МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2»

Методическая разработка

«Развитие артистичности у спортсменок в художественной гимнастике»

Тренер-преподаватель Шукан И. Е.

Отделение художественной гимнастики

ПЕТРОПАВЛОВСК-КАМЧАТСКИЙ 2020

Оглавление

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc37702942)

[ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АРТИСТИЧНОСТИ У ГИМНАСТОК 4](#_Toc37702943)

[1.1. Понятие артистизма и его значение в правилах по художественной гимнастике 4](#_Toc37702944)

[1.2. Средства и методы развития артистичности у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой 6](#_Toc37702945)

[1.3. Роль современного, классического и народного танца в художественной гимнастике 9](#_Toc37702946)

[1.4. Значение музыки в художественной гимнастике 12](#_Toc37702947)

[ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АРТИСТИЧНОСТИ У ГИМНАСТОК 15](#_Toc37702948)

[2.1. Примерные игры, развивающие музыкальность у спортсменок 15](#_Toc37702949)

[2.2. Программа по современному танцу для гимнасток свыше третьего года обучения 24](#_Toc37702950)

[2.3. Примерный открытый урок современного танца в художественной гимнастике 34](#_Toc37702951)

[2.4. Рекомендации по подготовке и проведению урока современного танца 35](#_Toc37702952)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 37](#_Toc37702953)

[БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 38](#_Toc37702954)

# ВВЕДЕНИЕ

Художественная гимнастика - очень зрелищный, артистичный, грациозный вид спорта. Гимнастки, обладающие высокой культурой движения, способны выполнять технически сложные упражнения легко и непринуждённо. Зрители могут оценить амплитуду движений, красоту линий, разнообразность движений и выразительность исполнения. Занятия художественной гимнастикой позволяют обрести правильную осанку, развивают устойчивость, координацию движений, красивую линию ног, лёгкость и изящество выполнения элементов. В процессе занятий развиваются такие физические качества, как гибкость, выносливость, сила, координация, укрепляется опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистая система (М.Л Укран, 1977).

Гимнастические упражнения выполняются под музыкальное сопровождение, что способствует развитию у гимнасток чувства ритма и музыкальности — качеств, необходимых для выполнения упражнений высокой трудности.

Одна из важнейших задач художественной гимнастики – воспитание артистичности. Артистизм спортсменки заключается в способности создать индивидуальный образ в композиции. В свою очередь для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движения, грациозностью, танцевальностью, пантомимикой и мимикой (М. Орлов, 1973).

На сегодняшний день в погоне за технической сложностью упражнений, в художественной гимнастике мало времени уделяется развитию артистистичности у гимнасток. Юные спортсменки стараются технически правильно выполнять упражнение, при этом забывая о мимике лица, о пластике тела, о танцевальности, об артистичности в целом. Подобранные средства, методы и методические приемы будут способствовать развитию артистичности у спортсменок свыше третьего года обучения на уроках хореографии в секции по художественной гимнастике.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АРТИСТИЧНОСТИ У ГИМНАСТОК

# 1.1. Понятие артистизма и его значение в правилах по художественной гимнастике

Что же собой представляет артистизм в художественной гимнастике? Прежде всего мастерство в искусстве, виртуозность, художественную одарённость, выдающиеся творческие способности гимнастки. Артистизм – это искусство перевоплощаться, когда того требует ситуация. Артистизм – это умение надеть маску и соответствовать выбранной роли. Артистизм – это умение перевоплощаться, как внешне, так и внутренне, не изменяя самому себе. Артистизм – это умение стать другим – на сцене, в жизни – когда этого требуют обстоятельства (http://www.xapaktep.net/virtues/creative/artistry/desc.php).

Начиная заниматься художественной гимнастикой спортсменки в основном сосредотачиваются на разучивании определенного набора движений и их последующей отработке. И это не удивительно, так как в гимнастике техническая составляющая оценки наиболее важна. Но без яркой эмоциональной окраски спортсменке никогда не удастся передать настоящий характер своего представления, будь то упражнение без предмета или с предметом.  Артистизм в художественной гимнастике также важен, как и техника и этому тоже нужно учиться. Ведь упражнения в данном виде спорта должны представлять собой маленькие театрализованные этюды, а не только набор технически сложных элементов, рисков и мастерства (Ю.М. Барбой, 2009).

Многое мешает девочкам полностью раскрыть себя в упражнении, передать те или иные эмоции и прежде всего получить удовольствие от исполнения. Некоторые думают только о технике исполнения, другие не могут отключиться от бытовых проблем, а для кого-то внешние раздражители такие как, незнакомая обстановка или внимание зрителей представляют серьезный эмоциональный блок. Поэтому нужно работать над пластикой тела и эмоциями на занятиях хореографии и актёрского мастерства, включённых в программу по художественной гимнастике. На тренировках необходимо каждый раз проживать своё упражнение под музыку. Только тогда можно добиться хороших результатов в данном виде спорта (http://fallaway.ru/artistizm-i-emoczionalnoe-vyirazhenie-v-tancze.html).

Ещё одной важной составляющей гимнастического упражнения является контакт глаз гимнастки с судьями. Стоит только спортсменке отвести взгляд в пол или задуматься о чем-то, как данное упражнение становиться обычной аэробикой под музыку, которая не доставляет удовольствия ни гимнастке, ни судьям, ни зрителю (https://www.facebook.com/labocadance/posts/).

В художественной гимнастике существует целая бригада судей, которая оценивает артистическую составляющую упражнения. Для судей важно, чтобы композиция была едина. Композиция должна быть построена так, чтобы создать цельный художественный образ и выразить основную идею от начала до конца посредством движений тела и предмета.

Характер музыки должен быть подобран в соответствии с возрастом, зрелостью, техническим уровнем, артистическими качествами гимнастки и нормами этики.

Композиция не должна быть серией трудностей тела или элементов с предметом без связи с характером музыки. Стиль и тип движений должны отражать характер или идею композиции (движения рук, стилизованные соединяющие шаги, волны телом и др.).

Во время исполнения комбинаций танцевальных шагов, шаги должны иметь стиль, специфичный в соответствии с музыкой, а не просто быть ходьбой, подскоками, бегом в такт музыке. Композиция должна быть составлена из технических, эстетических, связующих элементов, причем одно движение должно логично и плавно перетекать в следующее без ненужных остановок и продолжительных подготовительных движений. За связки между движениями, нарушающими единство композиции, предусмотрены сбавки каждый раз.

Движения должны быть точно скоординированы с музыкальными акцентами, музыкальными фразами, темпом музыки, тело и предмет должны подчеркивать течение музыки. Движения, выполненные вне акцентов и музыкальных фраз, либо не связанные с темпом музыки, наказываются сбавками. Если в музыке нет заметных динамических изменений, гимнастка вносит свои собственные изменения, заметно меняя темп, стиль или интенсивность движений тела или предмета. Упражнения с монотонными энергией, мощью, скоростью и интенсивностью теряют динамизм и наказываются сбавками (Правила по художественной гимнастике 2017-2020).

