**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №1 города Кирова**

**ХОРЕОГРАФИЯ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

**тренер – преподаватель по хореографии СДЮШОР № 1**

**Мошонкина Екатерина Владиславовна**

**07 декабря 2011 года г. Киров**

**Занятие хореографической подготовки в акробатике.**

Современная школа акробатики отличается высоким исполнительским мастерством спортсменок, широким диапазоном стилей, цельностью композиций, что и достигается с помощью хореографической подготовки.

Хореография в акробатике – это один из современных методов подготовки спортсменов высокого класса на основе школы классического танца. Под влиянием знаний хореографией повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой тела, приобретают так называемое чувство позы. У спортсменов развивается устойчивость, координация движений, а так же гибкость, сила ног и умение выполнять движения предельно чётко. Под хореографической подготовкой в акробатике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры у акробатов, на расширение их арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так применение народных, историка – бытовых, танцев приобщают к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Хореография важное средство эстетического воспитания, а также развитие творческих способностей.

Кроме того, при занятиях хореографией повышается плотность тренировки ( за счёт возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно - сосудистую и дыхательную систему организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций.

Общепринято влияние занятий хореографией на улучшение спортивных результатов. Умелое применение средств и методов хореографии, безусловно, будет способствовать воспитанию спортсменов высокого класса. Практика работы со спортсменами показала, что средства хореографии могут принести, пользу лишь в том случае если хореограф хорошо знает школу классического танца и умеет применять её, не искажая спортивной направленности данного вида спорта.

**ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ**

Хореографическая подготовка во многих видах спорта (гимнастика, фигурное катание, синхронное плавание) базируется на классической основе, разработанной в балете. Спортивная акробатика не исключение. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяют различиями целей и задач, стоящих перед спортсменами. Хореографическая подготовка в спортивной акробатике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимно связана с другими видами подготовки акробатов. Это и определяет её специфику. Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу в спорте. Дефицит времени в подготовке акробатов, большой объём разнохарактерных движений (парно – групповая работа, специальная физическая подготовка, индивидуальная работа) предъявляет особые требования к методике проведения урока хореографии, к выбору средств и методов подготовки. Урок хореографии в спортивной акробатике должен в первую очередь учитывать практическую целесообразность каждого задания. Увлечение внешним эффектом упражнения, общим впечатлением, введения большого количества украшательств нецелесообразно. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную ит.д.). Особенностью хореографии в спортивной акробатике в том, что если в хореографическом училище существует единая программа обучения танцевальному искусству, то в спортивной акробатике такой программы нет, каждому хореографу приходится разрабатывать и проводить в жизнь свою методику обучения, исходя из личного спортивного и педагогического опыта.

Незнание особенностей данного вида спорта может привести к использованию и, исследованию, к спортивной направленности.

В настоящее время танцевальные средства хореографии, используемые в упражнениях, самостоятельного значения не имеют и применяются только как связующие элементы. В то же время к общей культуре движений и хореографической, технической подготовке предъявляют очень высокие требования. Из всего многообразия средств хореограф должен выбрать именно те , которые наиболее необходимы и полезны. Подготовка к групповым движениям также должна отразиться и на системе хореографической подготовки. Уже здесь желательно воспитывать умения синхронно работать.

Решающим в работе хореографа является принцип индивидуальности.

Если в балете одну и ту же вариацию могут исполнять различные танцовщицы в течении ряда лет, то в спортивной акробатике произвольные упражнения создаются специально для данной женской тройки, пары, смешанной пары, четвёрки и т.д.. Для того, чтобы показать спортсменов с более выигрышной стороны. Р.В.Захаров в своей книге «Записки балетмейстера» пишет, что «одна из важнейших задач педагога – подметить и суметь развить индивидуальность у своих учеников». Исходя из хореографической подготовки внешних, спортивных данных, хореограф решает какую подобрать музыку для упражнения, какие движения, какой характер выбрать (лирический, русский, цыганский и т.д.).

**ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ НА УРОКЕ ХОРЕГОРАФИИ**

Подготовительные (простые) и основные (сложные).

На 1 этапе обучения упражнения выполняются в облегчённых условиях, стоя лицом к опоре, держась руками за станок. У опоры занимающиеся усваивают основные правильные положения тела, учатся владеть движениями отдельных его частей, т.е. координировать движения. Постепенно по мере освоения от упражнений лицом к опоре переходят к упражнениям боком к ней. На выполнение упражнений в группах начинающих отводится значительная часть урока. В более подготовленных группах темп выполнения у опоры несколько ускоряется. С начинающими упражнения выполняются на всей стопе, в дальнейшем на полупальцах.

Когда занимающиеся приобретут навыки устойчивости и достаточно хорошо освоят упражнения у опоры, они переходят на середину зала. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направлению.

Каждое упражнение необходимо выполнять в определённой последовательности в одну и другую сторону, с правой и левой ноги. Количество повторений и трудность сочетаемых движений следует увеличивать постепенно.

**2. ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ**

Здесь в отличие от классического танца не существует общей системы подготовки и обучения. Хореограф сам разрабатывает структуру урока. Пользуется видеоматериалом, личным опытом, в настоящее время проводятся различные семинары по эстрадному танцу. Хореограф должен полученный материал переработать, чтобы в изменённом виде применять к спортсменам. Эстрадный танец нужен для увеличения двигательных навыков, раскрепощения тела. Научить детей импровизировать, выполнять упражнение с душой, выразительно, не как робот – основная задача хореографа, и в этом хорошо помогает эстрадный танец.

