

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивных игр и гимнастики

**О.П. Науменко, М.В. Пороховская,
Е.И. Петрушевич**

МУЗЫКАЛЬНО- РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2013*

УДК 796.412(075.8)
ББК 75.656.6я73+74.267.5я73
НЗ4

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 4 от 20.12.2012 г.

Авторы: преподаватели кафедры спортивных игр и гимнастики ВГУ имени П.М. Машерова **О.П. Науменко, М.В. Пороховская, Е.И. Петрушевич**

Рецензент:
заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук,
доцент *Г.Б. Шацкий*

Науменко, О.П.

НЗ4 Музыкально-ритмическое воспитание : методические рекомендации / О.П. Науменко, М.В. Пороховская, Е.И. Петрушевич. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2013. – 47 с.

В методических рекомендациях представлены материалы по ритмической гимнастике: разновидности многочисленных программ по аэробике, танцевальные упражнения и танцы, необходимые для работы в общеобразовательной школе.

УДК 796.412(075.8)
ББК 75.656.6я73+74.267.5я73

© Науменко О.П., Пороховская М.В., Петрушевич Е.И., 2013
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Глоссарий	4
Введение	5
Предмет, задачи и средства курса МРВ	6
Глава I. Основные элементы классического танца	7
Глава II. Основные элементы бального танца	10
Глава III. Основные элементы народного танца	16
Глава IV. Упражнения художественной гимнастики	25
Глава V. Ритмическая гимнастика	35
Литература	46

ГЛОССАРИЙ

ЭЛЕМЕНТ – кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующиеся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

СОЕДИНЕНИЕ – совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного исполнения.

ОДНОИМЁННЫЕ ДВИЖЕНИЯ – движения, совпадающие : по направлению со стороны конечности.

РАЗНОИМЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ – движения, противоположные: по направлению со стороны конечности.

ПООЧЕРЁДНЫЕ – движения, выполняющиеся сначала одной конечностью, затем другой.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ – движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием на часть амплитуды.

ОДНОВРЕМЕННЫЕ – движения, выполняющиеся конечностями в одно и то же время, могут быть как симметричными, так и асимметричными.

ШАГ – перемещение путём выставления ноги и перенесения веса на неё.

МЯГКИЙ ШАГ- с носка коротким перекатом на пятку с лёгким сгибанием ног без колебания в вертикальной плоскости.

ПЕРЕКАТНЫЙ ШАГ – с носка, при выносе другой ноги вперёд опорная слегка сгибается и разгибается.

ПРУЖИННЫЙ – как перекаточный, но с более выраженным сгибанием и разгибанием ног.

ОСТРЫЙ – с выставлением на носок согнутой ноги, голень которой параллельна опорной голени; выполняется резко, отрывисто.

ВЫСОКИЙ – с высоким подниманием бедра и разгибанием маховой ноги.

ПРИСТАВНОЙ – с носка одной ногой и приставлением другой.

ПЕРЕМЕННЫЙ – сочетание приставного и обычного.

СКОЛЬЗЯЩИЙ – скользящим движением выставляемой ноги.

БЕГ – передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полёта.

ПРУЖИННОЕ ДВИЖЕНИЕ – выполняется из и.п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются.

МАХ – движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения.

ВЗМАХ – быстрое движение ногой (ногами) в одном направлении с возвращением в и.п.

ПОВОРОТ – движение тела вокруг своей продольной оси.

ПОДСКОК – небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.

ПРЫЖОК – свободный полёт после толчка ногами или одной ногой.

ВОЛНА – целостное движение с последовательным выведением вперёд и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

ВВЕДЕНИЕ

Эстетическое воспитание подрастающего поколения – одна из составляющих частей физического воспитания. Курс музыкально-ритмического воспитания включает в себя основы музыкальной грамоты, элементы хореографии, элементы бального, народного танца, упражнения с предметами и ритмическую гимнастику.

Большое значение имеют уроки танца для детей с физическими недостатками (косолапость, сутуловатость, поднятые плечи, тяжёлая походка и др.), постепенно в процессе занятий дети освобождаются от этих недостатков. Практика показала, что совсем не обязательно обладать отличным музыкальным слухом для исполнения несложных массовых и бальных танцев. Достаточно иметь чувство ритма.

Уроки хореографии благотворно влияют на осанку и манеру поведения детей и подростков. Кроме этого, она развивает пространственное мышление, изящество движений, благотворно влияет на физическое развитие. Такие уроки вызывают положительные эмоции, создают хорошее настроение и оказывает благоприятное влияние на самочувствие и поведение человека. Танцы являются едва ли не ведущим звеном в организации и проведении школьных праздников: утренников, вечеров отдыха и т.д.

Красиво двигаться необходимо учиться с детства, и относится к этому нужно с такой же требовательностью, как и соблюдению определённых правил, здесь есть своя азбука и грамматика. Учащиеся должны научиться смотреть на уроки ритмики не как на развлечение, а как на занятия, требующие собранности, дисциплины и знаний.

Урок музыкально-ритмического воспитания в школе, несмотря на свою специфику, проводится на основе общих педагогических принципов – принципов воспитывающего обучения. С первых же уроков важно вызвать у учащихся интерес к новому для них предмету, от этого может зависеть во многом успех дальнейших занятий.

Занятия со школьниками проводятся с учётом психологических особенностей восприятия и поведения детей различных возрастов.

Методические рекомендации ознакомят будущих учителей и руководителей танцевальных коллективов с основами хореографии, бального и народного танцев, ритмической гимнастикой как составляющими компонентами занятий по музыкально-ритмическому воспитанию.