# 1.2. Средства и методы развития артистичности у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой

В качестве средств развития артистичности у спортсменок могут выступать:

1. Зеркало, а точнее зеркальное отражение. Нет ничего лучше, чем видеть себя со стороны. Благодаря своему отражению в зеркале, гимнастки могут на протяжении всей тренировки видеть свои недочёты и грубые ошибки, которые здесь же будут стараться исправить.
2. Камера. Записывая себя на видео, гимнастка может сделать полный разбор упражнения: что получилось, а над чем нужно ещё поработать. Благодаря видео съёмке спортсменка достаточно эффективно проводит работу над ошибками, исправляя их вовсе.
3. Музыка, бит, ритм. Музыка может быть разная: хип-хоп, классика, стилизованная, рок, поп, инструментальная, просто бит, аренби, хаус, регги, кантри, джаз, блюз, народная, латиноамериканская и др. Самое важное в музыке, чтобы она приносила удовольствие, чтобы под нее у спортсменки возникло желание танцевать. Спортсменка должна слышать в музыке ритм, акценты, настроение, музыкальные инструменты и стараться всё услышанное обыграть своим исполнением.
4. Танцевальные игры. Что, как ни игры может привить у детей любовь к танцам, к гимнастике, да и к любому виду деятельности. Благодаря танцевальным играм, юные спортсменки сами того не замечая, приобретают новый навык. Например, выполнение танцевальной связки под стихотворение Корнея Чуковского «Тараканище».
5. Импровизация. Уловив настроение музыки, спортсменка должна воплотить свой танец в жизнь, используя при этом любые движения, направления, уровни и ритм.
6. Упражнения на мимику. Нужно задать ребёнку любую эмоцию, ситуацию, слово, а он должен показать её. Например, игра «Крокодил», где нужно показать, что написано или нарисовано на карточке с помощью мимики и пантомимики, а остальные участники должны отгадать это слово (М. Чехов, 2009).

Так же для развития артистизма существует несколько простых, но действенных приемов:

1. Во время тренировки нужно работать "от зеркала" - это значит прочувствовать свой танец со стороны зрителя. Более того нужно часто менять исходное направление упражнения, чтобы на соревнованиях гимнастка не запуталась и не забыла своё упражнение.
2. Развить навык импровизации - это один из главных шагов на пути к раскрепощению. В этом гимнастке поможет фантазия, импровизационные игры, просмотр выступлений известных танцоров для перенятия опыта и постоянные тренировки.
3. Воспитать в спортсменке чувство ритма и лада, развить музыкальность, путем активного слушания и изучения музыки; чувствовать эмоциональную выразительность каждой композиции.

Развить артистические способности у гимнасток, помогут следующие методы:

Словесный метод. Данный метод необходим, чтобы объяснить спортсменке историю, которую ей необходимо прожить с помощью танца. Это может быть обычная повседневная ситуация или книга известного автора, может быть погодное явление или выдержка из журнала. Главное, чтобы гимнастка смогла перевести услышанное в танец.

Метод ассоциаций. Тренер даёт прослушать спортсменке музыкальный фрагмент, после чего просит рассказать об ощущениях, возникших у ребёнка во время прослушивания музыки. Гимнастка должна уловить настроение композиции, представить с чем у неё ассоциируется данное произведение. Может с морем или ветром, может со счастливым событием в её жизни. Главное, чтобы музыка вызывала у ребёнка эмоции, тогда эти эмоции гимнастка сможет воплотить в танец.

Метод «эмоционального погружения», то есть моделирования определенного эмоционального состояния через актуализацию собственного опыта. Данный метод позволяет повысить уровень музыкального восприятия учащегося, вкладывает в этот процесс детали театрализации, дает музыкальному материалу эмоциональное насыщение и значительность. В соответствии с эмоциональным и художественным содержанием – педагог может предложить учащимся упражнения или творческие задания, направленные на определенную эмоцию.

Игровой метод. Развитие танцевальности с помощью игры. Например, упражнение «Импровизация», в котором гимнастке необходимо быстро реагировать на задания педагога. Данное упражнение затрагивает воображение учащегося, так как в нем требуется сымпровизировать одно движение на одно слово.

Практический метод. Гимнастке можно поставить определённые задачи. Например, «Представь, что ты маленький котёнок, гуляющий сам по себе. Мимо тебя проезжают миллионы машин. И вдруг одна из них останавливается. Из машины выходит девочка и забирает тебя с собой. Сначала тебе страшно. Но после того, как девочка приносит тебя домой, кормит вкусной едой, играет вместе с тобой и гладит по шёрстке, ты ощущаешь улыбку, счастье, любовь». Слушая данные задачи, спортсменка должна показать эту ситуацию с помощью танцевальных движений и эмоций.

Метод творческого задания. В данном методе спортсменке требуется придумать свою собственную историю под музыку. А остальные учащиеся после просмотра её выступления, должны данную историю рассказать.

Наглядный метод. Данный метод является самым важным в развитии артистизма в танце. Спортсменки, должны просматривать множество танцевальных видео, баттлов, спектаклей; участвовать в танцевальных мастер классах, повторять все движения за тренером, танцором и актёром.

Подводя итоги, следует отметить, что развитие артистических способностей на занятиях гимнастикой будет проходить более эффективно тогда, когда данное обучение будет осуществляться систематически, в совместной работе педагога и учеников, с учётом возрастных и личностных качеств ребёнка. Конечно, тренеру необходимо при этом решать множество задач: поддерживать интерес ребенка к выполнению задания, быстро реагировать на ответы учащегося, быть тактичным в своих комментариях, творчески поддерживать любые проявления ребенка. Однако, успешное выполнение данных задач влечет за собой развитие не только актерских, но и творческих способностей учащихся, а также совершенствует их коммуникативные навыки (<http://www.dslib.net/teoria-vospitania>).

# 1.3. Роль современного, классического и народного танца в художественной гимнастике

В настоящее время **современный танец** приобрел всеобщую популярность. Он не терпит условностей и преград. Его главная особенность – свобода и импровизация. Каждый исполнитель самовыражается в хореографии, музыке и искусстве. Особенно это проявляется в культуре хип-хоп и в танцах, уличных направлений. Сегодня танцуем не так как вчера, а завтра – не так как сегодня – кредо современной хореографии (http://hnb.com.ua).

Современная хореография играет большую роль в развитии артистичности у гимнасток, так как в этом стиле танца преобладает полная свобода, а значит можно выражать своё собственное я. Современные танцы помогают спортсменкам полностью раскрепоститься, что благоприятно сказывается на их выступлениях. Так же, благодаря современным танцам, гимнастки увеличивают танцевальный багаж знаний, благодаря чему импровизация уже не кажется такой сложной (https://dancedb.ru/modern-dance/).

Современный танец часто называют танцем души. Именно данное направление хореографии позволяет не просто выполнять танцевальные па, но и «говорить» с помощью тела. Сontemporary dance – дословно означает «современный танец». На сегодняшний день данный стиль танца является одним из самых популярных танцевальных направлений современной хореографии в мире. И это неудивительно. Ведь именно «контемпорари», является очень чувственным, эмоциональным, пластичным и эффектным стилем танца.

Контемпорари называют по-разному. Кто-то ассоциирует данное направление с душевным разговором, кто-то – с театром, кто-то – с пластичной формой выражения внутреннего мира танцора. Все эти мнения действительно могут полностью охарактеризовать современный танец. Ведь данное направление, в первую очередь предполагает выражение своих чувств и эмоций посредством танца.

В современной хореографии огромную роль играет связь между внутренним состоянием танцора и отображением его в танце. «Правильный» танец в стиле контемпорари – это не столько техничность и четкость хореографии, сколько соответствие движений тела мироощущению танцора, умение донести информационное послание до зрителя.

