверх** с амплитудой не менее 180°.

Предпосылки обучения.

*Физическая готовность.*

Развитие тех же качеств плюс активной гибкости в тазобедренных сус­тавах, силы мышц ног, спины, живота.

Техническая готовность.

Владение базовыми навыками наклонов, умение выполнять медленные перевороты вперед и назад.

Техника целевого упражнения.

Из и.п. - стойка на носках, руки вверх, - шагом левой вперед на носок -мах правой вперед. Когда маховая нога достигает уровня плеч, начинается наклон туловища назад до касания пальцами пятки опорной ноги. При этом маховая нога продолжает мах, достигая максимальной амплитуды.

Момент достижения максимальной амплитуды должен совпасть с низ­шей точкой наклона. Не задерживаясь в положении наклона, сразу начина­ется подъем туловища. При этом свободная нога, слегка опустившись, при­держивается и остается на уровне головы после подъема туловища, а затем относительно медленно приставляется на полупальцы к опорной ноге.

Такой наклон по своей сути является динамическим равновесием.

*Психическая готовность.*

Связана с небольшой степенью страха, т.к. овладение медленными пере­воротами создает достаточно четкие ощущения в положениях головой вниз.

Последовательность обучения:

1. И.п. - пол поворота к опоре, стойка на левой ноге, правая - макси­  
мально высоко вперед на опору. Левая рука лежит на опоре, правая - вверх;

1-2 - наклон назад до касания пола (или пятки); 3-4 - и.п.

1. То же, но правая нога удерживается силой.
2. И.п. - боком к опоре, стойка на носках, левая рука на опоре, правая -вверх. Выполнение целевого упражнения с опорой левой рукой.
3. Целевое упражнение на середине.

**Типичные ошибки и их причины**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ошибка*** | ***Возможные причины*** |
| 1. Потеря равновесия, выражается в лишнем шаге вперед, в строну, назад. | 1. Недостаточный уровень вестибулярной устойчивости. 2. Потеря пространственной ориентации 3. Недостаточный мышечный тонус. |
| 2. Неточное положение маховой ноги. | 1. Низкий уровень способности оценивать положение звеньев тела в пространстве 2. Недостаточная сила ног. |

Как правило, подобные ошибки связаны:

1. С недостаточным уровнем того или иного вида готовности;
2. С форсированным обучением, чрезмерно быстрым переходом к вы­полнению целевого упражнения (отсутствие четких двигательных пред­ставлений по ряду элементов техники).

Своевременное восстановление выпавшего звена будет способствовать исправлению ошибки.

Освоение данного наклона на совершенном уровне позволит в дальней­шем осваивать все более сложные упражнения, такие как "тур лян" в накло­не, поворот на 360°, 720° в наклоне и т.п., так как все они содержат в своей структуре освоенное двигательное действие. Для создания представлений о более сложных вариантах упражнения необходимо вычленить звенья тех­ники, отсутствующие в опыте обучаемых, и предложить выполнить их в об­легченных условиях (подводящих упражнениях, в системе материальных регуляторов, с помощью тренера и т.п.). Например, создать двигательное представление о "тур ляне" в наклоне возможно, удерживая свободную но­гу гимнастки точно вверх, давая возможность повернуть пятку опорной но­ги. По мере формирования у гимнастки мышечных ощущений и пространственной ориентации постепенно уменьшать помощь.

Для того, чтобы сформировать умение длительно удерживать положе­ние тела в наклоне, можно включать в урок задания у опоры, задания по СФП.

Следует отметить, что на этапе совершенствования техническая и спе­циальная физическая подготовки тесно переплетаются и взаимозаменяют друг друга. На этом этапе особо одаренные гимнастки, максимально реали­зуя свои индивидуальные особенности, способны проявлять двигательное творчество и совместно с тренером создавать уникальные "авторские" эле­менты. Так возник ряд элементов Кабаевой, Пейчевой, Чащиной и др.

**Равновесия** как технические элементы - это стойки на одной ноге или колене с разными положениями туловища, рук, и безопорной ноги в усло­виях, требующих умения сохранять устойчивость.

*Равновесия как функция или как двигательное качество -* это способ­ность сохранять устойчивость. Как способность, равновесие необходимо для выполнения абсолютно всех элементов художественной гимнастики.

Способность сохранять устойчивость зависит от деятельности вестибу­лярного, двигательного и зрительного анализаторов, а также от мышечного тонуса тела.

*В основе техники* равновесий лежат физические законы. В соответствии с ними, равновесие сохраняется, если центр тяжести тела ШТП проекти­руется на плошадь опоры. Степень устойчивости зависит от двух факторов: площади опоры и высоты расположения ЦТТ. Чем больше площадь опоры и ниже ЦТТ, тем устойчивее равновесие и его технически легче выполнить.

Любое отклонение туловища от вертикали или любое отведение ноги ве­дет к смещению ЦТТ и если не выполнить компенсаторные движения, то проекция ЦТТ сместится с площади опоры и равновесие будет потеряно. Поэтому **обучение равновесию - это обучение искусству выполнять ком­пенсаторные движения.**

Классифицируются равновесия по следующим признакам:

1. По направлению наклона (отклонению) туловища;
2. По амплитуде наклона;
3. По амплитуде отведения свободной ноги;
4. По положению свободной ноги;
5. По способу удержания свободной ноги;
6. По способу опоры.

*По направлению* наклона туловища различают:

1. Передние равновесия (туловище наклоняется вперед).
2. Боковые равновесия (туловище наклоняется в сторону)
3. Задние равновесия (туловище наклоняется назад).

*По амплитуде* наклона туловища различают:

1. Высокие равновесия (туловище не наклоняется, а слегка отклоняется)
2. Горизонтальные равновесия (туловище наклоняется на 90°)
3. Низкие равновесия (туловище наклоняется на 135° и более).

Амплитуда отведения свободной ноги может быть на 45,90,135,180 и бо­лее градусов. Технически трудными считаются равновесия при отведении свободной ноги в диапазоне от 90 до 180 градусов.

*Положение свободной ноги* может быть прямым и согнутым. По способу сгибания свободной ноги различаются равновесия пассе, атиттюд и коль­цом.

*Удержание свободной ноги* может быть пассивным - с помощью руки и активным - силой мышц без помощи руки.

**По способу опоры** равновесия могут выполняться: а) на всей стопе, б) на носке, в) на колене. Наиболее трудным считается равновесие на носке.

Чтобы определиться в последовательности обучения всем этим формам равновесий, важно осознать, что практически все они могут быть сведены в единую схему (табл. 11).

**Таблица 11**

**Классификация равновесий на одной ноге**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разновидности | Передние | | | Задние | | | Боковые | | |
| Амплитуда | вертикаль­ные | горизонталь­ные | низкие | вертикаль­ные | горизон­тальные | низкие | вертикальные | горизон­тальные | низкие |
| 45° | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |
| 90° | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  |
| 180° с помощью | **+** |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |
| 180° без помощи | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |

Некоторые элементы, представленные в таблице, согласно действую­щим Правилам судейства соревнований (2001 г.) считаются не равновесия­ми, а наклонами. Но - это искусственно введенные факторы, т.к. при всей полноте технических признаков все эти элементы являются равновесиями.

Обобщая сведения различных источников, а так же анализируя таблицу, можно выделить базовые навыки и профилирующие упражнения в равно­весиях.

**К базовым навыкам можно отнести:**

* Стойки на носках по VI, III позициям.
* Закрытая и открытая осанка. Закрытая - круглый полуприсед на нос­ках. Открытая - стойка на носках с приподнятой головой и максимальным грудным прогибом, спина прямая.
* Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на но­ске), другую назад, в сторону, вперед на 45°.
* Сохранение равновесия в стойке на одной ноге (на всей стопе и на но­ске), другая согнута, носок у колена вперед, в сторону, бедро поднято на 90°.
* Овладение навыками "жесткой" спины.

К **профилирующим** (в каждой подгруппе равновесий относительно вертикального столбца в таблице) можно отнести:

* высокое переднее равновесие;
* горизонтальное переднее равновесие ("ласточка");
* высокое заднее равновесие, нога на 180° с захватом;
* вертикальное боковое, нога на 180° с захватом;
* горизонтальное боковое, нога на 90°.

Помимо равновесий на одной ноге в настоящее время широко применя­ются и являются трудностями равновесия на колене с различными положе­ниями ноги и тела и в приседе на одной. Профилирующими в этих группах равновесий можно выделить:

* равновесие на колене, другая нога на 90°.
* равновесие в приседе на одной, другая - на 90°. К **профилирующим комбинациям** можно отнести:
* Соединения из 2-х, 3-х и более равновесий переводом ноги (с опуска­нием и без опусканий на всю стопу).
* То же, но с изменением положения туловища и опорной ноги.
* Комбинирование 1-го и 2-го способов.
* Соединения из равновесий на одной ноге, в приседе на одной ноге и на колене.

Подобные профилирующие комбинации можно вводить в тренировку не только на этапе углубленной специализированной подготовки, но и на этапе начальной специализации. В этом случае для составления комбинаций следу­ет выбирать несложные равновесия с низким положением ноги. При этом главной задачей станет формирование навыка устойчивости в условиях дина­мического равновесия.

**Техника основных базовых и профилирующих равновесий**

Описание техники полностью заимствовано из методической разработ­ки специалистов Украинского государственного университета физического воспитания и спорта Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998). Следует от­метить, что описание техники выполнено как на основе кинематических, так и, что особенно ценно, динамических характеристик движения, т.к. именно передача мышечных ощущений с помощью слова является наибо­лее трудным аспектом деятельности тренера в процессе обучения.

