**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Центр детского творчества г.Челябинска»**

**Методическая разработка:**

**«Хореографическая подготовка в гимнастике»**

Выполнила: Хвастунова Ирина Михайловна,

концертмейстер

**г. Челябинск, 2023**

**Хореографическая подготовка в гимнастике**

Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов во многих видах спорта, т.к. она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. *Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.* Использование музыки в уроках знакомит спортсменок с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, способствует развитию творческого потенциала. В процессе занятий гимнастки ближе всего соприкасаются с искусством. Развивается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется на классической основе, разработанной в балете. Но она является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки. Поэтому разделение средств на хореографическую и техническую подготовку в гимнастике условно.

Все уроки хореографии проводятся с музыкальным сопровождением. Благодаря музыке занятия становится сильными средствами эстетического воспитания. Однако музыка является не только фоном, создающим эмоциональный настрой, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения. Музыкальный ритм, помимо временных соотношений звуков, заключает в себе некое своеобразное внутреннее состояние, выраженное в характере музыки, в ее динамических оттенках, в построении музыкальной мысли. Отражая эти особенности музыкального ритма, движение получает внутреннюю содержательность и эмоциональную окраску, оставаясь в то же время свободным. Правильная методика применения музыки на уроках художественной гимнастики способствует общей успеваемости занимающихся и усвоению двигательных навыков.

Особенно важно музыкальное сопровождение в первой фазе усвоения двигательного навыка – при показе новых упражнений. Ритм музыки на уроках хореографии должен быть четким и ясным. При этом музыкальная тема должна быть отвлеченной, чтобы не воздействовать на воображение занимающихся, не оказывать сильного влияния на их эмоциональное состояние. Поначалу осваивается в основном метроритмическая связь движений и музыки.

По мере освоения упражнения, когда ставится задача совершенствования техники, воспитания выразительности, используется эмоциональная музыка. Кроме того при выполнении упражнений музыкальное сопровождение должно быть равномерным, т.е. квадратным. Таким образом, на музыкальную фразу приходится в произведениях двухдольного размера 8 счетов, трехдольного – 12, четырехдольного – 16, по тактам – 4 счета. Поэтому важное значение на уроках хореографии имеет ритмика, которая учит умению согласовать движения с музыкой. Это умение называется музыкальностью. С целью более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях хореографией проводятся специальные упражнения, музыкальные игры

Сначала используются простые ритмы 2/4; 4/4; потом более сложные ¾; 6/8. Музыкальное сопровождение на уроках гимнастики должно быть высокохудожественным и разнообразным. Это отрывки из симфоний и концертов, небольшие произведения (прелюдии, скерцо, сонатины, музыка песенного жанра, джазовые композиции и т.д.)

Концертмейстер должен обладать чувством меры, художественным вкусом. Его задача состоит в грамотном подборе произведений, которые точно согласуются с учебными заданиями, и в то же время не являются монотонными и отвлеченными. Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются: танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодии. Правильно подобранное сопровождение обогащает духовный мир гимнасток, способствует выработке культуры и красоты движений, а так же развитию чувства коллективного ритма.

Групповые ритмические упражнения применяемые в гимнастике:

* Хлопки на каждую четверть, на 1-ую четверть такта, на каждую долю такта, с паузой и т.д.;
* Разновидности шагов и бега в разном темпе;
* Разновидности шагов и бега с хлопками в разном ритме и темпе;
* Дирижирование;
* Музыкальные игры.

**Варианты ритмических упражнений для I ступени обучения:**

1. Ходьба на всей ступне и на полупальцах.

*Муз. Д. Кабалевский. Рондо-марш*

1-я часть – бодрый шаг, четкая остановка в конце.

2-я часть (звучит тихо) – ходьба на полупальцах.

3-я часть – снова повторяется энергичный шаг.

1. Высокий шаг и поскоки

*Муз. Английская народная мелодия. Обработка Л. Вишкарева*

1-я часть и её повторение – энергичный шаг с высоким поднятием бедра, четкая остановка в конце.

2-я часть (звучит легко и полетно) – движение легкими поскоками.

1. Галоп и высокий бег

*Муз. Д. Кабалевский. Галоп*

Такты 1-8 – движение легким галопом.