Контемпорари может быть исполнен сразу в нескольких техниках:

1. Вертикальный контемп (танец в положении стоя);
2. Партер (танец на полу);
3. В паре (танец с партнером)

Большее внимание в современной хореографии уделяется тренировке дыхания. За этот аспект танца «отвечают» восточные техники, используемые в данном направлении. Дыхание в танце – это помощник в движении, энергетический посыл, переходящий в движения тела.

Также из восточных практик заимствованы методы тренировки координации, равновесия, «перетекания» тела из одного положения в другое. Если в классической хореографии многие элементы выполняются за счет силы мышц, то в контемпе те же элементы часто реализуются благодаря использованию приемов из восточных техник (например, долгое стояние на полупальцах).

Еще одним особенным моментом, отличающим современную хореографию от других танцевальных направлений, является его ориентация «внутрь». Это не только позволяет танцору глубже выражать свои эмоции, но и отображается на уникальности некоторых движений в постановках. Так, например, при всей визуальной легкости танца, практически все па танцор выполняет, как бы преодолевая земное притяжение, т.е. главным акцентом в движении является не восходящая часть, а нисходящая.

Из современных западных направлений танца, контемпорари позаимствовал не только многие отдельные элементы, но и общую театральность, а также построение логики и рисунка танца. Это предполагает, что в каждой новой постановке, обязательно должна быть рассказана маленькая история, будь то конкретное событие, явление или эмоция, со своей завязкой, смысловой частью и кульминацией.

Современный танец помогает гимнасткам погрузиться в себя, учит правильному дыханию во время выступления и выполнения сложных статических элементов, улучшает координацию движений, раскрепощает тело спортсменки, выводит на эмоции, способствует гармоничному развитию гимнастки, как артистки (https://www.redbull.com/ru-ru/rbbb-contemp).

Если современная хореография только начинает своё движение в художественной гимнастике, то **народные танцы** глубоко вошли в этот вид спорта. Народные танцы складывались на основе религиозных соображений, национальных особенностей быта, труда и семейных праздников. Лексика народно – сценического танца в большей степени обогатилась элементами классического, что привело к техническому усложнению первого.

В системе хореографической подготовки в художественной гимнастике используются народные танцы, которые помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить непосредственность, легкость, свободу движений.

Очень часто в данном виде спорта упражнения составляются под восточные, цыганские, испанские и латиноамериканские композиции. Поэтому в занятия необходимо включать элементы танцев мира: испанские, венгерские, итальянские и т. п.

Тренер – хореограф должен хорошо разбираться в особенностях народных танцев, не допускать смешения стилей, которые приводят к утрате национального колорита. В этюдах основное внимание тренер должен уделять выразительности исполнения, умению правильно передать национальный характер танца (http://centrinteres.ru/resources/doc-10388).

Неотъемлемой частью художественной гимнастики является **классический танец**. 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 трёх столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. В 1934 году была издана её книга «Основы классического танца», в которой народная артистка РСФСР, в прошлом солистка Мариинского театра, изложила методику преподавания классического танца, признанную сейчас во всём мире. Это комплекс движений, в котором нет ничего лишнего, случайного. Основная его задача заключается в том, чтобы путём 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 (Н.И. Тарасов,2011).

Классический танец в художественной гимнастике утвердился давно как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса. 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. Искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики. Поэтому у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ. Кроме того, при занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, лёгкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат и формируется культура движений и умение творчески мыслить (Ю.А. Бахрушин, 2007).

В целом занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение классического, народного, историко-бытового и современного танца приобщает спортсменок к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность и, в конечном итоге, развивает интеллектуальные способности занимающихся художественной гимнастикой.

# 1.4. Значение музыки в художественной гимнастике

Музыкально – ритмическое воспитание прочно вошло в систему физического воспитания детей. Музыка в художественной гимнастике выполняет ряд специальных функций. Благодаря музыке художественная гимнастика является эффективным средством эстетического воспитания. В процессе занятий спортсменки знакомятся с понятиями ритма и метроритма, с музыкальной грамотой, с понятием структуры метра и такта, формы и жанра музыки. Это помогает им глубоко воспринимать музыку, развивает у них художественный вкус. Кроме того, музыка помогает воспитать чувства красоты движения, культуры поведения.

Музыкальное искусство обладает большой силой непосредственного эмоционального воздействия. Под музыку легче переносятся большие психические и физические нагрузки, повышается работоспособность, ускоряются процессы восстановления. Она создаёт благоприятное влияние упражнений на организм занимающихся, создавая условия для оптимальной возбудимости центральной нервной системы.

Музыка имеет важное значение при обучении движениям, в особенности при воспитании выразительности и артистичности. Музыка даёт возможность гимнасткам выполнять сложные упражнения, связанные с разнообразными степенями мышечных напряжений, различными темпами и ритмами движений, что необходимо для овладения техникой упражнений в художественной гимнастике.

При создании композиций индивидуальных и групповых упражнений первостепенное значение приобретает выбор музыкального произведения. От этого зависит идея всего упражнения, подчёркивание индивидуальности спортсменки, определяется характером музыкального сопровождения.

Музыкально – ритмические занятия имеют также педагогическое значение. Выполнение спортсменками групповых упражнений под музыку требует единых усилий, сознательности и активности, творческого отношения к делу, способствует формированию коллективистских качеств личности. Твёрдый регламентированный порядок занятий дисциплинирует гимнасток, приучает их внимательно относиться к процессу музыкально – ритмического воспитания.

Музыка на уроках хореографии является не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, т.е. разнообразных сочетаний звуков разной длины, заключает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в её динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательность и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным.

Среди работ, посвященных вопросам воздействия музыки на занимающихся гимнастикой и особенностям применения её с целью обучения, особого внимания заслуживают исследования Э. А. Куду, в которых доказано, что правильная методика применения музыки способствует общей успеваемости занимающихся и усвоению двигательных навыков. Отмечается целесообразность применения музыки, особенно в первой фазе усвоения двигательного навыка - при показе новых упражнений. Последующее самостоятельное выполнение упражнения более успешно достигается без музыки, а когда структура движения в основном усвоена, можно сразу приступать к занятиям с музыкальным сопровождением.

Большое значение для успешности урока хореографии имеет мастерство концертмейстера, обладающего чувством меры, художественным вкусом. Он должен уметь подбирать произведения, которые точно согласовывались бы с учебными заданиями и в то же время не были бы отвлеченными, монотонными и примитивными. Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодии (Studmed.ru).

Таким образом, развитие артистичности имеет важную роль в тренировочном процессе гимнасток. По-настоящему гармоничное, эстетичное и техничное выполнение упражнения возможно только с присутствием всех составляющих компонентов тренировки. Высший бал получит только та гимнастка, которая проживёт своё упражнение на гимнастическом ковре. Поэтому, применение современного, народного и классического танца, а также музыкальной грамоты в тренировках по художественной гимнастике очень важно для успешного выступления спортсменок на соревнованиях разного уровня, а также для гармоничного развития личности спортсменок.

# ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ АРТИСТИЧНОСТИ У ГИМНАСТОК

# 2.1. Примерные игры, развивающие музыкальность у спортсменок

С помощью музыкальных игр воспитывается интерес и любовь к музыке, развивается эмоциональная отзывчивость, общая музыкальность детей, вкус и творческое отношение к музыке. Элемент соревнования в играх способствует совершенствованию и закреплению полученных умений и навыков.