*Стойка на носках в III позиции.*

Особенности исполнения:

* максимальный подъем на носки;
* выворотное положение бедер и, как следствие, разворот носков наружу;
* основание большого пальца сзади стоящей ноги касается основания мизинца впереди стоящей, стопы. Ноги плотно сомкнуты, максимально устойчивы;
* в спине ощущение перекрестного напряжения от плеча впередистоя-щей ноги к ягодице сзадистоящей (это важнейшее ощущение также в ара­бесках, аттитюдах).

*Высокие и передние равновесия.*

Основой красивого равновесия с ногой назад является не только доста­точная подвижность в тазобедренных суставах, но и гибкость позвоночни­ка, т.е. подвижность в поясничном, грудном и шейном отделах. При отведе­нии ноги назад таз в той или иной степени наклоняется вперед, что должно компенсироваться противоположным движением туловища и плеч. Для то­го, чтобы удерживать это положение нужно значительное напряжение мышц спины, особенно это касается поясничного отдела. "Стержень устой­чивости - позвоночник", - писала А.Я. Ваганова, - "когда вы сумеете его по­чувствовать и захватить мускулатурой в области поясницы, вы уловите этот стержень".

При выполнении равновесий но носке, пальцы ног принимают самое ак­тивное участие в сохранении равновесия. Гимнастка стремится исключить движения в голеностопном и коленном суставах (с этой целью стопа полно­стью натягивается, плотно захватывается мышцами, отводящими носок на­ружу). Все пальцы плотно прижимаются к полу, "впиваются" в него, кон­тролируя равновесие, гася микроколебания центра тяжести своим усилием. Более значительные колебания можно погасить перемещением рук. Поло­жение же ног и туловища должно фиксироваться. Итак, пальцы ног, стопа и руки позволяют осуществлять микрокоррекции позы тела. Расположение ноги, туловища, угол наклона таза определяют форму движения и саму воз­можность сохранить равновесие, ведь центры масс должны быть уравнове­шены вокруг оси устойчивости. Этот баланс может быть более или менее управляемым, в зависимости от характера позы.

*Боковые равновесия.*

При выполнении бокового равновесия таз наклоняется в сторону, без этого трудно достичь большой амплитуды, опорная нога смещается в сторо­ну свободной, туловище, уравновешивая своей массой тяжесть поднятой ноги, отклоняется в противоположную. Если гимнастка стремится сохра­нить линию плеч параллельно полу, ей приходится изгибать позвоночник, что иногда содействует развитию сколиоза. В целом, небольшое смещение и наклон плеч в сторону противоположную поднятой ноге следует при­знать технически правильным, обеспечивающим как амплитуду, так и ус­тойчивость.

*Задние равновесия.*

Задние равновесия требуют полностью выключенного, как бы послан­ного вперед на опорной ноге таза. По возможности следует избегать переко­са таза и его поворота вокруг оси опорной ноги. Плечи слегка отклоняют назад, избегая расслабления мышц поясничного отдела и округления спи­ны. В этом случае возможна устойчивая фиксация равновесия с высоко поднятой вперед ногой. Если необходимо выполнить наклон назад, то нога должна как бы еще приподняться и подтянуться вверх. Вместе с наклоном назад таз слегка подается вперед и голова не должна преждевременно на­клоняться назад. Для возвращения в исходное положение начинается под­нимание туловища по возможности с откинутой головой и прогибом в груд­ном отделе. По мере подъема туловища таз подается назад, свободная нога либо остается высоко поднятой, либо постепенно опускается до приставле­ния к опорной в плотно сомкнутую стойку - III позиция на носках.

В равновесиях чрезвычайно важен момент координации. Например, при исполнении высокого равновесия движение ноги должно опережать наклон туловища вперед, а при выходе из позы движение туловища предшествует опусканию ноги, она как бы запаздывает.

При фиксации равновесий двигательные ощущения специфичны. Для того, чтобы не снизить качество исполнения к концу, напряжение нельзя ослаблять, необходимо стремиться как бы вырастать, усиливая сокращение мышц, наращивая, а затем переключая его с одного звена на другое. Поза живого тела никак не аналогична скульптурной окаменелости, она развива­ется, живет, чередуются напряжения разных мышечных волокон, непре­рывно перемещается центр тяжести, колеблясь в поле устойчивости, подго­тавливается момент перехода к следующему движению. Мысль одухотво­ряет и оживляет действие, превращая его в символ.

**Методика обучения равновесиям**

Предпосылками обучения равновесиям прежде всего является физичес­кая готовность, которая включает в себя:

* развитие силы и укрепление мышц стопы и голени.
* развитие функции вестибулярной устойчивости.
* развитие пассивной и активной гибкости в плечевых, тазобедренных суставах, позвоночнике.
* - развитие динамической и статической силы мышц ног, спины, живота.  
  *Техническая готовность.*

1. Навык сохранения осанки.
2. Базовый навык стойки на высоких полупальцах.
3. Умение принимать позу с точным пространственным положением звень­ев тела ("чувство позы").

*Психологическая готовность.*

Может состоять в формировании мотивации необходимости предвари­тельной физической подготовки, в формировании знаний об условиях со­хранения равновесий, о критериях красоты позы и ее значении как средст­ве выразительности.

Обучение равновесиям должно предполагать постепенное усложнение, которое заключается:

* в последовательном овладении равновесиями от базовых навыков к профилирующим элементам и далее к более сложным формам (сверху-вниз относительно вертикальных столбцов таблицы 7);
* в постепенном переходе от облегченных условий выполнения к основным:
* у опоры (лицом, боком) на всей стопе;
* у опоры на носке;
* с временным отпусканием опоры;
* на середине, на всей стопе;
* на середине, на носке.

Ниже в неизменном виде приводятся рекомендации по обучению и со­вершенствованию Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998).

*Рекомендации по обучению равновесиям.*

Для того, чтобы сохранять устойчивое равновесие, нужно научиться ис­ключать лишние степени свободы, создавать прочную основу за счет фик­сации колена и стопы. Научить детей фиксировать колено и стопу легче всего в седах:

1. Сидя на полу, сомкнуть ноги, выпрямить колени, пятки оторвать от пола и при плотно сомкнутых голенях постараться развести натянутые но­ски. Это положение дает представление о работе ног.
2. В седе развернуть бедра наружу, мизинцами коснуться пола, сгибая и разгибая, добиваться полного натягивания и плотной фиксации.
3. То же лежа на спине, руки вверх, за голову. Сомкнуть носки и, натяги­вая колени, оторвать пятки от пола - развернуть бедра наружу до касания пола мизинцами натянутых стоп. Поднимать ногу на 45°, 90°, 135°, затем амплитуда увеличивается до максимальной. Таз от пола не отрывать, вы­полнять упражнение поочередно правой и левой ногой. Свободная нога плотно прижата к полу.
4. Выполнить упражнение лежа на животе.

Упражнения преследуют цель научить детей фиксировать колено и го­лень, разворачивать бедро, без чего невозможно достижение полной ампли­туды при отведении ноги вперед, в сторону, назад. Научить это делать, со­храняя выпрямленное положение тела, обращая внимание на движения в тазобедренных суставах, контролируя амплитуду.

При работе над равновесиями внимание гимнасток направляется перво­начально на позу, необходимую для правильного исполнения элемента. Предварительное овладение позой сокращает сроки обучения и повышает его качество. Следует указать на особую роль позы в любом действии, а тем более в упражнениях художественной гимнастики. Мы имеем ввиду осанку вообще и динамическую осанку в частности. При овладении элементами динамической осанки подразумевается выделение для обучения не одной, а нескольких поз:

* пусковая (поза, предшествующая фазе основных действий);
* рабочая (основная, составляющая техническую сущность движения);
* завершающая (позволяющая осуществить наиболее эффективный и целесообразный выход из рабочей позы).

Необходимо, чтобы поза была правильной, принята в должный времен­ной момент, точно повторялась в повторах или целенаправленно изменя­лась для поиска нужного варианта. Использование ориентиров дает воз­можность улучшить управление динамической осанкой. Ориентиров мо­жет быть несколько: зеркало, партнер, показ тренера, линии на стене, пред­меты в зале, двигательные ощущения углов расположения звеньев тела, амплитуды.

Затем внимание направляется на совершенствование быстрых, плавных или средней скорости переходов в позу и выходов из нее.

В этом случае фиксация взгляда значительно повышает возможности сохранения равновесия тела, а правильное его направление повышает каче­ство, да и саму возможность ловли предмета после броска, поэтому при тре­нировке равновесий и поворотов положению головы и направлению взгля­да придается большое значение. Еще не владея навыком, с помощью про­стых движений головой в стойке на носках можно создавать условия, свой­ственные выполнению сложнейших равновесий. Движения головы, туло­вища, рук и ног по разному влияют на сохранение равновесия тела.

Средства формирования устойчивости в динамических действиях:

* постановка стопы и высоких полупальцев;
* активные действия руками (махи, круги) при выполнении перемеще­ний и сохранении поз;
* повороты и наклоны, а также круговые движения головой при выпол­нении поз и в перемещениях (разновидности ходьбы и бега, танцевальные соединения, учебные комбинации);
* медленные и быстрые наклоны, повороты и круговые движения туло­вищем с открытыми и закрытыми глазами в различных стойках;
* быстрая фиксация взгляда на ориентирах при разных положениях го­ловы после вестибулярных нагрузок, прыжков, полуакробатических эле­ментов;
* увеличение продолжительности сохранения позы на носке одной ноги;
* сокращение подготовительных движений, времени входа в равновесие, достижения нужной амплитуды, расположения звеньев тела;
* отдельная проработка движений руками, головой в момент фиксации равновесия;
* перемена позы в равновесии (высокое/переднее, заднее/боковое/пе­реднее, боковое/наклон в заднее и т.п.);
* серии фиксации равновесий в различных соединениях (пружинящие поднимания на носок при сохранении позы, то же после поворота на 180, 360 и более градусов, прыжок/равновесие/поворот/наклон и т.д.).

