

ОСОБЕННОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ В ОБЛАСТИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

PECULIAR FEATURES OF CHILDREN'S CHOREOGRAPHIC TRAINING IN THE FIELD OF RHYTHMIC GYMNASTICS

А. Д. Колесниченко

A. Kolesnichenko

Южноукраинский национальный педагогический университет имени

К. Д. Ушинского (Украина)

Науч. рук. – Г. Ю. Николаи, доктор педагогических наук, профессор

Аннотация. В статье раскрыты особенности хореографической подготовки спортсменов-гимнастов и специфика работы с детьми тренера-хореографа. Обозначены различия в преподавании хореографии для танцоров и гимнасток. Определено значение хореографической подготовки у художественных гимнасток, которое исследовали различные украинские ученые.

Annotation. The article reveals the peculiarities of gymnasts' choreographic training and specific methods used by coach-choreographer in their work with children. The author points out the differences in teaching choreography to dances and gymnasts, determines the role of gymnasts' choreographic training, which has been studied by various Ukrainian scientists

Ключевые слова: хореографическая подготовка детей; художественная гимнастика; танцоры; тренер-хореограф.

Keywords: children's choreographic training, rhythmic gymnastics, dancers, coach-choreographer.

Хореография в спорте имеет свои исторические традиции, на которые значительно влияет специфика спортивной деятельности. Хореографическая подготовка является неотъемлемой составляющей тренировочного процесса художественных гимнасток. Основным видом хореографической подготовки в спорте остается классической экзерсис, с которого начинается изучение основ хореографии. Результаты нашего констатирующего эксперимента свидетельствуют о неоспоримом положительном влиянии хореографии на улучшение спортивных достижений у гимнасток. Считаем, что хореографические занятия должны проводиться на всех этапах многолетнего усовершенствования спортсменов. Упражнения классического танца развивают гибкость, стойкость, координацию движений, воспитывают музыкальность, укрепляют опорно-двигательный аппарат, содействуют физическому и

интеллектуальному развитию, а также учат гимнасток руководить своим телом. У детей, которые занимаются классической хореографией, закладывается правильная осанка, в некоторых случаях корректируется искривление позвоночника. Часто даже опытные спортсмены продолжают заниматься классическим экзерсисом, понимая его универсальность.

Значение хореографической подготовки у художественных гимнасток исследовалось многими учеными (И. А. Винер, П. С. Кизим, С. В. Куценко, Т. С. Лисицкая, О. Г. Румба, В. Ю. Сосина и др.). Можно констатировать тот факт, что авторы подчеркивают значение хореографической подготовки в спорте и рассматривают её с различных позиций.

1. Как средство эстетического воспитания. Воспитывается ощущение красоты движений, их гармонии с музыкой, формируется способность передавать в движении определённые эмоциональные состояния, разные настроения, переживания, чувства. Все это позволяет создать художественный образ в состязательных упражнениях. В процессе хореографической подготовки спортсмены сталкиваются с разными видами искусства, например, с использованием музыки на уроках хореографии, а также знакомятся с основами музыкальной грамоты, что позволяет спортсменам выполнять движения в соответствии с ритмом, темпом и характером музыкального сопровождения. О. Г. Румба подчеркивает, что есть все основания ожидать позитивного влияния хореографической подготовки на весь комплекс эстетических составляющих мастерства спортсменов [2].

2. Как развитие творческих способностей спортсменов. С. В. Куценко рассматривал хореографическую подготовку как способ формирования творчески активной личности, способной воспринимать, чувствовать и оценивать прекрасное в процессе овладения знаниями и умениями на занятиях по теории и методике народно-сценического танца [1]. О. Г. Румба считала, что грамотное использование нюансов танца, таких, как наклон корпуса, положения рук, поз, использованных в танцевальных элементах, помогли бы решить вопрос артистического и выразительного выполнения спортивных упражнений [3].

3. Как средство решения образовательных задач. Многие авторы подчеркивают, что в процессе хореографической подготовки у спортсменов расширяется объем двигательных умений и навыков за счет движений классического, историко-бытового, народно-характерного и современного танцев; кроме того, спортсмены знакомятся с историей, традициями, обычаями разных народов мира [2; 3; 4].