Примером игры на связь содержания музыки с характером движений может быть **игра «Быстро по местам!»** м/р – 2/4, темп умеренный. Описание игры. С началом музыки, играющие произвольно двигаются по площадке, выполняя различные прыжки и бег соответственно содержанию. С окончанием музыки останавливаются. По команде: «Быстро по местам!» - бегут и становятся в том же порядке, в каком стояли до начала игры. Победительницей считается команда, которая построится быстрее и организованнее других.

Примером игры для определения мелодии может быть **игра «Покажи мелодию».** При звучании вальса все вальсовыми шагами строятся в круг, при звучании польки – шагами польки в шеренгу, при звучании марша – маршем в колонну. Задания можно варьировать, предлагая другие мелодии и другие формы шагов и построения.

Вариация игры. Все играющие делятся на команды. Строятся в колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 8м – стул. В командах каждый участник пронумерован. Каждому номеру даётся мелодия, например, первому – полька; второму – марш; третьему – мазурка; четвёртому – вальс; пятому – галоп. Музыкант играет галоп. Все пятые номера бегут вперёд, обегают свой стул и становятся на своё место. Если мелодия не прекратилась, то ещё раз обегают стул. Участник, выполнивший задание первым и без ошибок, приносит команде очко. Затем музыкант играет какую-нибудь другую мелодию. Другой вариант: услышав свою мелодию, участники продвигаются танцевальными движениями до стула и обратно.

Примером игр для становления умений занимающихся двигаться в соответствии с регистром звучания музыки может быть **музыкальная игра «Узнай регистр»**. Описание игры: играющие строятся парами по кругу, левым боком к центру. В центре круга – водящий. Под музыку галопа, польки, вальса, мазурки, играющие двигаются по кругу соответствующим танцевальным шагом. С прекращением музыки все останавливаются и слушают, в каком регистре звучит мелодия хорошо известной песни. Заранее обусловлено, что на высокий регистр перебегают и становятся в пару игроки внутреннего круга, на низкий – наружного. В это время водящий старается занять одно из свободных мест. Оставшийся без места становится водящим. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим, или побывал им меньшее количество раз.

Примером игры на ритм может стать **игра «Лошадки».** Необходимо построиться тройками по кругу: двое стоят впереди, держась за руки - это лошадки; сзади – кучер, который держит впереди стоящих за руки. Лошадки бегут восьмыми, а кучер, стараясь сдерживать их, шагает четвертями. По команде преподавателя, теряя сцепление тройки, поворачиваются кругом и снова берутся за руки. Движение продолжается в обратную сторону, но кучера становятся лошадками и бегут восьмыми, а лошадки – кучерами и переходят на четверти. Музыкальным сопровождением может служить любая полька.

В музыке редко встречается ритм, состоящий из звуков одинаковой длительности. Чередование звуков различных длительностей образует ритмический рисунок мелодии. Значение ритмического рисунка для выразительности музыки велико. Например, уже ритмический рисунок сам по себе может характеризовать некоторые жанры музыки. В музыке эмоциональный характер ритма делает его важным средством эмоционального воздействия, как на самого исполнителя, так и на зрителя.

**Игра на воспроизведение ритмического рисунка движениями.** Описание игры. Играющие становятся в две колонны. Расстояние между колоннами 2 – 3 метра. Перед каждой колонной лежит в ряд 7 обручей. Возле каждого обруча на полу мелом написаны длительности. Перед началом игры дети прохлопывают ритмический рисунок. По команде преподавателя первые игроки под музыку марша (размер 4/4) перемещаются из одного обруча в следующий и находятся в обруче столько, какой длительности данный обруч соответствует. За первым игроком идет второй, а первый переходит в конец колонны. Игра заканчивается, когда все игроки пройдут через обруч. Играющий, не совершивший ни одной ошибки, приносит команде очко. Выигрывает та команда, которая совершила меньше ошибок и набрала большее количество очков.

В каждой мелодии, как правило, ударные доли через равные промежутки времени чередуются в строгой последовательности с более слабыми (неакцентированными) долями. Такая периодичность звуков называется метром.

Размер – выражение долей метра определённой длительностью.

Такт – отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли.

На уроках хореографии все упражнения начинаются из-за такта. За такт – неполный такт.

Музыкально – ритмические задания помогают занимающимся лучше понять размер музыкального произведения и четко выполнять упражнения в соответствии с долями такта.

Вначале занимающиеся учатся определять размер по количеству равных долей такта:

1. Прослушать музыкальные примеры размером 2/4, 3/4, 4/4 и хлопком отразить сильную долю такта.
2. Под музыку польки на сильную долю такта шаг вперёд, на слабую – легкий хлопок.
3. Музыкальное сопровождение 3/4. На сильную долю такта прыжок с левой ноги на правую, затем два шага вперёд. На следующем такте прыжок с правой на левую.
4. Построиться в две шеренги на боковых линиях зала лицом к центру. Передавать мяч противоположной шеренге ударом о пол на сильную долю такта. Размер музыкальных произведений менять через определенное количество повторений (8 – 16 тактов). Занимающиеся по слуху определяют смену размера музыкального сопровождения и изменяют протяженность выполняемых движений.
5. На затакт поставить руки на пояс и выполнить ходьбу, акцентируя ногой сильную долю такта.

После этого занимающиеся переходят к изучению движений (тактировки), принятых для обозначения различных размеров.

Размер 4/4 И.п. – руки вверх ладонями вперёд. 1 – руки вниз, кисти согнуть ладонями к полу; 2 – руки скрестно перед грудью; 3 – руки в стороны; 4 – руки вверх.

В размере 3/4 пропускается скрестное движение рук, на размер 2/4 опускается два средних движения.

Тактировку различных музыкальных размеров можно выполнять, шагая на месте, в движении приставным шагом, шагом вальса. В дальнейшем при выполнении различных упражнений под музыку у учащихся закрепляется умение определить размер и показывать его тактировкой.

Примером сочетания упражнений с музыкальным размером может быть **игра «Рывок за мяч».** Для музыкального сопровождения можно использовать тему (7 вариаций) Л. Бетховена, М/р – 2/4. Описание игры. Играющие строятся в шеренгу. В середине шеренги – руководитель с мячом. Слева от него – первая команда, справа – вторая. В командах должно быть равное количество игроков – не более 7 – 8 человек. Игроки рассчитаны по порядку от середины к краям. По команде руководителя на затакт играющие быстро поднимают ногу вперёд и делают под ней хлопок. На 1 – 2 такты, приставляя ногу, медленно поднимают руки вверх. На 3 такт и первую четверть 4 такта опускают руки. На затакт к 5 такту снова быстро поднимают ногу (другую) и делают под ней хлопок. Так продолжается до тех пор (в музыке каждые 4 такта ритмически одинаковы), пока руководитель, бросив мяч вперёд, не вызовет номер. Соответствующие игроки от каждой команды бегут за мячом. Кто из них первый поймает мяч на лету, тот получает очко. После определения победителя руководитель забирает мяч, и игра продолжается. Выигрывает команда, первая набравшая обусловленное количество очков. Игрок, который перед вызовом номера заранее перестал выполнять движение под музыку, победителем считаться не может. За ловлю мяча после удара об пол очко не присуждается. Если вызванные игроки поймали мяч одновременно, обе команды получают по очку.