Следует постоянно помнить о чередовании правой и левой ноги, движе­ний на двух и на одной ноге, использовании длительных фиксаций и серий динамичных перемещений с продвижением вперед и назад, в стороны, по кругу, ракурсах и эстетической окраске каждого движения.

Специфические элементы художественной гимнастики (волны и взма­хи), утратившие свое значение для квалифицированных гимнасток, прине­сут пользу в работе с детьми. Целостная волна из различных исходных по­ложений может служить средством овладения устойчивым равновесием в упражнениях с предметами.

Другие способы направленные на повышение устойчивости тела: удли­нение времени сохранения поз, временное исключение зрительного контро­ля, вестибулярные нагрузки, уменьшение площади опоры, увеличение вы­соты опорной поверхности, включение предварительных или сопутствую­щих движений и др.

Устойчивость зависит от силы, гибкости, координации, сложности эле­мента, сбивающих факторов, выработанное автоматизмов.

Программу совершенствования функции равновесия можно предста­вить следующим образом:

* фиксации поз;
* вестибулярные нагрузки как сбивающий фактор до и после фиксаций;
* манипуляции предметами во время фиксаций позы на всей стопе, на носках (в различных исходных положениях), на одном носке (собственно равновесия);
* увеличение продолжительности фиксаций;
* сокращение подготовительных движений перед принятием позы;
* перемена позы в равновесии (медленно, быстро);
* сохранение равновесия с прыжком, поворотом, наклоном, усложняю­щимися манипуляциями предметом;
* исключение зрительного контроля;
* отдельная проработка в равновесии движений головой, руками, туло­вищем, ногой, предметом (разные предметы, разные структурные группы);
* серии фиксаций в соединениях и цепочках движений (на одной ноге -пружина на носок; поворот - равновесие; прыжок - поворот – равновесие – наклон), чередуя правую и левую ноги, на двух ногах – на одной.

Внимание гимнасток последовательно направляется на совершенство­вание динамической осанки, расположение звеньев, увеличение амплиту­ды. Затем совершенствование быстрых, плавных, средней скорости перехо­дов в позу и выходов из нее.

**3. Повороты в художественной гимнастике**

Повороты в художественной гимнастике - это вращение тела гимнастки вокруг вертикальной оси. Повороты относятся к числу наиболее важных, трудных и красивых элементов художественной гимнастики. По законам физики механизм вращения заключается в том, что усилие прилагается на некотором расстоянии от оси вращения и это расстояние называется пле­чом силы. Возможность приложить усилия на некотором расстоянии от оси вращения в теле человека имеется в трех местах:

1. стопа;
2. тазовый пояс;
3. плечевой пояс.

Ведущим, мы полагаем, должно быть усилие, прилагаемое в области та­зового пояса, так как плечо силы у стопы очень мало, а прилагая усилие только в плечевом поясе, можно просто скрутить (повернуть) туловище.

Скорость поворота определяется следующими факторами:

* Силой отталкивания от опоры.
* Движением маховых звеньев рук и свободной ноги в сторону вращения.
* Силой трения, зависящей от площади опоры и характера покрытия.
* Позой гимнастки во время поворота, от которой зависит момент инер­ции тела гимнастки (чем меньше этот показатель, тем больше скорость по­ворота). Действия гимнастки, обеспечивающие приближение масс (звень­ев) тела к оси вращения, приводят к ускорению поворота (поворот с захва­том ноги вперед, в сторону, назад с амплитудой 180°). Наоборот, изменения позы, связанные с удалением массы тела от оси вращения, замедляют пово­рот (в положениях горизонтального равновесия). Таким образом, гимнаст­ка может за счет изменения позы влиять на скорость поворота во время са­мого вращения без добавления "форса".

Классифицировать повороты следует:

* по способу исполнения;
* по позе;
* по продолжительности.

По способу исполнения различают повороты:

* переступанием;
* скрещением;
* смещением стопы;
* одноименным вращением в сторону опорной ноги;
* разноименным вращением в противоположную сторону;
* выкрутом от маховой ноги;
* серийно;
* поточно.

Позы поворотов классифицируются следующим образом:

* простые позы: согнув ногу вперед к колену опорной, пассе, согнув ногу назад колено к колену опорной;
* позы переднего равновесия: высокого, горизонтального, низкого, ак­тивные и пассивные;
* позы бокового равновесия;
* позы заднего равновесия;
* позы атиттюда - активно и пассивно;
* позы кольцом - пассивно и активно.

По продолжительности вращений различают повороты на 90, 180, 360, 540 и 720 градусов, далее трехоборотные; четырехоборотные, пятиоборот-ные и т.д. вращения.

В последние годы арсенал поворотов у гимнасток заметно обогатился но­выми формами. Официально признаны и включены в таблицы трудности по­вороты в приседе, с постепенным сгибанием и выпрямлением опорной ноги, повороты с наклонами вперед и назад, повороты на коленях. Соответственно и методика обучения должна быть нацелена на освоение всех имеющихся разновидностей поворотов. В связи с этим целесообразно построить такую классификацию, которая бы отражала современные тенденции и дала бы воз­можность выделить профилирующие упражнения. Основой для ее построе­ния может служить таблица трудностей правил соревнований (табл. 12).

Все повороты можно выполнять в одноименную и разноименную сторо­ны, сразу вставая на носок опорной, либо спружинив на нее (из положения выпада или угол, стоя на опорной).

Анализ классификаций по различным признакам позволяет выделить **элементы "школы" и базовые навыки:**

1. Повороты на двух ногах с переступанием.
2. Скрестный поворот на 360°.
3. Поворот, переступая на одной ноге (тур лян), другая согнута в различ­ных положениях или назад на 45°.
4. Поворот на 360° с ногой, согнутой вперед, в сторону, носок у колена.

**Таблица 12**

**Классификация основных поворотов по признаку структурного сходства и имеющих определенную ценность трудности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Положение ноги** | **Нога в «пассе»** | **Нога вперед или в сторону** | **Нога назад** | **Переднее**  **боковое**  **горизональ-**  **ное** | **Низкие** | **На колене, нога:** | | |
| Амплитуда свободной ноги |  |  |  |  |  | вперед | в сторону | назад |
| На 90° | 360° и более + фуэте | 360° и более | 360° и более прямая или аттитюд | 360° и более | - | **все повороты не более 360°** | | |
| 180° с помощью | - | 360° и более | 360° и более прямая или в кольцо | только боковое | - | + | + | + |
| 180° без помощи | - | 360° и более | 360° и более прямая или в кольцо | нога назад или в сторону | в наклоне вперед или назад 360° и более | + | + | + |
| 90° | **На согнутой ноге – «казак»** | | | | | + | + | + |
| - | 360° и более, нога вперед | 360° и более прямая или аттитюд | - | - |
| 180° с помощью | - | нога врепед | 360° и более прямая или аттитюд | - | - | + | + | + |
| 180° без помощи | - | нога вперед | - | - | - | + | + | + |

**К профилирующим** можно отнести упражнения, отражающие сходные

способы выполнения (типичные в каждом вертикальном столбце приведен­ной классификации):

1. Поворот с ногой в пассе на 360°, 720° одноименной и разноименной.
2. Поворот с ногой вперед и в сторону на 90°, на 360° (для этой группы поворотов характерен замах, как руками, так и свободной ногой).
3. Поворот с ногой назад, поднятой на 90°, 360° (замах выполняется только руками, необходим навык "жесткой" спины).
4. Поворот в переднем горизонтальном равновесии на 360°.
5. Поворот н ногой вперед в приседе ("казак").
6. Поворот с ногой назад в приседе на 360°.
7. Поворот на колене на 360°.

**К профилирующим комбинациям** можно отнести различные способы соединений поворотов:

1. Без смены опорной ноги с опусканием на пятку:

* одноименный 360° нога назад (45°, 90°) + 360° - согнута вперед, носок у колена опорной ноги;
* разноименный 360° нога согнута в аттитюд вперед + такой же.

2. Со сменой опоры:

* одноименный 360° нога вперед на 90° + разноименный 360° в аттитюде;
* разноименный в аттитюде + одноименный с захватом вперед.

*Основы техники поворотов.*

В структуре поворотов, как и в любом техническом движении, можно выделить стадии. В наиболее сложных поворотах можно выделить 4 ста­дии:

1. Подготовительная стадия.

Связана с принятием наиболее удобного положения для отталкивания и замаха руками. Это могут быть II, IV позиции, выпад, подседание.

2. Основная стадия.

Содержит действия, вызывающие поворот вокруг вертикальной оси. Это отталкивание в сочетании со взмахом.

3. Стадия реализации.

Представляет собой собственно поворот на одной ноге. Тело гимнастки движется по инерции. При этом ее поза может меняться, но, как правило, гимнастка должна продемонстрировать определенную фиксированную форму с совершенно определенной амплитудой свободной ноги.

4. Завершающая стадия.

Связана с остановкой поворота и выполнением связующих действий. Это может быть остановка приставлением свободной ноги к опорной (из этого положения можно выполнить последующий прыжок толчком двумя). Либо торможение опусканием на всю стопу и последующий поворот, либо равновесие, либо прыжок толчком одной.

Так же, что очень эффектно, это может быть постепенное "затухание" в равновесии на носке.

Ниже приводится описание техники и рекомендации по обучению неко­торым базовым навыкам и профилирующим поворотам, выполненное Н.А. Овчинниковой и Е.В. Бирюк (1998).

**Скрестный поворот на 360°**

Этот элемент позволяет овладеть вращением с выпрямленным положе­нием тела, которое потребуется в дальнейшем для выполнения более слож­ных форм. Помимо того, что при выполнении скрестных поворотов трени­руется вестибулярная сенсорная система, мы достигаем также техническо­го эффекта, связанного с овладением умением переносить тяжесть тела на одну ногу и четко завершать поворот, быстро и плотно приставляя ногу. Этого и следует добиваться от гимнасток, давая им те или иные варианты скрестных поворотов.