Такты 9-16 – бег с высоким поднятием бедра,шаг равен одной четверти.

Такты 17-24- легкий галоп, с последним аккордом четкая остановка прыжком с одой ноги на две.

Характер движений должен отражать динамичность и легкость музыкального звучания.

1. Ходьба змейкой

*Муз. Щербачев. Куранты*

Гимнастки следуют пружинистым шагом (с пятки на носок) за ведущим, который движется «змейкой».

Движение передает спокойный «вьющийся» характер мелодической линии музыки.

1. Качание рук и «мельница»

*Муз. Английская народная мелодия*

И.П. – основная стойка - стопы вместе, руки в стороны.

1-я часть – слегка пружинят в коленях, на нечетных тактах скрещивание рук на уровне груди, на четных – разведение рук во вторую позицию.

2-я часть - «мельница» Продолжая пружинить в коленях, дети взмахом на каждый такт описывают большие круги руками. С окончанием музыки руки и голова плавно опускаются вниз.

1. Упражнение с хлопками

*Муз. Ф. Шуберт. Вальс*

И.П. – основная стойка- руки за спиной.

Такты 1-2 – дети плавно поднимают руки на уровне груди*,* легко ичетко хлопают 3 раза в ладоши.

Такты 3-4 – плавно переводя руки за спину и хлопают в ладоши за спиной.

Такты 5-6, 7-8 – движения повторяются.

Такты 9-10 – дети плавно поднимают руки вверх и, подняв голову, хлопают в ладоши над головой.

Такты 11-12 – плавно опускают руки за спину и хлопают в ладоши за спиной.

Такты 13-14 и 15-16 – движения повторяются.

Движения передают характер чередования плавного и отрывистого звучания музыки.

1. Упражнение «Цветок растет, цветок качается, цветок увядает»

*Муз. Витлин. Цветок*

1-4 такты – гимнастки плавно поднимают вверх одну руку, следя за ней глазами.

5-8 такты – поднимают другую руку («цветок растет»)

9-12 такты – плавно разводят поднятые руки в стороны («цветок расцветает»)

13-16 такты – снова поднимают руки («цветок тянется к солнцу»)

17-32 такты – легкое покачивание рук и головы («цветок танцует»)

33-37 такты – одна рука плавно опускается вниз («цветок увядает»)

38-42 такты – другая рука опускается вниз

43-45 такты – голова мягко опускается на грудь («цветок завял»)

1. Упражнение с мячом

*Муз. Шуберт. Вальс*

Руки с мячом отведены влево.

1-я часть и ее повторение – на нечетные такты дети отводят руки с мячом вправо, одновременно перенося тяжесть тела на правую ногу; на четные такты подбрасывают мяч влево вверх, перенося тяжесть тела на левую ногу, и ловят мяч обеими руками; движения повторяются до конца первой части музыки.

2-я часть и ее повторение – движения те же, но мяч подбрасывается выше, учитывая усиление звучания 2-ой части.

1. Упражнения с лентами «Салют»

*Муз. Д. Шостаковича. Вальс цветов*

И.П. – основная стойка - руки с лентами за спиной.

1-я часть:

1-2 такты - гимнастки взмахивают правой рукой вверх и отводят руку вниз за спину, следя глазами за движением ленточки.

3-4 такты – те же движения левой рукой.

5-8 такты – гимнастки рисуют перед собой восьмерки, скрещивая и разводя руки в стороны.

9-24 такты – повторение движений первых восьми тактов.

25-31 такты – «Салют» - быстрое попеременное движение ленточек вперед и назад высоко на головой. Завершение – возвращение в И.П.

2-я часть:

1-й такт – поднять руки над головой вверх влево.

2-12 такты – сделав широкий шаг вправо, дети покачивают руками над головой плавным широким движением, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую по одному качанию на каждые два такта.

14-16 такты – то же покачивание, но вдвое быстрее, по одному качанию на каждый такт.

17-20 такты – медленное разведение рук в стороны и вниз за спину.

3- часть музыки – повторение движений первой части.

1. Чередование ходьбы и наклонов

*Муз. Английская народная мелодия*

1-я часть:

1-4 такты – движение легким шагом вперед.

5-8 такты – движение в обратном направлении, заканчивают движение прыжком, ноги в стороны.