Эмоциональное состояние человека отражается не его поведении. Так взволнованность, тревога обычно сопровождаются быстрыми и резкими движениями. Спокойствию свойственны умеренные темпы движений. Оттенки музыкальных темпов так же разнообразны, как эмоции. Грустная музыка обычно связанна со спокойным темпом, весёлая – с более быстрым. Тревожная музыка чаще бывает быстрой, торжественная – медленной. Таким образом, характер музыки воспринимается, прежде всего, через её темп.

Темп – скорость исполнения музыки.

Произвольно изменять скорость музыкального произведения нельзя, так как это влечёт за собой изменение его содержания.

Обозначений музыкальных темпов довольно много. Занимающимся достаточно познакомиться с основным названием темпов: adagio (адажио) – медленно; andante (анданте) – умеренно; allegro (аллегро) – быстро.

Для большей выразительности музыкального произведения применяются постепенное ускорение или замедление темпа исполнения: accelerando (агелерандо) – ускорение; ritardando (ритардандо) – замедление.

Для овладения различными темпами занимающимся дают специальные задания. Прослушав музыкальное произведение, они определяют и называют темп, а затем под музыку выполняют движения с соответствующей скоростью.

Например:

1. Стоя по кругу и держась за руки, на медленный темп идти мягким шагом по кругу. При переходе музыки на быстрый темп разделить круг на четыре малых круга и двигаться высоким бегом.
2. При медленном темпе идти парами, при быстром – обегать друг – друга.

Задания на изменения темпов преследуют задачу научить занимающихся переходить от медленных движений к быстрым и обратно.

Примеры таких заданий:

1. Стоя по кругу, передавать мяч соседу справа на два счёта под музыкальное сопровождение, темп которого изменяется.
2. Предварительно прослушав музыку, прошагать под неё в два раза медленнее и пробежать в два раза быстрее.

Для закрепления навыков выполнения упражнений в соответствии с темпом музыкального произведения можно провести **игру «Передача мяча по кругу».**

Описание игры: Участники построены в круг лицом к центру. У одного из играющих в руках мяч. Звучит музыка в различном темпе: медленном, среднем, быстром. При медленном темпе участники передают мяч соседу вправо по кругу; при среднем – передают мяч на уровне груди, а при быстром – перекатывают по полу. Участники, допустившие ошибки, выбывают из игры. Победителями считаются участники, не допустившие ошибок в определении темпа. Тренеру – хореографу следует помнить, что существует определенная зависимость между музыкальным темпом и амплитудой выполнения упражнений.

Как правило, в быстром темпе выполняют короткие по амплитуде движения с участием отдельных частей тела – рук, ног, головы, а также движение кистями, предплечьями, стопой.

Умеренный медленный темп позволяет выполнять упражнения с участием более крупных частей тела.

Одним из важнейших условий выразительного исполнения музыки являются динамические оттенки.

Динамические оттенки – изменение громкости звучания при исполнении музыкального произведения.

Динамические оттенки очень важны для передачи выразительности музыки и движений. Чаще всего употребляются следующие динамические оттенки: forte (форте) – громко; piano (пьяно) – тихо, а также их изменения: crescendo (крещендо) – усиливая, diminuendo (диминуэндо) – ослабляя.

В зависимости от динамических оттенков музыкального произведения движения могут быть сильными и энергичными или мягкими и нежными; резко акцентированными или слитными и плавными; свободными и широкими или мелкими и изящными. Трудно перечислять всё разнообразие двигательных красок, которое может продиктовать музыка.

Примерные задания на связь упражнений с динамическими оттенками музыки:

1. При громком звучании музыки идти высоким шагом, при тихом – мягким.
2. При громком звучании музыки продвигаться скачками, при тихом – принять позу.
3. Резкое изменение силы звучания: тихое звучание – ходьба на носках, громкое – прыжки на месте.
4. Постепенное увеличение силы звучания: ходьба с постепенным расширением круга. Постепенное уменьшение силы звучания: повторить движение предыдущего задания, выполняя его в обратной последовательности.
5. **Музыкальная игра «Запев, припев».**

Описание игры: Для игры требуются флажки (по два на каждого игрока). Каждая команда строится в колонну по два. Дистанция между колоннами 3 – 4 метра. У играющих в каждой руке по флажку. На запев, который звучит громко, играющие двигаются строевым шагом в обход площадки, размахивая флажками над головой. На припев, звучащий тихо, поворачиваются лицом друг к другу, встают на одно колено и тихонько поочередно правой и левой рукой стучат палочками флажков в темпе марша. В музыкальном сопровождении запев и припев не всегда следуют один за другим, чередование их произвольное. Команда, игрок которой ошибся, получает штрафное очко. Игра повторяется обусловленное количество раз. Выигрывает команда, не получившая штрафных очков или получившая меньшее их количество. Команда получает штрафное очко, если: при переходе к музыке с запева на припев играющий сделал лишний шаг и наткнулся на впереди стоящего; играющий задержался на колене, когда следовало идти вперёд; на музыку припева играющий не выполнил поворот на 90º.

При чтении вслух, в разговорной речи мы делаем остановки, небольшие паузы, так как без этого речь была бы бессвязна и малопонятна. В литературе существуют для этого знаки пунктуации, и чтение с соблюдением этих знаков называется выразительным чтением. При неоднократном прослушивании музыкального произведения сначала улавливается деление на крупные части, отличающиеся друг от друга по характеру и содержанию. Затем становится ощутимым и деление внутри этих частей.

Построения – части музыкального произведения. Отдельные построения отличаются друг от друга степенью законченности музыкальной мысли.

Построение, выражающее относительно законченную музыкальную мысль, называется периодом. В нём соединяются два предложения. Предложение, в свою очередь, делится на более мелкие построения – фразы: небольшие и относительно законченные части музыкального произведения.

Для сопровождения упражнений в уроках в основном используются сочинения малой формы (песни, танцы, романсы и др.). В таких произведениях каждый период состоит из двух предложений, предложение – из двух фраз и каждая фраза – из двух или четырёх тактов.

Учить занимающихся выполнению упражнений в соответствии с построением музыкального произведения следует постепенно.

1. Прослушать музыкальное произведение и отделить один период от другого хлопком. При повторении задания предложить занимающимся отметить хлопком конец первого предложения и второго. Уточняя слуховые впечатления от данного музыкального произведения, обратить внимание занимающихся на более мелкое деление внутри предложений и предложить им отметить хлопком все места, в которых они слышат это деление.
2. Построить занимающихся в колону по два. Музыкальное сопровождение – марш. 1 – я фраза – движутся вперёд первые номера, выполняя семь шагов, начиная с правой. На счёт 8 – приставить левую; 2 – я фраза – то же выполняют вторые номера; 3 – я фраза – идут вперёд по парам; 4 – я фраза – все вместе выполняют шаг на месте.
3. Прослушав музыкальное произведение – лирическое по содержанию со слитным характером звучания, выполнить следующее задание: 1 фраза – руки в стороны; 2 фраза – руки вверх; 3 фраза – руки вперёд; 4 фраза – руки в стороны; 5 фраза – руки вперёд; 6 фраза – руки в стороны; 7 фраза – волна руками; 8 фраза – вперёд, вниз. Все движения выполнять мягко, плавно.