Скрестные повороты выполняются из сомкнутой стойки на носках, ру­ки в стороны. Занося ногу скрестно вперед или назад, носком оттолкнуться от пола и придать телу вращение на опорной ноге. После поворота на 180°, когда ноги снова оказываются в сомкнутой стойке, слегка приподнимая но­сок рабочей ноги, чтобы не помешать вращению, прижать его к полу, после поворота еще на 180° (т.е. возвращения в и.п.), ноги плотно сомкнуты. Что­бы ускорить вращение, руки быстро поднимаются в III позицию. Туловище и голова сохраняют прямое положение. В зависимости от постановки ноги скрестно спереди или сзади будет выполнен одноименный, либо разно­именный поворот.

При обучении нужно строго следить за сохранением прямого, подтяну­того положения тела, сохранять "стержень устойчивости" на опорной ноге. При завершении обычно проявляются все ошибки, характерные для пово­ротов: схождение с места, изгибы и наклоны туловища, оседание на опор­ной ноге, сгибание ног, неплотное приставление и т.п. Все эти нюансы мо­гут оказать существенное влияние на последующую технику. Правильное, качественное выполнение этой формы поворота застрахует гимнасток от всех перечисленных ошибок и недостатков исполнения.

После обучения завершению поворота в VI нужно научить также завер­шать его в условной III позиции.

**Повороты, переступая на носках.**

В завершенном виде этот элемент выглядит как балетное шэне. Его ос­воение связано не столько с овладением собственно вращением на носке, сколько со специфическими движениями головы, поначалу отстающей от движения плеч, а затем опережающей их. Этот элемент очень важен для тренировки контроля за направлением взгляда в упражнениях с предмета­ми, а также различных вариантов маховых движений рук.

Осваивать данный элемент следует постепенно, начиная с поворота на 180°. И.п. - боком к основному направлению, правая рука в I позицию, левая в сторону, смотреть вправо:

1. Шагом правой в сторону на носок с одновременным махом правой ру­кой в сторону, выполнить поворот направо на 180°.
2. Приставляя левую ногу в сомкнутую стойку на носках, левую руку в I позицию, правую в сторону, голову повернуть налево, то есть взгляд не меня­ет своего направления. Повторить то же с левой ноги, с поворотом налево.

После освоения предварительного полуповорота разучивается вторая его половина - быстрый поворот головы и всего туловища по ходу движе­ния в момент не приставления, а переступания на другую ногу, что позволя­ет завершить вращение на 360° и повторить его с той же ноги. Руки во вто­рой половине вращения проходят через I позицию.

После освоения серий поворотов, переступая на носках, с контролем за положениям головы, рук, туловища, выпрямляемых в различном темпе, в соединениях с другими элементами, следует приступать к варьированию положений рук как во время поворотов, так и в позах предшествующих и завершающих серию. Это связано в первую очередь с тем, что обычно этот тип поворота выполняется после броска, во время полета предметов и за­вершается ловлей в самых различных вариантах.

**Поворот на 180° и 360° шагом на носок**

Другая нога согнута в сторону, стопа у щиколотки сзади, формирует очень важное умение, связанное с быстрым переносом тяжести тела на одну ногу и сохранением устойчивости во время поворота.

И.п. - правым боком к основному направлению, полуприсед на левой, правая в сторону на носок, правую руку в I позицию, левую в сторону, голо­ву направо:

"и" - переводя правую руку в сторону;

1-2 - шагом на правый носок выполнить поворот направо на 180°, сво­бодную ногу согнуть к щиколотке, руки в I позицию;

1. - полуприсед на опорной;
2. - левую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону, смотреть че­рез левое плечо;

5-8 - то же в другую сторону

При повороте на 360° движение завершается быстрым переходом на сво­бодную ногу в и.п. и повторяется с той же ноги. В серии выполняется от 2 до 8 поворотов по 360°, 540° и 720°, меняя затем направление вращения.

**Повороты переступая на всей стопе** с различными положениями сво­бодной ноги призваны с одной стороны к тому, чтобы обучить элементам динамической осанки, характерной для различных поворотов, с другой - осваивается важнейший момент, связанный с координацией движений при "взятии форса", а именно, начало поворота тела и отрывание пятки от пола.

Простейшая форма - это стойка на одной ноге, другая согнута вперед, носок у колена опорной, руки в стороны. Эта форма встречается в комбина­циях довольно часто в поворотах различной трудности. Недостаточное вни­мание к освоению этой простой формы приводят к множеству ошибок в технике. Попробуем отметить некоторые ее особенности: опорная нога аб­солютно прямая, свободная - максимально согнута, колено приведено внутрь и находится примерно на средней линии тела. Стопа свободной но­ги натянута и плотно прижата носком к внутренней поверхности бедра опорной. Гимнастка должна делать усилие бедром вверх, как бы удерживая большую тяжесть. В то время как опорная нога и бедро свободной ноги стремятся вверх, плечи и прямое туловище крепко установлены и как бы вдавливаются в землю, без изгибов и наклонов, плечи параллельны полу и по ощущению скорее чуть сзади, несколько отклоняясь от высоко поднято­го колена. При взгляде сбоку бедро свободной ноги не ниже горизонтали. Усилия с ноги и туловища не должны передаваться на кисти рук, которые свободны, мягки и красивы. Голова слегка приподнята, являясь естествен­ным продолжением выпрямленной, даже "вытянутой" шеи, взгляд прямо, в отличие от равновесия здесь фиксация взгляда на полу не требуется. Ис­пользуются лишь ориентиры, определяющие направление, угол поворота.

Техника исполнения.

Поворот начинается одновременно всем туловищем, без скручивания, как только в голени возникает ощущение поворота, пятка слегка приподни­мается и стопа перемещается вслед за туловищем поворотом на носке. Пе­ремещения пятки должны быть небольшими, не более 45°. Движения плав­ными, без колебаний и сотрясений туловища, дополнительных движений руками, свободная нога не изменяет своего положения. Постепенно вводят­ся различные варианты: меняется скорость поворота, положение тела (раз­личные арабески, аттитюды, нога вперед, в сторону и т.д.). Поворот завер­шается фиксацией стойки на носке в той же или измененной позе, а в даль­нейшем может переходить и во вращение на носке.

**Поворот из выпада с ногой, поднятой назад**

Умение выполнить поворот на 180°, 360°, 540°, 720° и т.д. свидетельству­ет о владении важнейшей структурной группой элементов, что позволяет в дальнейшем осваивать самые разнообразные и перспективные формы.

Техника исполнения.

Выпад на правой, левую назад на носок, правая рука в I позиции, левая в сторону:

"и" - слегка наклоняя туловище вперед и поворачивая его направо с одновременным плавным махом правой рукой в сторону;

1-2 - отрывая левую ногу от пола, встать на носок поворотом на 180° (предел поднимания ноги назад обусловлен степенью наклона туловища, вернее не туловища, а таза: при вертикальном положении нога может под­няться на 45°. Наклон таза вперед позволяет поднять ногу на уровень голо­вы, сохраняя вертикальное положение верхней части туловища);

3-4 - полуприсед на опорной, держать. Выпрямляя туловище разогнуть опорную ногу, опуская свободную ногу по мере подъема туловища, переве­сти ее вперед (через I позицию) в выпад на левой, правую на носок, левую руку в I позицию, правую в сторону. Выполнить то же в другую сторону.

Очень важно овладеть умением дозировать форс, то есть выполнять по­ворот так, чтобы после заданного количества градусов, вращательное дви­жение как бы прекращалось само собой, что позволяет завершать его без опускания на всю ступню, оставаясь на носке. Это очень полезное упражне­ние, а овладение им свидетельствует о высокой степени совершенства.

Выполнение подобных поворотов невозможно на начальных этапах, по­скольку требует не только овладения сложной технической основой движе­ния, но и значительной силы мышц, в первую очередь стопы, голени и спи­ны, работающих как в динамическом, так и в статическом режимах. Вместе с тем, множество простых движений, таких как поднимания на носки двух и одной ноги, пружинный шаг, подскоки, скачки, махи, растяжки, ходьба на носках, различные удержания ног у опоры и без нее, постепенно делают возможным исполнение этого элемента, после чего двигательные возмож­ности занимающегося значительно расширяются.

Совершенствуют эту форму поворотов, увеличивая продолжительность вращения, варьируя его темп, используя разные положения рук, изменяя высоту поднятой ноги, включая наклон туловища во время поворота, соеди­няя его с другими формами поворотов и структурными группами. Очень эф­фектны упражнения с включением круговых движений туловища в момент поворота и после него.

**Поворот с ногой, согнутой в сторону, носок у колена опорной**

Представляет собой не столько самостоятельную группу поворотов, сколько технический элемент, имеющий важнейшее значение для переме­ны положения свободной ноги. При этом следует учитывать, что речь идет не только о свободной ноге, но и обо всей позе тела, через которую возмо­жен грамотный и эффективный переход в другую. Элемент может испол­няться из полуприседа во II позиции, одноименно и разноименно; из полу­приседа в IV позиции, с последующим переносом стопы в положение спе­реди или сзади колена и завершением в позу арабеска или полуприсед с но­гой вперед и др.

**Поворот махом с выкрутом в тазобедренном суставе**

Отличие этого элемента от динамического равновесия с переменой по­ложения ноги и туловища в специфике махового движения ноги, проходя­щей последовательно через положения сзади на носке, в сторону-книзу, вперед, что позволяет получить необходимый форс. Первая половина пово­рота выполняется с ногой вперед, затем выполняется выкрут с переходом в позу арабеска либо аттитюда. Во время поворота с ногой вперед, туловище и плечи подаются назад движением в тазобедренном суставе без перекоса таза, что позволяет высоко поднять ногу.