4. Как повышение функциональных возможностей и развитие физических качеств спортсменов. По мнению В. Ю. Сосиной, хореография способствует укреплению здоровья, устранению перегрузок, укреплению опорно-

двигательного аппарата, нормализации тонуса мышц. В хореографии, как и в художественной гимнастике, используются растяжки мышц, которые способствуют укреплению мышечно-связочному аппарату [4].

Наше экспериментальное исследование проводилось в рамках учебного процесса в спортивной школе (Беляевская городская ДЮСШ). По результатам эксперимента было выделено несколько важных моментов в работе тренера - хореографа с гимнастками, которые должен учитывать каждый преподаватель.

1. Методика преподавания хореографии для гимнасток во многом отличается от методики преподавания хореографии артистам балета.

2. Тренер-хореограф должен учитывать нагрузку не только в зависимости от возраста, но и от физической подготовки спортсменов.

3. Хореограф обязан не только правильно объяснить, каким образом следует делать то или иное движение в хореографии, но и учитывать, каким образом оно делается в художественной гимнастике.

4. Следует самому верно расписать план занятий с учетом специфики художественной гимнастики, либо обратиться к тренеру.

5. Надлежит осторожно вводить новые элементы у самых маленьких (3-5 лет), поскольку в этом возрасте дети изучают базовые элементы, делают упражнения на гибкость, растяжку, а также постепенно добавлять элементы ритмики, развивать физические качества, музыкальность и т.д.

6. Хореография для гимнасток должна преподаваться на постоянной основе, в зависимости от основной нагрузки спортсменов (но не менее 1-2 раза на неделю).

7. Задание хореографа состоит в методически грамотной организации процесса воспитания правильной осанки, прыгучести, культуры движений, артистизма и выразительности. Он должен тщательным образом отрабатывать каждое движение. Следить за правильностью и качеством выполнения упражнений, а не за их количеством. Хореограф должен добиваться "чистоты" выполнения движений, поз, осанки тела.

8. Для гимнасток (как и для танцоров) внедрение в учебно-тренировочный процесс партерного тренажа является очень важным этапом. Именно тренаж на полу способствует грамотному изучению всех базовых элементов.

9. Правильное планирование занятий. У детей с 8-9 лет сочетания упражнений около опоры с упражнениями на полу является наиболее эффективным методом.

Все вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что хореографическая подготовка в спорте, согласно данных научной и методической литературы, трактуется как процесс формирования культуры движений, что позволяет достичь высокого спортивного результата и

исполнительского мастерства. Хореограф в работе с художественными гимнастками выступает как помощник в исправлении всех недочетов, оттачивании мельчайших деталей, которые сначала могут быть не столь заметными, но играть важную роль.

Изучение вопросов и поиск ответов, решения тех или других проблем методами хореографии является важным процессом в работе тренера-хореографа. При разработке уроков хореографии педагогу необходимо учитывать многие важные детали и следовать правилу "лучше меньше, но качественнее".

В зависимости от возраста следует вводить определенный набор упражнений и движений, которые помогут детям понять правильное задействование мышц. Преподаватель должен контролировать технику и качество выполнения движений постоянно, чтобы не допустить заучивания неправильных вариантов.

Важно придерживаться этапов организации учебы, приучать детей разбираться в методике, базовой хореографической терминологии, анализировать, думать, понимать, что делается и для чего, каким образом те или иные движения им будут помогать в будущем или в конкретных элементах художественной гимнастики.

Литература

1. Куценко, С. В. Формування творчого потенціалу майбутнього вчителя хореографії засобами народно-сценічного танцю як процес всебічного виховання / С. В. Куценко // Наукові записки. – Випуск 133. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. – С. 283–291.

2. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 163 с.

3. Румба, О. Г. Народно-характерная хореография в системе подготовки специалистов по гимнастике и танцам на паркете : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. Г. Румба. – СПб., 2006. – 209 с.

4. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для студентов вузов / В. Ю. Сосина. – Киев : Олимпийская литература, 2009. – 35 с.