Для закрепления умения выполнять упражнения в соответствии с построением музыкальных произведений можно провести **музыкальную игру «Пустое место».**

Описание игры: Играющие строятся в круг лицом к центру (интервал – 0,5 м). Снаружи круга стоит водящий. Играющие, прослушав два такта вступления, начинают хлопать в ладони в такт музыке (один хлопок на каждую четверть такта). Хлопки можно выполнять перед собой, над головой, за спиной. Водящий, прослушав вступление, обегает круг, снаружи в темпе музыки (он может передвигаться танцевальными шагами). С концом музыкального периода, т.е. на последний такт, водящий кладёт руки на плечи одному из стоящих в кругу. Водящий и избранный становятся спиной друг к другу и по команде преподавателя: «Раз, два, три!» (с последним счётом) бегут в противоположные стороны по кругу. Кто первым встанет на пустое место, тот и выиграл. Проигравший становится водящим. Самыми ловкими считаются игроки, которые ни разу не проиграли, соревнуясь в беге. Если водящий положил руки на плечи игрока раньше или позже последнего такта музыки, то соревнования не происходит, и он снова водит. Если один из игроков начал бег раньше последнего счёта команды: «Раз, два, три!», то он возвращается на место и счёт повторяется снова. Нельзя мешать бегущим и задевать стоящих.

Музыкальным сопровождением может служить любая полька.

Для преподавателя хореографии очень важно правильно подавать команды соответственно построению музыкального произведения.

Все команды подаются в зависимости от того, как построен музыкальный период. Так, если период состоит из четырёх музыкальных фраз, исполнительную часть команды нужно давать на четыре фразы, причём лучше не на вторую, а на четвёртую, когда музыкальная мысль закончена.

# 2.2. Программа по современному танцу для гимнасток свыше третьего года обучения

Классический и народный танец являются двумя крупными китами художественной гимнастики. Существует огромное количество методик, обучающих этим двум направлениям. В свою очередь современный танец только набирает обороты. Данная программа по современному танцу является дополнением к основной рабочей программе по художественной гимнастике, как помощник в развитии артистичности у гимнасток.

**Цель программы** – приобщить спортсменок к современному танцевальному искусству, способствовать эстетическому и нравственному развитию гимнасток. Привить детям основные навыки умения слышать музыку и передавать в движении ее многообразие и красоту. Выявить и раскрыть творческие способности девочек посредством хореографического искусства. А также укрепить физическое и психическое здоровье учащихся.

**Задачи:**

1. Образовательные:

* Обучить танцевальным движениям и импровизации.
* Формировать умение слышать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать её танцевальными движениями.
* Формировать пластику, культуру движений и их выразительность.
* Привести мышцы и суставы тела в «рабочее» положение.
* Развить подвижность позвоночника.

1. Воспитательные:

* Развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
* Формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе.
* Формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми.
* Создать дружественную атмосферу в коллективе.

1. Развивающие:

* Развивать творческие способности детей.
* Развивать музыкальный слух и чувство ритма.
* Развивать воображение, фантазию.

1. Оздоровительные:

* укрепить физическое и психическое здоровье детей.

Программа рассчитана на год обучения и рекомендуется для занятий спортсменок свыше третьего года обучения. Рабочая программа предлагает проведение занятий 2 раза в неделю по 45 минут на протяжении всего тренировочного года. Общее количество часов в неделю – 8, в год – 72.

**Учебно-тематический план**  
**Общее количество часов – 72**. **Количество занятий в неделю – 2.**

**Сентябрь –Октябрь. Тема 1. Введение в танец. Количество часов – 16.**

Познакомить детей с современным танцем. Объяснить терминологию современного танца на примере упражнений. Расширить знания гимнасток о рисунках, используемых в танце. Познакомить детей с импровизацией и работой в парах, группах. Выучить комбинацию стретчинга и силовой тренировки.

**Ноябрь – Декабрь.** **Тема 2. Партерная техника. Количество часов – 16.**

Углубить детей в понятие партера. Обучить основным движениям партера: свинг, слайд, стойка на какой-либо части тела, перекаты, кувырки. Выполнить основные движения экзерсиза на полу: вытяжка, стяжка, баланс, арч, контракшн, ролап, ролдаун. Совершенствовать импровизацию и работу друг с другом. Познакомить учащихся с кроссами. Выучить комбинацию партерного экзерсиза.

**Январь – Февраль.** **Тема 3. Экзерсиз на середине. Количество часов – 16.**

Познакомить детей с понятием экзерсиз. Совершенствовать экзерсиз на полу. Обучить основным позициям и движениям экзерсиза на середине: позиции рук и ног, плие, релеве, тандю, батман, адажио. Совершенствовать партерную технику, импровизацию, кроссы, партнёринг. Выучить комбинацию экзерсиза на середине.

**Март – Апрель.** **Тема 4. Кросс. Количество часов - 16.**

Совершенствовать кроссы, экзерсиз на полу и на середине, партерную технику, импровизацию, партнёринг. Выучить комбинацию партерного кросса и прыжкового кросса.

**Май.** **Тема 5. Импровизация и партнёринг. Количество часов – 15. Открытый урок – 1 час.**

Закрепить пройденный за учебный год материал. Синтезировать все комбинации в одно большое представление. Включить импровизацию в открытый урок.

**Содержание программы**

**Сентябрь**

**Неделя 1.**

1. Познакомить детей с современным танцем с помощью фото и видео материала. Рассказать об истории становления современного танца.
2. Изучить разминочную комбинацию.
3. Основы экзерсиза на полу: работа стопами, адажио с руками, упражнения на развитие мобильности суставов, стретчинг.
4. Прыжки по диагонали: на двух ногах, подскоки, наскоки, поджатый, перешагивание с одной ноги на другую, бег по прямой.
5. Работа в парах и друг с другом, постоянный контакт. Импровизация под разную музыку.
6. Силовая комбинация. Стретчинг.

**Неделя 2.**

1. Разминочная комбинация.
2. Экзерсиз на полу: складка, широкий угол, работа руками и стопами, упражнения на развитие мобильности суставов, стретчинг.
3. Упражнение «ёжик», «стойка на лопатках», кувырок назад через правое и левое плечо. Танцевальная игра «Поймай темп».
4. Прыжки: простые прыжки первой недели, прыжок «вертолёт» одной и другой стороной. Работа в парах, контакт заданной частью тела.
5. Силовая комбинация. Стретчинг.

**Неделя 3.**

1. Разминочная комбинация.
2. Экзерсиз на полу: работа стопами, адажио руками, упражнения на отведение и приведение ног, игра на запоминание движений под стих Корнея Чуковского «Тараканище» в партере, стретчинг.
3. Закрепление упражнений второй недели, кувырок боком, кувырок вперёд через плечо. Батманы.
4. Прыжки первой и второй недели, прыжок нога вперёд, прыжок с переводом ноги через сторону вперёд и скручиванием туловища.
5. Работа в парах, базовая поддержка на баланс.
6. Силовая комбинация. Стретчинг.

**Неделя 4.**

1. Разминочная комбинация.
2. Экзерсиз на полу: работа с суставами, стопами, руками, кистями, скольжение по полу.
3. Закрепление упражнений третьей недели, кувырок назад и вперёд через голову. Игра «крокодил» по средствам танца.
4. Прыжки первой, второй и третьей недели, прыжок с переводом ноги спереди назад, с отставанием туловища. Коллективный партнёринг, создание фигур, объектов.
5. Силовая комбинация. Стретчинг.

**Октябрь**

**Неделя 5.**

1. Разминка. Скручивания в партере, экзерсис на полу.
2. Закрепление элементов первого месяца.
3. Игра «Зеркало». Закрепление сложных прыжков первого месяца.
4. Партнёринг, работа по указанию хореографа.
5. Силовая комбинация. Стретчинг.