Сначала движение разучивается из выпада, в дальнейшем его можно вы­полнять с любого подхода. Очень эффективно для правильного разучива­ния элемента использование препятствий различной высоты, например си­денье или спинка стула. Впереди стоящий занимающийся в полуприседе, приседе, стойке на коленях: шагом левой перед правой скрестить руки сни­зу, махом ноги и рук в стороны выполнить поворот на 180° на левом носке, вынося правую ногу высоко вперед и руки в III позицию; не опускаясь на пятку и не опуская ноги, выполнить поворот туловища и выкрут в тазобед­ренном суставе до положения арабеска, закончить в полуприсед на левой в третьем арабеске. Повторить то же в другую сторону.

**Повороты в аттитюдах**

Разноименные и одноименные повороты в аттитюдах являются как бы развитием поворотов в арабесках, позволяющим придавать движению ок­раску, используя ракурсы. Подходы перед поворотом значительно варьиру­ются: с шага, из выпада, из IV позиции, с носка, в полуприседе и т.п.

Наиболее вероятной ошибкой при исполнении разноименных поворо­тов после подхода является супинация бедра, невыворотная постановка стопы перед поворотом, гимнастка "крадет" градусы, выполняя дополни­тельный разгон, облегчающий взятие форса. Средства борьбы с подобными ошибками могут служить серии пружинящих подъемов на носок в позе ат­титюда с имитацией взятия необходимого форса руками и свободной ногой.

При одноименных поворотах в аттитюдах гимнастки должны приучать­ся к правильной фиксации необходимого угла наклона таза, поскольку час­той ошибкой является необоснованная перемена положения тела - рефлек­торное выпрямление туловища, опускание бедра, либо отведение его в сто­рону, что также связано со слишком высоким положением плеч: пытаясь удержать ногу при поднятом, выпрямленном туловище, гимнастка слегка отводит выворотную ногу в неэстетичную позу.

Е.А Крапивина (1988) определяет принцип, который должен быть поло­жен в основу обучения вращениям: методику обучения вращательным дви­жениям определяет комплексное воздействие, направленное на совершенствование сенсомоторной функции, улучшение позной устойчивости и по­вышение вариативности навыка вращательных движений. Это положение позволяет конкретизировать основные предпосылки обучению поворотам.

*Физическая готовность.*

Обеспечивается теми же моментами, что и готовность к равновесиям, плюс:

* развитие координационных возможностей, связанных с умением удер­живать общий центр тяжести (ОЦТ) над площадью опоры в условиях ди­намического равновесия;
* улучшение способности использования сенсорных систем (зритель­ной, проприорецептивной в оценке положения тела в пространстве).

*Техническая готовность.*

1. Обучение поворотам возможно только после овлп.имшч гимнастками соответствующими равновесиями.
2. Определенный уровень хореографической подготовленности, овладе­ние основными элементами классического экзерсиса (пассе, фондю, релеве, тур лян, простейшие туры у опоры, на середине).

В целом методика обучения поворотам заимствована из опыта хореогра­фической подготовки:

1. Разучивается исходное положение.
2. Разучивается принятие соответствующей позы из исходного положе­ния в согласовании с движением маховых звеньев.
3. Формируется навык отталкивания с одновременным поворотом пят­ки и принятием пространственно точных положений рук, ног, головы (по­ворот на 90°, 180°, 360°).
4. Разучивается остановка после поворота (на носках, в равновесии).

**5.4. Прыжки в художественной гимнастике**

*Прыжки* - это безопорные (полетные) положения тела гимнастки в ре­зультате отталкивания. Прыжки относятся к числу наиболее ярких элемен­тов художественной гимнастики, но они - очень сложный вид движения, как по технической, так и по физической подготовке.

*Механизм* (техника) отталкивания заключается в том, что за счет быст­рого и сильного (взрывного) разгибания ног, предварительно согнутых, гимнастка как бы отталкивает опору от себя, но в результате взлетает сама. Таким образом, ведущим усилием в прыжках является резкое (быстрое и сильное) разгибание суставов ног.

*Силами, содействующими высокому вылету, являются:*

1. Предварительный разбег (наскок), позволяющий набрать скорость движения;
2. Активное движение маховых звеньев - рук и ног в соответствующую взлету сторону.

*Силами, препятствующими высокому вылету, являются:*

1. Сила тяжести тела: чем больше вес гимнастки, тем при прочих равных ниже вылет;
2. "Разболтанность" звеньев тела, когда усилия, направленные на вылет, растворяются в колебательных движениях тела гимнастки.

Таким образом, чтобы увеличить высоту и продолжительность полета, надо:

* правильно разбегаться, чтобы создать оптимальные условия для вы­талкивания; 1
* резче, быстрее и сильнее отталкиваться;
* помогать однонаправленной работой маховых звеньев;
* держать тело, как жесткую конструкцию;
* не иметь лишнего веса.

*Механизм принятия позы* в различных прыжках различен, но в принци- ;  
пе, это либо;

1. - быстрое движение ног в нужном направлении,
2. - быстрое сгибание ног нужным образом,
3. - быстрый наклон туловища в требуемом направлении при соответст­вующих, целесообразных и красивых движениях рук.

*Механизм приземления заключается* в пружинном - как бы сопротивля­  
ясь, небольшом сгибании ног. Если этого не будет, то приземление будет  
жестким и может привести к травмам ног и позвоночника. Если сгибать но­  
ги не сопротивляясь, то можно упасть или сесть на пол.

Все существующие прыжки можно классифицировать по способам отталкивания и приземления (табл. 13).

Практически все прыжки можно выполнять с поворотами на 90°, 180°, 360°.

Анализ таблицы 13 позволяет выделить в каждом вертикальном столбце элементы "школы", базовые навыки и профилирующие элементы, освоение которых обеспечивает возможность (формирует техническую готовность) обучения все более сложным формам прыжков, но сходных по технике.

**Таблица 13**

**Классификация прыжков по способам отталкивания и приземления**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Толчком двумя,**  **приземление на две** | **Толчком двумя,**  **приземлением**  **на одну** | **Толчком одной,**  **приземление на две** | **Толчком одной**  **приземление на**  **толчковую** | **Толчком одной, приземление на маховую** | |
| **без смены ног** | **со сменой ног** |
| 1. Прыжок выпрямившись | 1.Открытый | 1. Шаг-наскок на две | 1 .Скачок | 1. Пружинный бег | 1. Впереди |
| 2. Согнув ноги | 2. Касаясь | 2. Ассамбле | 2. Открытый | 2. Касаясь | 2. Сзади |
| 3. Ноги врозь | 3. В кольцо | 3. «Щучка» | 3. С поворотом кругом (выкрутом) | З.Шагом | 3, Перекидной |
| 4. «Щучка» | 4. Касаясь в кольцо | 4. Махом одной с поворотом прогнувшись или кольцо двумя | 4. Подбивные | 4. Касаясь в кольцо | 4. Разноименный перекидной |
| 5. Прогнувшись |  |  | 5. «Казак» | 5. Шагом в кольцо |  |
| 6. Кольцо двумя |  |  | 6. Со сменой ног -разножка | 6. Шагом прогнувшись |  |
|  |  |  | 7. В кольцо | 7. Жете антурнан |  |
|  |  |  | 8. Касаясь в кольцо | 8. Жете антурнан в кольцо |  |
|  |  |  | 19. Револьтад | 9. Жете антурнан в касаясь в кольцо |  |
|  |  |  |  | 10. Шагом с поворотом туловища (1/4,1/2) |  |
|  |  |  |  | 11. «Бедуинский» |  |

**Элементы "школы", базовые навыки:**

1. Прыжок выпрямившись.
2. Прыжок выпрямившись с поворотом на 360°.
3. "Открытый" толчком двумя ногами, приземлением на одну.
4. В кольцо одной толчком двумя.
5. Шаг - наскок на две.
6. Ассамбле.
7. Скачок.
8. Толчком одной, махом вперед другой.
9. "Открытый" толчком одной.
10. Пружинный бег.
11. Касаясь толчком одной.
12. Со сменой прямых ног впереди, сзади.

**Профилирующие элементы**

1. Толчком двумя.
2. Толчком двумя "разножка".
3. Толчком двумя прогнувшись.
4. Толчком двумя в кольцо одной.
5. Толчком одной махом вперед другой с выкрутом.
6. "Казак".
7. Шагом толчком одной.
8. Касаясь в кольцо.
9. Перекидной.

Основным требованием к обучению прыжкам является методически правильная последовательность обучения, соблюдение правила: "от базо­вых навыков к профилирующим упражнениям, далее - к их разновиднос­тям". Так, выбирая для начального обучения прыжки под № 1, 2, можно сформировать основные базовые навыки отталкивания и приземления.

**Прыжок выпрямившись**

*Физическая готовность*

Укрепление мышц стопы и голени.

*Техническая готовность*

* Умение выполнять пружину ногами.
* Умение сохранять правильную осанку.
* Навык выпрямленных коленей, оттянутых носков.

Последовательность обучения

1. Повторить пружины ногами, добиваясь упругого подседания с перека­том с полупальцев на всю стопу и активного разгибания стопы и коленей с сохранением осанки.
2. Постепенно увеличивая темп исполнения пружинных движений, пе­рейти на прыжки.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ошибка*** | ***Возможные причины*** |
| 1. Недостаточная высота полета | * вялое разгибание ног при толчке, низкий мышечный тонус |
| 2. «Жесткое» приземление | * не освоено пружинное движение |
| 3. Сгибание в тазобедренных суставах в полете | * отсутствует навык сохранения осанки |
| 4. Не натянутые стопы и колени | * легкий вариант исполнения |
| 5. Поднимание плеч | * иллюзия помощи при прыжке |

Причины ошибок как технические, так и физические. Подобные ошиб­ки неизбежны на данном этапе, т.к. в это время только закладывается вся "школа" движений и только в процессе выполнения этих элементов с посто­янным контролем и коррекцией посредством всех возможных приемов (по­каза, объяснения, образных выражений) формируются базовые навыки.