**3. ДВИЖЕНИЯ СВОБОДНОЙ ПЛАСТИКИ**

Сюда можно отнести: бег различный, ходьбу, волны и взмахи, движения на расслабления.

**4. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Обычно применяются на начальном этапе обучения. Способствуют развитию способности передавать в пластике музыкальный образ.

**5. РИТМИКА**

Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений, однако с целью более успешного, осознанного освоения музыкальных ритмов в занятиях хореографией применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

 Всё эти упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения.

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ХОРЕОГРАФИИ**

1. **ЗАДАЧИ**

Особенности построения урока зависит от конкретной педагогической задачи. Большое внимание хореографической подготовки уделяется на этапах начальной и специально – углублённой подготовки акробатов.

В соревновательный период урок по времени можно сократить.

Помимо общих задач, на каждом уроке хореографии ставится конкретные задачи по обучению определённым движениям или совершенствованию умений в соответствии с общими задачами тренировки. Правильная постановка задач определяет содержание урока, способствует лучшей организации и проведение его. Отсутствие конкретных задач приводит к тому, что урок делается нецеленаправленным и малоэффективным.

1. **КЛАССИФИКАЦИЯ УРОКОВ ХОРЕОГРАФИИ**

В зависимости от педагогических задач уроки хореографии можно классифицировать следующим образом:

* Обучающий урок;
* Тренировочный урок;
* Контрольный урок;
* Разминочный урок;
* Показательный урок;
1. **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УРОКА ХОРЕОГРАФИИ**

Построение урока определяется 4 условиями:

* Соразмерность отдельных частей урока;
* Подбором упражнений и последовательностью их использования;
* Чередованием нагрузки и отдыха;
* Составление учебных комбинаций на уроке;

**ПРИМЕРНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКЕ**

1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
* Разновидность ходьбы.
* Разновидность бега.
* Танцевальные шаги.
* Общеразвивающие упражнения.
1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

А: - У ОПОРЫ

1. Деми плие, гран плие;
2. Батман тандю;
3. Батман жете;
4. Рон де жамб пар терр;
5. Батман фрапе;
6. Батман фондю;
7. Адажио;
8. Гран батман жете;
9. Различные растягивания;

Б: - НА СЕРЕДИНЕ

1. Упражнения для рук;
2. Малые прыжки;
3. Большие прыжки;
4. Вращения;
5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА
6. Различные танцевальные элементы и соединения;
7. Упражнения на расслабления;

**ПОДГОТОВКА И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА ХОРЕОГРАФИИ**

Готовясь к уроку хореографии, тренер – хореограф должен, прежде всего, определить его направленность. Для этого необходимо составить подробный план – конспект урока. С приобретение педагогического опыта урок можно не записывать, но тщательно продумывать.

Все движения в равной мере выполняют с правой и левой ноги (руки) в ту и другую сторону. Необходимо требовать от спортсменов чёткого начало и конца; это дисциплинирует, придаёт работе чёткость и законченность.

Во время проведения урока хореограф должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении нового движения. Показ должен быть технически грамотным и чётким, с определённой выразительной окраской. Каждому возрасту свойственна своя манера исполнения движений. Особенно важно это учитывать при работе с детьми.

При возникновении грубых ошибок в исполнении лучше всего остановить всю группу и вновь, показывая и рассказывая, если это необходимо, объяснить упражнение. Замечания по устранению ошибок могут иметь «профилактический» характер, т.е. до выполнения задания хореограф предупреждает всю группу о возможных ошибках. Во время исполнения упражнения можно делать попутные замечания, обращаясь как ко всей группе, так и к отдельным спортсменам.

Замечания, так же как объяснения, нужно делать в простой, краткой, убедительной форме. Хореографу нужно не только найти ошибку, сделать замечание, но и добиться от спортсмена выполнения своих указаний, проявляя строгость, взыскательность и вместе с тем доброжелательность. Замечания и указания в грубой, резкой форме недопустимы.

**ХОРЕОГРАФ – ПОСТАНОВЩИК**

В обязанность хореографа в спортивной акробатике входит не только проведение уроков хореографии, но и постановка произвольных упражнений, и их отработка.

Для этого хореограф должен много работать с видеоматериалом, и на основе его составлять произвольное упражнение. Так же хореограф занимается подбором музыкального сопровождения. Хореограф, зная своих учеников**,** выбирает характер музыкального сопровождения и движений (русский, испанский, лирический и т.д.). Тот, который наиболее соответствует внешности, их хореографической подготовке, виду произвольных упражнений (вольтижное или балансовое упражнение).

Так же хореограф должен учитывать вид акробатики. Композиция для смешанной пары будет отличаться от композиции для женской пары, композиция женской пары от мужской четвёрки и т.д.

Хореограф в спортивной акробатике это постановщик, репетитор, балетмейстер в одном лице.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Форель Ф. Хореография в спорте. М.: «Физкультура и спорт» 1971 год.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Л.: Искусство 1980 год.
3. Васильева Е. Танец. М.: Искусство 1968 год.
4. Современность в искусстве танца. М.: Искусство 1984 год.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт. 1984 год.
6. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 1997 год.
7. Захаров Р.В. Записки балетмейстера. М.: Искусство 1976 год.