**Неделя 6.**

1. Разминка.
2. Экзерсиз на полу, тандю, адажио руками. Закрепление танцевальной связки в игре «Тараканище».
3. «Рыбка». Прыжки простые, закрепление прыжков «Вертолёт».
4. Импровизация под музыку.
5. Силовая комбинация. Стретчинг.

**Неделя 7.**

1. Разминка. Экзерсиз на полу, ронд, тандю, жете, адажио. Стретчинг.
2. Закрепление элемента «рыбка».
3. Простые прыжки, прыжок шпагат в сторону.
4. Импровизация в парах.
5. Силовая комбинация. Стретчинг.

**Неделя 8.**

1. Разминочная комбинация. Стретчинг.
2. Совершенствование акробатических элементов первого месяца, усложнённая «рыбка».
3. Простые прыжки, перекидной прыжок.
4. Творческое задание «Как прошёл день».
5. Силовая комбинация. Стретчинг.

**Ноябрь**

**Неделя 9.**

1. Разучивание разминочной комбинации №2.
2. Углубление в партерный экзерсиз: ролап, ролдаун. Стретчинг.
3. Соединения простых прыжков, перекидной прыжок, прыжки со скручиванием туловища.
4. Импровизация под рассказ хореографа.
5. Силовая комбинация №2. Стретчинг.

**Неделя 10.**

1. Разминка №2. Углубление в партерный экзерсиз: арч, контракшн. Стретчинг.
2. Игра «Перекати поле».
3. Соединения из двух прыжков.
4. Творческое задание «Теремок».
5. Силовая комбинация №2. Стретчинг.

**Неделя 11.**

1. Разминочная комбинация №2.
2. Углубление в партерный экзерсиз: спираль, перекат по полу с выходом на живот. Стретчинг.
3. Акробатическое упражнение «Колобок».
4. Соединения из простых прыжков, шпагат с поворотом. Партнёринг.
5. Силовая комбинация №2. Стретчинг.

**Неделя 12.**

1. Разминочная комбинация №2.
2. Углубление в партер: свинги ногами и руками. Стретчинг.
3. Акробатический элемент «Перелёт».
4. Простые прыжки, шпагат с поворотом. Импровизация.
5. силовая комбинация №2. Стретчинг.

**Декабрь**

**Неделя 13.**

1. Разминка №2.
2. Углубление в партер: свинги с выходом на плечо и шею, разучивание партерной комбинации. Стретчинг.
3. Простой прыжок с поворотом, повторение сложных прыжков.
4. Повторение всех изученных акробатических элементов. Импровизация со сменой музыки.
5. Силовая комбинация №2. Стретчинг.

**Неделя 14.**

1. Разминка №2.
2. Углубление в партер: слайды. повторение партерной комбинации.
3. Прыжок с опусканием через подъём на одной ноге.
4. Простые прыжки, шпагат со сменой ног, шпагат со сменой ног с поворотом.
5. Партнёринг.
6. Силовая комбинация №2. Стретчинг.

**Неделя 15.** Повторение всего пройденного материала за первый месяц.

**Неделя 16.** Повторение всего пройденного материала за второй месяц.

**Январь**

**Неделя 17.**

1. Разминка №1. Повторение партерной комбинации.
2. Экзерсиз на середине: плие, релеве с позициями ног и рук. Простая и сложная рыбка вперёд и назад.
3. Соединение двух и более прыжков в комбинации.
4. Творческое задание «Вода»
5. Силовая комбинация №3. Батманы, стретчинг.

**Неделя 18.**

1. Разминка №2. Повторение партерной комбинации.
2. Экзерсиз на середине: тандю, жете и пике в каждой позиции, пассе.
3. Вставание с подъёмов и опускание на подъёмы.
4. Соединение двух и более прыжков в комбинации. Импровизация в кругу.
5. Силовая комбинация №3. Батманы, стретчинг.

**Неделя 19.**

1. Разминка №1. Повторение партерной комбинации.
2. Экзерсиз на середине: кудепье, падабуре, жете, батман.
3. Соединение двух и более прыжков в комбинации, отработка сложных прыжков, размножка в боковой шпагат. Партнёринг.
4. Силовая комбинация №3. Батманы, стретчинг.

**Неделя 20.**

1. Разминка №2. Совершенствование партерных упражнений и партерной комбинации.
2. Экзерсиз на середине: адажио с удержанием ног, разучивание комбинации экзерсиза на середине. Прыжки.
3. Творческое задание «История по мотиву рассказа на выбор». Например, «Маленький принц».
4. Силовая комбинация №3. Батманы, стретчинг.

**Февраль**

**Неделя 21.**

1. Разминка №1. Повторение и усложнение партерной комбинации с продвижением вперёд.
2. Экзерсиз на середине: ронд, пасе, фурдебра. Разучивание комбинации экзерсиза на середине.
3. Прыжок с поворотом с опусканием на подъём толчковой ноги. Прыжки.
4. Партнёринг, поддержки.
5. Силовая комбинация №3. Батманы, стретчинг.

**Неделя 22.**

1. Разминка №2. Выполнение партерной комбинации с продвижением вперёд.
2. Экзерсиз на середине: подготовка к турам, фуете. Разучивание комбинации экзерсиза на середине.
3. Прыжок с поворотом с опусканием на подъём толчковой ноги. Прыжки.
4. Импровизация по группам «Зеркало».
5. Силовая комбинация №3. Батманы, стретчинг.

**Неделя 23.**

1. Разминка №1. Работа в партере. Выполнение партерной комбинации с продвижением вперёд.
2. Экзерсиз на середине: падабуре, фуете с переходом в партер. Разучивание комбинации экзерсиза на середине.
3. Прыжки с уходом в партер.
4. Партнёринг. Поддержки. Баланс.
5. Силовая комбинация №3. Батманы, стретчинг.

**Неделя 24.**

1. Разминка №2. Выполнение партерной комбинации с продвижением вперёд.
2. Выполнение комбинации экзерсиза на середине.
3. Простые, сложные прыжки и их сочетания. Творческое задание «Мим».
4. Силовая комбинация №3. Батманы, стретчинг.

**Март**

**Неделя 25.**

1. Разучивание разминочной комбинации №3. Партерная техника.
2. Совершенствование комбинации экзерсиза на середине.
3. Объяснение и выполнение кроссов.
4. Совершенствование акробатических элементов.
5. Силовая комбинация №4. Батманы с удержанием. Стретчинг.

**Неделя 26.**

1. Повторение разминочной комбинации №3. Разучивание партерной комбинации №2
2. Совершенствование комбинации экзерсиза на середине.
3. Соединение прыжков с поворотами, остановками, переходом в партер и выходом из него, с акробатическими элементами. Импровизация на разных уровнях.
4. Силовая комбинация №4. Батманы с удержанием, стретчинг.

**Неделя 27.**

1. Повторение разминочной комбинации №3. Повторение партерной комбинации №2.
2. Совершенствование комбинации экзерсиза на середине.
3. Разучивание прыжкового кросса. Партнёринг, поддержки, баланс.
4. Силовая комбинация №4. Батманы с удержанием, стретчинг.

**Неделя 28.**

1. Совершенствование разминочной комбинации №3. Повторение партерной комбинации №2.
2. Совершенствование комбинации экзерсиза на середине.
3. Повторение прыжкового кросса. Импровизация разными частями тела.
4. Силовая комбинация №4. Батманы с удержанием, стретчинг.