Последующие задания.

После того, как ученики научатся выполнять основу техники, можно ра­зучивать разновидности прыжков толчком двумя с приземлением на две:

1. Ноги врозь/вместе, на месте и с продвижением.
2. Сгибая ноги назад и вперед.
3. С разведением ног в полете.
4. С поворотами на 90°, 180°, 360°.

В процессе выполнения этих прыжков (в прыжковой серии на уроке) будут решаться задачи и физической подготовки: развитие выносливости, прыгучести, координации движений.

Не следует ожидать, что навыки отталкивания и приземления сформи­руются за 1-2 занятия. Это задача может решаться на протяжении всего пе­риода начального обучения и, к тому же, в разнообразных упражнениях.

**"Скачок"**

Это один из простейших прыжков, в процессе освоения которого фор­мируется навык отталкивания одной и приземление на толчковую.

*Физическая готовность.*

Укрепление мышц стоп и голени.

*Техническая готовность.*

* Умение выполнять позу прыжка - стойка на одной ноге, другая согну­та вперед, носок у колена.
* Умение сохранять осанку.

• Умение принимать разноименное положение рук и ног.

Последовательность обучения.

1. Повторить высокий шаг с разноименным положением рук.
2. Выполнить шаги с остановкой в позе прыжка. Добиться четкой формы.
3. Переменный шаг, спружинив - стойка на носке, другая нога согнута в

колене.

4. То же, но выполнив прыжок.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ошибка*** | ***Возможные причины*** |
| 1. Одноименные положения рук и ног | * возрастные особенности координации |
| 2. Низкий толчок | * вялое разгибание голеностопных суставов |
| 3. Жесткое приземление | * низкий мышечный тонус |
| 4. Нечеткая форма, не натянутые носки и колени | * несформированная «школа» движений, неумение контролировать одновременно несколько элементов техники |

Ошибки предупреждаются и исправляются четким объяснением, выпол­нением имитационных форм в замедленном темпе, контролем положений.

Одним из базовых навыков, способствующим обучению толчку одной и эластичному приземлению, можно считать **пружинный бег.** На освоении этого упражнения настаивают Н.А. Овчинникова и Е.В. Бирюк (1998): "К сожалению, гимнастки не всегда выполняют правильно и эффективно это упражнение, которое состоит в мощном упругом толчке с короткого полу­приседа одной ногой, другая в полете выпрямляется вертикально вниз и с носка принимает на себя вес тела при приземлении, после чего происходит ; немедленный толчок и следующий прыжок. Прыжки выполняются пооче­редно правой и левой ногой. Плечи опущены, туловище прямое, руки рабо- ; тают как при ходьбе, очень сдержанно, в полете они выпрямлены, опущены и прижаты к телу. Высота полета может быть очень небольшой - когда но­ски чуть отрываются от пола, в этом случае основная нагрузка падает на стопы и максимальной - большим зависанием с прямыми ногами, вытяну­тыми носками, приподнятой головой. В основной части урока эти прыжки выполняются в чередовании с доскоками. Во вводной части урока упражнение, выполняемое с постепенным увеличением высоты, прекрасно разогревает стопы и содействует общему оживлению обмена веществ, что позволя­ет сократить время разминки и заменяет длительный бег по кругу, которым иногда злоупотребляют".

Это упражнение само по себе является средством повышения как физи­ческой, так и технической готовности гимнасток к освоению прыжков. Однако это упражнение можно давать уже достаточно подготовленным гимна­сткам. Младшие гимнастки с ним не справляются.

Из профилирующих упражнений наиболее широко применяемым и в то же время наиболее полно изученным является **прыжок шагом.**

В настоящее время технически совершенным считается прыжок шагом с разведением ног намного более 180°. Анализ видеосъемки показал, что гимнастка во время фазы амортизации (подседания) очень резко выполняет взмах ногой вперед-вверх на уровень головы, при этом туловище слегка на­клоняется вперед. По данным Р.И. Тарнопольской (1986) высшая точка ма­ха (торможение) должна совпасть с фазой отталкивания (отрывом толчко­вой ноги от опоры). Но в настоящее время лучшие гимнастки продолжают взмах ногой и после отталкивания, когда толчковая нога поднимается вы­соко назад, как правило выше 90° (115°-125°). Во время этого мощного взмаха ногами гимнастка продолжает подъем вверх, выпрямляя при этом туловище. После высшей точки полета маховая нога начинает опускаться, готовясь к приземлению, а толчковая еще долго удерживается на уровне выше горизонтали. Таким образом, за счет высокой амплитуды прыжка создается зрительное впечатление продолжительности сохранения формы прыжка в полете. Но прыжок с такими характеристиками доступен лишь гамнасткам высокого класса. Начинать же обучение возможно, имея для этого самые необходимые предпосылки.

*Физическая готовность.*

1. Достаточный уровень прыгучести.
2. Достаточный уровень пассивной гибкости - возможность сесть на шпагат.

3. Скоростная сила ног - выполнение махов ногами до уровня плеч.  
*Техническая готовность.*

1. Сформированные базовые навыки отталкивания и приземления раз­ными способами.
2. Умение выполнить пружинный, широкий бег.

3. Владение разбегом.  
Последовательность обучения.

* Разбег, широкий прыжок через воображаемое препятствие ("лужу", "пропасть" и т.п.) или реальное с использование ориентиров.
* "Разножки" с опорой о гимнастическую стенку.
* Поза шпагата с концентрацией внимания на положениях рук, корпу-I са, головы, а также на мышечных ощущениях.
* Повторение прыжка касаясь, с акцентом на удержание ноги назад.
* Прыжок толчком одной, махом вперед другой, приземлением на толч­ковую с акцентом на взмах ногой и сдержанным опусканием.
* Прыжок шагом в целом.

Этап углубленного разучивания и совершенствования может продол­жаться годами по мере возрастания физических и координационных воз­можностей гимнасток. По мере совершенствования гимнастка будет иметь возможность овладевать и другими, более сложными прыжками в этой группе прыжковых упражнений.

Аналогично можно проанализировать и другие профилирующие упраж-; нения и их разновидности.

**5.5. Акробатические и партерные элементы**

*Акробатические элементы* широко применяются во всех спортивных ви­дах гимнастики: акробатике, спортивной и художественной гимнастике. .. Отличительной особенностью акробатических упражнений является их ис­кусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений че­ловека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

*Основным механизмом* акробатических движений является вращение те­ла вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и саги-тальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в бе­зопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следую­щим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа - статические положения:

* мосты - на двух и одной ногах, руках;
* шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный;
* упоры - стоя, сидя, лежа;
* стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа - динамические движения:

* перекаты;
* кувырки;
* перевороты;
* повороты;
* сальто.

*Перекаты -* это вращательные движения тела с последовательным каса­нием опоры без переворачивания через голову. Виды перекатов:

* по направлению: вперед, назад, в сторону;
* по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.  
  *Кувырки* - это вращательные движения тела с последовательным каса­  
  нием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувырков:

* по направлению: вперед и назад;
* по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комби­нированно;
* по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках.  
  Кувырки вперед могут также выполняться с фазой полета.

*Перевороты* - это вращательные движения тела с полным переворачи­  
ванием и промежуточной опорой.

Перевороты делятся на:

* медленные;
* темповые.

Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты име­ют одну или две кратковременные фазы полета.

Виды переворотов:

* по направлению - вперед, назад, в сторону;
* по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на пред­плечьях.

*Сальто -* это полное переворачивание тела в безопорной фазе (в полете). Виды сальто:

* по направлению - вперед, назад, в сторону;
* без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»;
* однооборотные и 2-4 оборотные.

Обучение акробатическим элементам осуществляется по общим прави­лам, но имеет некоторые особенности:

* при обучении акробатическим элементам широко применяется метод страховки и помощи;
* чаще, чем обычно применяется метод раздельного обучения.Напри-мер, при обучении перевороту вперед на одну ногу, раздельно изучаются стойка на руках и мост на одну ногу, затем элементы объединяются;
* особенно важно определить рациональную последовательность обуче­ния (так перекаты, надо изучать до переворотов);
* необходимо располагать специальным оборудованием: ковер, дорожка, маты, тренажеры.

**Партерные элементы**

Партерные элементы - это различные позы и движения в низких поло­жениях: седах, упорах, положениях лежа. Эти движения известны давно, но выделены они в отдельную структурную группу только в 1982 году в связи с их возросшей популярностью, и чтобы отделить их от акробатических элементов, количество которых в одной спортивной комбинации по худо­жественной гимнастике регламентировано.

Классификация партерных элементов:

* седы: обычный, на пятках (ё), бедре, ноги врозь, углом;
* упоры: присев, на коленях, сидя, лежа, лежа на бедрах, сзади;
* положения лежа: на спине, животе, боку;
* движения: повороты, переползания, перекаты.

**Ходьба, бег и танцевальные элементы**

Ходьба и бег - это различные виды передвижений, характеризующиеся своеобразными способами постановки ног на опору и положениями ног в безопорном положении. Различия в ходьбе и беге заключается в наличии или отсутствии полетной фазы: в ходьбе её нет, а в беге - есть.

Спортивные виды ходьбы: походный, строевой, гимнастический (с нос­ка), на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, в выпаде, полуприседе, приседе, упоре присев, упоре стоя на коленях, упоре стоя сзади и др.

Спортивные виды бега: семенящий, колени вперед, колени назад, выбра­сывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной впе­ред, с поворотом.

Специфические виды ходьбы и бега: мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий.