2-я часть:

Дети быстро наклоняются, ударяя ладонями об пол, выпрямляясь хлопают в ладоши над головой. С последним хлопком над головой ноги прыжком ставятся вместе. Движения отражают шуточный характер музыки.

1. Упражнение «Мячики»

*Муз. Л. Шнитке. Этюд*

1-4 такты – высокие прыжки на месте, не сгибая корпуса, пятки вместе.

5-8 такты – гимнастки останавливаются и прохлопывают ритм музыки.

9-12 такты – прыжок с продвижением вперед на двух ногах, руки на поясе.

13-16 такты – прохлопывают ритм этюда до конца.

1. Упражнение «Высокие поскоки»

*Муз. Т. Ломова. Поскок*

Гимнастки легко скачут на месте, переступая с ноги на ногу, движения рук при этом свободное и естественное. Для усложнения можно выполнять поскок в более медленном темпе.

1. Музыкальная игра с ленточкой «Ловкий котенок»

*Муз. Н. Любарский. Игра*

И.П. – гимнастки стоят в круге друг за другом с ленточками в руках.

1-я часть - бег легким шагом по кругу, рука с ленточкой отведена вниз и назад, как будто играют с котенком. (спираль)

2-я часть – движение осторожными шажками на носочках врассыпную (на фермато), ленточку кладут на пол.

3-я часть – гимнастки бегут вокруг своей ленточки, с окончанием музыки ленточку поднимают верх над головой.

1. Музыкальная игра «Скакалка»

*Муз. В. Витлин. Игра со скакалкой*

1-я часть – гимнастки бегут, легко перепрыгивая через скакалку.

2-я часть – прыжки через скакалку, стоя на месте.

3-я часть – повторение движений 1-ой части.

1. Музыкальная игра с обручами «Белка выбирает дупло»

*Муз. А. Петров. Игра с обручами*

Гимнастки с обручами стоят по кругу. Игрок без обруча-домика стоит в центре круга.

Вступление – гимнастки шагают на месте, медленно поднимая обруч над головой.

1-я часть – быстрый шаг по кругу, в конце части останавливаются и поворачиваются лицом в центр круга. Присев кладут обруч на пол, перекидывая его через себя, затем быстро поднимаются и ставят руки на пояс.

2-я часть:

1-2 такты – прыжки в обручах на двух ногах.

3-4 такты – легкий шаг на носочках с разворотом из круга.

5-6 такты – снова прыжки в обручах на двух ногах.

7-8 такты – полный разворот легкими шагами на носочках, с последним аккордом гимнастки легким прыжком выпрыгивают из обруча.

3-я часть – играющие прыжком стараются занять место в обруче, игрок, оставшийся без обруча, занимает место в центре круга. Игра повторяется.

Ритмические упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения. В процессе выполнения ритмических упражнений у гимнасток уже на первой ступени обучения формируются следующие умения:

* выразительно и непринужденно двигаться в соответствии с музыкальными образами, разнообразным характером музыки,

динамикой (усиление, ослабление звука), регистрами;

* ускорять, замедлять движение;
* отмечать в движении метр, метрическую пульсацию, акценты, исполняя несложный ритмический рисунок;
* изменять движения в соответствии с музыкальными фразами;
* самостоятельно начинать движение после вступления.

Для успешного ведения уроков очень важна согласованная работа педагога – тренера и концертмейстера. Творческая подготовка уроков, тщательный подбор упражнений и музыкального сопровождения, их соответствие возрастным особенностям и музыкальной подготовке учащихся, постепенное нарастание сложности упражнений и музыкального сопровождения приводят к успешному решению задач обучения, развивают у занимающихся способность ценить в музыке прекрасное, помогают наиболее полно раскрыть творческий потенциал.

**Литература:**

1. Бекина С.И., Ломова Т.П, Соковникова Е.Н Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983г.
2. Варшавская Р., Лесман М. Музыка для художественной гимнастики. - М.: «Музгиз», 1950 г.
3. Ворновицкая Н.Г. Музыка для уроков классического танца. - М.: «Советский композитор», 1989г.
4. Каплунова И.М, Новоскольцева И.А. Праздник каждый день. Серия «Ладушки» СПб., «Композитор», 2000г.
5. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М: «Владос», 2001г.