**Апрель**

**Неделя 29.**

1. Совершенствование разминочной комбинации №3. Совершенствование партерной комбинации №2.
2. Совершенствование комбинации экзерсиза на середине.
3. Повторение прыжкового кросса, изучение партерного кросса.
4. Совершенствование сложных прыжков и акробатических элементов.
5. Силовая комбинация №4. Батманы с удержанием, стретчинг.

**Неделя 30.**

1. Совершенствование разминочной комбинации №1.
2. Совершенствование партерной комбинации №1.
3. Совершенствование комбинации экзерсиза на середине.
4. Совершенствование прыжкового кросса, повторение партерного кросса.
5. Совершенствование сложных прыжков и акробатических элементов.
6. Силовая комбинация №4. Батманы с удержанием, стретчинг.

**Неделя 31.**

1. Совершенствование разминочной комбинации №2.
2. Совершенствование партерной комбинации №2.
3. Совершенствование комбинации экзерсиза на середине.
4. Совершенствование прыжкового кросса, повторение партерного кросса.
5. Совершенствование сложных прыжков и акробатических элементов.
6. Контактная импровизация. Разучивание танцевальной связки.
7. Силовая комбинация №4. Батманы с удержанием, стретчинг.

**Неделя 32.**

1. Совершенствование разминочной комбинации №3.
2. Совершенствование партерной комбинации №1 и №2.
3. Совершенствование комбинации экзерсиза на середине.
4. Совершенствование прыжкового кросса, совершенствование партерного кросса.
5. Совершенствование сложных прыжков и акробатических элементов.
6. Контактная импровизация. Повторение танцевальной связки.
7. Силовая комбинация №4. Батманы с удержанием, стретчинг.

**Май**

**Неделя 33, 34, 35, 36.**Подготовка к открытому занятию. Открытое занятие.

**Материально – техническое обеспечение:**  
1. Спортивный зал с зеркалами.  
2. Учебники, методические пособия по современному танцу.  
3. Аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр, телефон или usb с музыкой для занятий.  
5. Иллюстрации с изображением современного танца, фотографии с изображением танцевальных коллективов, видео с известными танцовщиками.

6. Коврики для партера.

Таким образом, при разработке программы по современному танцу мы придерживались определённых этапов её подготовки. Благодаря данным этапам, программа получилась структурированной, информативной и интересной. Предполагаю, что данная программа поможет спортсменкам в развитии артистичности.

# . Примерный открытый урок современного танца в художественной гимнастике

I. Разогрев под музыку Pharrell Williams – Happy

1) 1-8 – step plie с отведение ноги назад по диагонали

2) 1-8 – то же с переводом руки через сторону вперёд

3) 1-8 – то же с выведением руки снизу-вверх по диагонали

4) 1-8 – то же с полукруговым движением туловища через низ

5) 1-8 – прыжки из положения plie ноги врозь с поднятием голеней поочерёдно вверх до касания противоположной рукой стопы спереди

6) 1-8 – то же с поворотом на 90 градусов направо до и.п.

7) 1-8 – то же налево

8) 1-8 – прыжки из положения plie ноги врозь с поднятием голеней поочерёдно вверх до касания противоположной рукой стопы спереди

9) с первой по восьмую восьмёрку повтор

10) четыре восьмёрки touch руками: бедро, плечо, локоть, плечо, локоть, круг, бедро, бедро в медленном темпе

11) таких же восемь восьмёрок в быстром темпе

II. Танцевальная комбинация под музыку Four Tet – Everything is alright на основе plie, tour, swing и изоляции с ускорением и замедлением

III. Партерная комбинация под музыку Koi – Lime на основе swing, не отрываясь от пола

IV. Растяжка под музыку New Tribute Kings – Hallelujah

V. Прыжки cross под музыку Parov Stelar – All Night

VI. Прыжковая cross комбинация под музыку Daniel Pemberton – Jackseyes Tale

VII. Партерная cross комбинация под музыку NF – Paralyzed

VIII. Импровизация под разные композиции

# 2.4. Рекомендации по подготовке и проведению урока современного танца

Считаю, что разработанные рекомендации могут быть использованы для подготовки и проведения уроков современного танца следующим образом:

1. Прежде всего, тренер-хореограф должен определить цели и задачи предстоящего урока.
2. Педагог должен знать возрастные особенности спортсменок.
3. Тренер-хореограф должен выявить общий танцевальный и физический уровень подготовленности группы на первом занятии путём наблюдения.
4. Далее педагог должен составить план занятия.
5. Следующим важным моментом является подготовка музыкального сопровождения на протяжении всего урока современного танца.
6. Занятие должно состоять из трёх частей: разминки, стоя либо в партере; основной части – изучения или закрепления нового элемента; разучивания и отработки танцевальных связок; партнёринга (работа друг с другом); кроссов, импровизации либо творческого задания и заминки – упражнений на силу и выносливость, стретчинга.
7. Для улучшения эмоционального фона занятий в урок можно включать танцевальные игры и творческие задания.

Данные рекомендации помогут начинающим тренерам-хореографам рационально подготовить и провести урок современного танца.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Благодаря своей привлекательности и зрелищности художественная гимнастика является могучим средством агитации и пропаганды физической культуры. Она отличается своеобразием содержания и форм. С помощью её средств воспитывается культура движений, их красота и выразительность. Органическая связь движений с музыкой, танцевальный характер большинства упражнений и непосредственное использование танца (классического, народного, бального, современного и др.) в значительной мере содействует эстетическому воспитанию занимающихся. Для полноценного становления гимнастки осваивают сначала простейшие, затем более сложные элементы и, наконец, те, что помогут им составлять произвольные композиции. В тесном общении гимнастки с тренером, хореографом, концертмейстером, рождаются произвольные упражнения, появляются новые, оригинальные, сложные, зрелищные упражнения и отдельные элементы. Те самые, что и занимают место в «золотой шкатулке» мировой художественной гимнастике.

# БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий [Текст] / сост. Н. А. Александрова. - Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2008. - 416 С.
2. Барбой, Ю. М. К теории театра [Текст] / Ю. Барбой. - Санкт-Петербург: Изд-во СПбГАТИ, 2009. - 240 С.
3. Бахрушин Ю.А., История русского балета, М.,2007.
4. Бочарникова Е., «Асаф Мессерер», в кн. «Уроки классического танца», М: Искусство, 2007. -123 С.
5. Ваганова А.Я., «Основы классического танца» М., «Искусство», 2008. - 85 С.
6. Васильева, Н. Танец [Текст] / Н. Васильева. - Москва, 2007. - 105 С.
7. Захаров Р.В., Беседы о танце, М., 2005. - 56 с.
8. Программа «Мастерство актера» для хореографических училищ, М., 2007. - 145 С.
9. Тарасов Н.И., «Классический танец» М., «Искусство», 2011. - 78 С.
10. Укран, М.Л. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. / М.Л. Укран, А. М. Шлемин. - Москва: Физкультура и спорт, 1977. - 422 с.
11. <http://www.xapaktep.net/virtues/creative/artistry/desc.php>
12. <https://www.facebook.com/labocadance/posts/>
13. <http://fallaway.ru/artistizm-i-emoczionalnoe-vyirazhenie-v-tancze.html>
14. В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.

15. Художественная гимнастика под ред. Л.Орлова, М., 1965г.