Танцевальные элементы - это характерные шаги, позы, движения, сти­листические положения или движения рук и головы, заимствованные из народных, современных и историко-бытовых танцев. Они используются в качестве стилизующих и связующих движений при использовании соот­ветствующей танцевальной музыки и значительно обогащают выразитель­ные средства гимнасток.

Ходьба, бег и танцевальные элементы являются отличной школой дви­жений, средствами формирования многих важных эстетических качеств.

В обучении этим элементам обычно придерживаются следующего по­рядка:

* вначале изучаются движения ног, затем рук, и, наконец, их координация;
* вначале изучаются элементы, затем соединения и потом комбинации элементов по частям.

**ГЛАВА VI.**

**Основы техники, классификация и методика обучения упражнениям с предметами.**

**6.1. Общая характеристика и история возникновения упражнений с предметами.**

Упражнения с предметами составляют основное содержание соревновательных

программ по художественной гимнастике.

Соревновательные комбинации гимнасток высшей квалификации представляют

собой сплав разнообразных движении телом с различными движениями предметами, выполняемые в сочетании с музыкой.

Применяемые в художественной гимнастике предметы отличаются по| форме, фактуре и размерам.

Скакалка - это пеньковая (или другая) веревка удобной для гимнастки длины с поперечным диаметром 0,5-1,0 см с узелками на концах или без них. Цвет по выбору, но должен быть видимым.

Обруч - это предмет в форме кру­га, внутренним диаметром 80-90 см, толщиной (поперечным диаметром) 0,8-1,5 см, весом минимум 300 грамм, сделанный из пластмассы. Ранее при­менялись обручи из дюралюминия и дерева. Цвет по выбору.

Мяч - это резиновый шар, диаме­тром 18-20 см, весом минимум 400 грамм. Цвет по выбору.

Лента - это конструкция из па­лочки-трости длиной 50-60 см, диа­метром 1 см, подвижного крепления - карабинчика и полоски ткани дли­ной 6 м + подгиб 1 м и шириной 4-6 см, весом минимум 35 грамм (без тро­сти). Цвет по выбору.

Булавы - это два предмета, состо­ящие из бочкообразного тела, сужающейся шейки и шарообразной головки. Диаметр головки до 3 см, длина булавы 40-50 см, вес каждой булавы минимум 150 грамм. Цвет по выбору.

Для занимающихся художественной гимнастикой младшего и среднего возраста не только разрешается, но и рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Предметы, применяемые в художественной гимнастике, были отобраны из разных источников.

Упражнения со скакалкой и мячом были заимствованы из детских игр. Они вошли в

отечественную художественную гимнастику с момента её за­рождения (с 1934 года) естественно и просто. Практически сразу же они были признаны и в международной художественной гимнастике, став обя­зательными предметами с 1965 года.

Упражнения с обручами использовала в работе с детьми одна из основа­тельниц художественной гимнастики Е.Н. Горлова ещё в 20-е годы.

Впервые с дюралюминиевыми обручами выступили 250 студенток ГАФК имени П.Ф. Лесгафта в 1946 году и с этого момента они вошли в оте­чественную программу художественной гимнастики. В международную программу вошли вначале деревянные обручи в 1967 году, но позднее они были вытеснены пластмассовыми.

Лента стала известна как предмет для танцев благодаря балету Рейн­гольда Глиера "Красный мак" в 1927 году. Идея танца с лентой принадлежа­ла её первому исполнителю Асафу Мессереру, который в детстве видел по­добный танец в исполнении бродячих китайских фокусников. В отечест­венной художественной гимнастике лента начала применяться сразу же, но в первой классификационной программе она была лишь произвольным уп­ражнением, а с 1954 года стала обязательным предметом. В международную I программу лента вошла в 1971 году.

Упражнения с булавами широко использовалась еще в середине 19 века в чешской Сокольской гимнастике, затем в середине 20 века они применя­лись в спортивной гимнастике. В отечественной программе художествен­ной гимнастики они появились с 1950 года, но в 1960 году были заменены вымпелами. Однако в международной программе в 1973 году признание по­лучили именно булавы.

**6.2. Биомеханические основы классификации упражнений с предметами**

Предметы художественной гимнастики хоть и имеют разную форму, фактуру, размеры и требуют к себе специфического подхода, но всё же с точки зрения техники как способа движения, у них есть общее - все они фи­зические тела и их движения подчиняются обшим законам механики.

С точки зрения механики предметы, как физические тела, могут совершать:

* поступательные движения по той или иной траектории;
* вращательные движения вокруг той или иной оси;
* вращательно-поступательные движения - двигаться по определенной траектории, вращаясь вокруг внутренней оси.

В упражнениях с предметами предмет может находиться:

* в связанном положений - в руке, на ноге, на туловище;
* в свободном положении - без гимнастки.  
  Находясь в связанном положении, предмет может:
* двигаться вместе с движением руки (ноги, туловища) - тогда по отно­шению к предмету действия гимнастки достаточно обозначить как удержа- j ние или баланс;
* предмет может двигаться в руке единственно возможным способом - i вращаться, то есть гимнастка может совершать вращательные движения;
* предмет может двигаться вместе с рукой и в руке, то есть совершать весьма разнообразные по конфигурации движения, которые условно могут | быть названы "фигурные движения".

Находясь в свободном положении, предмет может:

* лететь, то есть находиться в безопорном положении, что происходит в
* результате выпуска, выброса или отскока предмета, поэтому эту группу движений справедливо назвать "бросковые движения";
* предмет может свободно катиться по полу или телу гимнастки и, есте­  
  ственно, что эти движения называются перекатными движениями.

Кроме вышеперечисленного, гимнастка сама может двигаться по отно­шению к предмету: прыгать через него или в него, входить в предмет другим способом, катиться на нем, вращаться и т.д. Но предмет при этом уже дви­гается одним из вышеназванных способов, поэтому выделять эти движения в отдельную группу с точки зрения биомеханики нецелесообразно.

Таким образом, опираясь на биомеханические закономерности упражне­ний с предметами, целесообразно классифицировать их следующим образом:

1. Удержание и баланс.
2. Вращательные движения.
3. Фигурные движения.
4. Бросковые движения.
5. Перекатные движения.

При этом "мелкая работа" предметами называется манипуляциями. В движениях предметами, как и в движениях телом, обычно выделяют пять фаз:

1. Исходное положение (пусковая поза).
2. Подготовительные действия (подготовительная фаза).
3. Основные действия (пусковая фаза).
4. Фаза реализации.
5. Завершающая фаза.

Исключение составляют бросок и ловля предметов - их следует рассма­тривать как двойное движение, состоящее из сдвоенного числа фаз.

**6.3. Удержание и баланс предметов**

Разная форма предметов предопределяет разные способы удержания предметов.

Скакалка обычно удерживается за два конца хватом за узелки: узелок располагается на середине ладони, пальцы сжимаются в кулак и зажимают узелок, скакалка проходит между большим и указательным пальцами. Хват не должен быть слишком сильным, чтобы скакалка могла двигаться, нахо­дясь в кулаке. Кроме этого, скакалку можно держать:

- за один конец;

- за два конца одной рукой;

- за середину одной и двумя руками;

- за середину и конец;

- сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками.

**Таблица 14**

**Классификация упражнений с предметами**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Структурные группы*** | ***Типы упражнений*** | ***Виды упражнений*** |
| Броски и пере­броски | прямые | боковые, лицевые, горизонтальные |
| обводные | под руку, ногу, плечо, за спину |
| крученые | по различным осям |
| нетипичным захватом | ногой (ами), за конец, середину, конец и середину предмета |
| двух предметов | параллельные, разнонаправленные, разноплоскостные, поочередные, последовательные |
| Отбивы | об пол | вперед, назад, в сторону |
| телом | кистью, локтем, плечом, грудью, бедром, коленом, голенью, стопой |
| Ловли | простые | вперед и над собой, сбоку |
| обводные | под рукой, ногой, за спиной, за головой |
| сложные | в перекат, обкрутку, вращение и др. |
| нетипичным хватом | на ногу (и), на туловище, за конец, и за середину предмета |
| Передачи | простые | перед собой и над собой |
| обводные | под рукой, ногой, за спиной, за головой |
| Прекаты | по полу | вперед, назад, в сторону, обратный, по дуге |
| по телу | по кистям, одной и двумя рукам, по груди и плечам, по передней, задней и боковой поверхности туловища и ног, в разных плоскостях |
| Вращения | на руках | на кистях одной и двух, на локте, перед собой, сбоку, сзади, над и за головой, в разных плоскостях |
| на туловище | без и со смещением |
| на ногах | на двух и одной, свободной и опорной |
| Вертушки | на полу | без и со смещением |
| на теле | на руке, руками, ноге, груди, спине по различным осям без и со смещением |
| Обкрутки | рук (и) | кисти, кистью, предплечья, плеча всей руки |
| туловища | шеи, плечевого пояса, талии, всего туловища |
| ног(и) | стопы, глени, всей ноги |
| Круги восьмерки |  | малые, средние и большие в разных плоскостях |
| спирали  змейки  мельницы | вертикальные, горизонтальные и круговые; в разных плоскостях |
| Прыжки через предмет | с 1-3 вращениями, в петлю (скрестно), узким хватом | вперед, назад и в сторону; с различным положением тела |
| через движущийся предмет | катящийся, вертящийся, вращающийся, отскочивший и рисующий по и над полом |
| Элементы вхо­дом в предмет | надеванием | махом вперед, назад, внутрь, наружу |
| набрасыванием | горизонтально и с вращением вперед, назад и в сторону |
| шагом прыжком | в специально подготовленный и автономно движущийся предмет (катящийся, вертящийся и т.п.) |
| Складывание предметов | соединением концов  поочередными  перехватами | перед собой, сзади, сбоку, над и за головой |
| задеванием части тела обкручиванием | рук (и), ног (и), туловища |

Обруч обычно удерживается одной рукой и имеет два способа хвата:

* жесткий хват - обруч зажимается в кулак, как скакалка;
* свободный хват - обруч располагается на внутреннем ребре ладони между большим и указательным пальцами.

В связи с тем, что обруч - плоский предмет, его положение и движения различаются по плоскостям:

* лицевой;
* боковой;
* горизонтальной;
* наклонной.

В некоторых случаях обруч может удерживаться двумя руками жестким хватом снизу и сверху.

Мяч обычно удерживается на ладони при слегка разведенных пальцах кисти, основная опора мяча о ладонь осуществляется у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него. Запрещено прижимать мяч к запястью, предплечью или телу.

Мяч относительно самый тяжелый предмет (400 грамм) шарообразной формы и достаточно большого для кисти диаметра (18-20 см), поэтому удержание его, которое специалисты называют балансом, даже при простых движениях рукой или телом, объективно технически трудное действие.

Баланс мяча по сути - это сохранение устойчивого положения по отно­шению к кисти. По законам физики равновесие будет сохраняться, если проекция центра тяжести мяча не выйдет за пределы кисти. Поэтому во время движений рукой или телом необходимо так располагать кисть, чтобы она постоянно находилась под мячом.

Лента обычно удерживается следующим образом: конец палочки опира­ется в основание ладони, все пальцы, кроме указательного, собираются в кулак и зажимают палочку, указательный палец вытягивается вдоль палоч­ки и фиксирует её.

Булавы обычно удерживаются за головку двумя способами:

* жестким хватом (как палочку ленты);
* свободный хват (как концы скакалки).

Кроме этого, булавы иногда удерживаются:

* за середину шейки (как жесткий хват обруча);
* за тело (таким же способом, как и за шейку).

**4. Вращательные движения предметами**

Вращательные движения предметами - это круговые движения кистью. Вращательные движения классифицируются:

* по месту расположения оси вращения;
* по плоскости вращения;
* по части тела, осуществляющей вращение.

Неполное круговое движение называется махом или покачиванием.

Серия круговых движений, в которых ось вращения находится у края предмета, называется вращением.

Круговые движения, в которых ось вращения проходит через диаметр предмета, называются вертушками. Вертушки могут быть:

* связанные - с удержанием;
* свободные - опорные и полетные. Опорой для вертушек может быть: пол; кисть; нога; тело.

В том случае, когда ось вращения располагается снаружи от предмета и на какой-то части тела, выполняются обкрутки.

Обкрутки могут быть:

* руки;
* ноги;
* шеи;
* туловища;
* всего тела.

Кроме того, что вращательные движения различаются по типу враще­ний, они различаются по плоскости движений:

* лицевой;
* боковой;
* горизонтальной;
* наклонной.

Обычно вращательные движения выполняются рукой, но могут выпол­няться и другими частями тела: ногой, туловищем, шеей.

**6.5. Фигурные движения предметами**

Фигурные движения - это условное название группы движений, в ре­зультате которых предметы описывают в пространстве определенный рису­нок - фигуру.

Фигурные движения классифицируются:

* по рисунку предмета - фигуре;
* по плоскости движений предметами.

В результате движений кистью одновременно со смещением всей руки или только кисти или другой части руки могут быть нарисованы следую­щие фигуры:

1.Круги: малые - кистью, средние - локтем, большие - от плеча.

2. Мельницы - сочетание малых кругов в определенной последователь­ности:

а) двухтактные - два последовательных круга справа от кистей, затем  
два последовательных круга слева от кистей;

б) трехтактные - три последовательных круга справа, а затем слева от кистей;

1. Спирали - серия малых кругов, вытянутых в поперечную линию в ви­де спирали;
2. Восьмерки - это серия кругов в сочетании со смещением руки в на­званной форме. В зависимости от величины: малые, средние" большие;
3. Змейки - колебательные движения кистью: вверх-вниз или вправо-влево с вытянутой в длину формой.

Но плоскости выполнения фигурные движения могут быть:

* лицевые;
* боковые;
* горизонтальные;
* наклонные;
* круговые.

**6. Бросковые движения предметов**

Бросковые движения - это безопорные (полетные) движения предме­тов. Бросковые движения классифицируются:

1. По способу перехода предмета в безопорное положение:

а) выбросом - броски;

б) выпуском - переброски;

в) отскоком - отбивы.

2. По способу движения бросающей части тела:

а) махом;

б) разгибом.

3. По части тела, осуществляющей бросковое движение:

а) рукой или её частью;

б) ногой или её частью;

в) туловищем;

4. По направлению:

а) вверх;

б) вперед-вверх;

в) назад - вверх;

г) в сторону - вверх;

5. По наличию условного препятствия:

а) под руку;

б) под ногу;

в) под плечо;

г) за спиной;

д) за головой.

Основными, наиболее впечатляющими и трудными, являются следующие бросковые

элементы: броски, отбивы и ловли, которыми завершаются все бросковые движения.

Броски - это движения, сообщающие предметам продолжительное безо­порное (полетное) положение.

Бросок состоит из следующих фаз:

1. - подготовка к броску - принятие удобного положения;
2. - замах - движение по направлению противоположное броску, но обя­зательно в той же плоскости;
3. - разгон - активное движение руки в направлении броска;
4. - выброс - отпускание или выталкивание предмета;

5 - полет - нахождение предмета в безопорном положении.  
Перемещение свободного предмета совершается по параболе. Высота и

форма траектории зависит от исходных условий вылета - направления и скорости. Время полета зависит от скорости вылета, а скорость - от резко­сти (быстроты и силы) броска.

Отбивы - это движения, в результате которых предметы после сопри­косновения с полом, частью тела или другим предметом приобретают по­летное (безопорное) положение.

Отбивы состоят из следующих фаз:

1. - свободное перемещение предмета;
2. - контакт - столкновение с неподвижным или движущимся предме­том, частью тела или полом;
3. - свободное перемещение по измененному направлению, где угол па­дения равен углу отражения.

Ловли - это прием предметов после свободного перемещения. Ловлями завершаются все свободные перемещения предметов: броско­вые и перекатные движения.

Ловли состоят из следующих фаз:

1. - подготовка к ловле - подъем руки или другой часта тела навстречу предмету;
2. - сопровождение - движение принимающей части тела по направле­нию падения предмета с целью выравнивания скоростей, без чего будет ли­бо отскок, либо очень жесткая ловля;
3. - контакт - соприкосновение ловящей части тела с предметом: контакт с мячом начинается с кончиков пальцев, остальных предметов - с ка­сания ладони;
4. - торможение - постепенная остановка - движение по той же траекто­рии с постепенным замедлением;
5. - завершение - прекращение движения (остановка) или переход в сле­дующее движение.

**6.7. Перекатные движения предметов**

Перекаты - это движение предметов путем ката по опорной поверхнос­ти от одного места до другого. Перекаты классифицируются:

1. По месту ката:

а) по полу;

б) по телу или его части.

1. По продолжительности:

а) большой;

б) средний;

в) малый.

1. По линии горизонта:

а) горизонтальные;

б) горизонтально - вниз;

в) горизонтально - вверх.

4. По направлению (для пола):

а) вперед;

б) в сторону;

в) назад;

г) обратный;

д) по дуге или кругу.

5. По наличию или отсутствию сопровождения и коррекции:

а) свободный;

б) сопровождаемый.

Перекаты состоят из следующих фаз:

1. Подготовительная - принятие удобного положения.
2. Толчковая - подталкивание предмета в нужном направлении.
3. Качения - свободное или сопровождаемое перемещение.
4. Торможения или контакта.
5. Завершения - остановка или переход в другое движение.

Для выполнения перекатов по телу облегчающим моментом является образование наклонной плоскости вниз. Чем она круче, тем легче и быстрее катится предмет, но при этом его труднее остановить.

Для завершения переката облегчающим моментом является образова­ние наклонной плоскости вверх, тормозящей перекат.

В принципе, перекат может выполниться и горизонтально, и горизонтально - вниз,

и горизонтально - вверх. Направление переката будет зави­сеть от силы толчка.

**6.8. Правила обучения упражнениям с предметами**

Обучение упражнениям с предметами строится в соответствии с общи­ми основами, но имеет свои эффективные специфические правила;

1. Учить нужно не движением предметов, а действиям, обеспечивающим эти движения. Для этого незаменимыми являются имитационные упражнения.
2. Учить надо раздельно по структурным группам движений предметов. Толь­ко после освоения отдельных движений их можно объединять в соединения.
3. Учить движениям предметами надо изолированно от движений телом или при минимально необходимых, но, по мере освоения движений предме­тами, сочетать их с самыми разнообразными движениями тела по нараста­ющей трудности.
4. Чередовать обучение движениям предметами надо так, чтобы, во-пер­вых, чередовать нагрузку на разные мышечные группы, и, во-вторых, чтобы предшествующие движения готовили к исполнению последующих.
5. При обучении движений предметами надо многократно повторять их, не менее восьми раз, при этом задание должно предусматривать возвраще­ние в исходное положение.

6. Контролировать степень освоения движений предметами целесооб­  
разно по принципу "сколько из 10 раз получилось".

Для обучения упражнениям с предметами в учебно-тренировочных за­нятиях необходимо предусмотреть "предметные уроки". Обычно они про­водятся как V-VI фрагменты от начала урока, но иногда целесообразно на­чинать с них учебно-тренировочные занятия.

Предметные уроки могут быть двух типов:

* обучающие;
* совершенствующие.

Обучающие предметные уроки строятся по вышеизложенным прави­лам. Совершенствующие предметные уроки состоят из трех частей:

1. Раздельно-изолированные движения предметами по структурным группам с минимально необходимыми, движениями телом.
2. Комбинаторное исполнение движений предметами разных структур­ных групп с минимумом движений телом.
3. Совмещенное исполнение движений предметами с самыми разнооб­разными движениями телом.