Данное учебное издание состоит из шести глав, в которых описаны основные движения классического, бального, народного танца, элементы художественной гимнастики и основные направления и элементы ритмической гимнастики.

Изложенный материал может быть использован студентами факультета физического воспитания и спорта, преподавателями, учителями физической культуры.

ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И СРЕДСТВА КУРСА МРВ

Музыкально-ритмическая подготовка будущего учителя физической культуры имеет большое значение. От умения преподавателя проводить различные занятия с музыкальным сопровождением, обогащать уроки эстетическим содержанием, привлекать внимание школьников выразительным, точным и красивым движениям зависит достижение цели по физическому совершенствованию подрастающего поколения.

С помощью средств музыкально-ритмического воспитания успешно решаются следующие задачи:

- всестороннее, гармоническое развитие форм тела и функций организма человека, направленное на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья;
- формирование важных музыкально-двигательных умений, навыков и вооружение специальными знаниями;
- воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развития памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения.

Предметом МРВ являются музыка и движения.

Место и значение курса МРВ в системе физического воспитания.

Музыкально-ритмическое воспитание прочно вошло в систему физического воспитания белорусских людей. Особенно велико значение МРВ в физическом воспитании детей и подростков. В детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях физические упражнения проводятся под музыку.

Определенная ценность музыкально-ритмических занятий состоит в их:

1. Образовательных возможностях (изучение музыкальной грамоты, техники танцевальных движений). Они также имеют педагогическое значение.

2. Воспитывается сознательность и активность творческое отношение к делу, обеспечивает твердый регламентированный порядок занятий, дисциплинирует учащихся, приучает их, внимательно относиться к процессу МРВ.

3. Музыкально-ритмические занятия имеют и большое оздоровительное значение. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение учащихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Основные средства и методические особенности курса МРВ

Средства данного курса можно разделить на следующие основные группы:

- элементарные основы музыкальной грамоты (темп, ритм, мелодия, динамический оттенок);
- упражнения на согласование движений с музыкой;
- музыкальные игры;
- упражнения из хореографии (постановка корпуса, позиции рук и ног, упражнения у опоры);
- ходьба и бег (острый, перекатный);
- упражнения без предметов (волны, повороты, равновесия, прыжки);
- элементы танцев (бальный, классический, народный);
- упражнения ритмической гимнастики.

ГЛАВА I. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Одним из средств МРВ является классический танец, в нём выделяются следующие элементы: постановка корпуса, позиции ног, позиции и положения рук, упражнения хореографии у опоры.

1. Постановка корпуса. Приступая к изучению упражнений этого раздела, прежде всего, необходимо ознакомить учащихся с правильной постановкой корпуса: плечи должны быть свободно раскрыты, лопатки слегка сближены, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, поясницы, напряжены, шея, плечи и руки (особенно кисти и пальцы) свободны. Голову следует держать прямо.

Правильная постановка корпуса необходима при исполнении всех танцев. Это обеспечивает не только выразительность танца, но и вырабатывает у учащихся хорошую осанку.

2. Позиции ног. В описании каждого движения танца указывается позиции ног. В классическом танце пять позиций ног (рис.1).

Первая позиция (I) – ступни ног находятся на одной прямой линии, по направлению к линии плеч, соприкасаясь пятками, носки разведены в стороны, тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги. Это положение ног называется выворотным.

Вторая позиция (II) – ступни ног находятся так же, как и в первой позиции, на одной линии, но расстояние между пятками равно одной ступне.

Третья позиция (III) – носки ног разведены выворотом в стороны, ступни ног, плотно прилегая к полу, закрывают друг друга на половину ступни (правой или левой). Тяжесть корпуса равномерно распределена на обе ноги.

Четвертая позиция (IV) – правая нога впереди. Ступни обеих ног находятся на расстоянии длины одной ступни. Пятка правой ноги – против носка левой, носки обеих ног разведены в стороны, тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги. IV позицию, как наиболее трудную, разучивают последней.

Пятая позиция (V) – ступни ног сомкнуты, носок одной ноги, находится около пятки другой ноги (правой или левой). Носки ног разведены в стороны в направлении линии плеч, ступни прилегают к полу. V позиция в балльном танце не применяется.

Шестая позиция (VI) – ступни обеих ног соединены параллельно друг другу и сомкнуты: носок с носком, пятка с пяткой. Носки и колени направлены вперед.

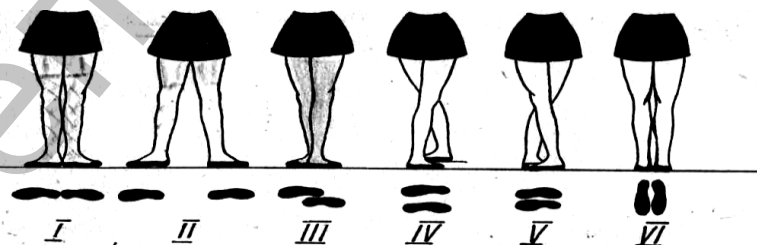


Рис. 1.

3. Позиции рук.

Позиции рук изучаются с самых первых уроков. Характер музыкального сопровождения плавный. Музыкальный размер 4/4 и 3/4.

Прежде всего, следует усвоить положение кисти рук. Кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге третьего пальца. Остальные пальцы свободно и округло сгруппированы. Эта учебная форма требуется в начале усвоения движения. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: округлость

пальцев сохраняется, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему (рис.2).



Рис. 2.

В классическом танце приняты три основные позиции рук и подготовительное положение рук.

Подготовительное положение – руки свободно опущены, закруглены в локтях и кистях (рис.3.1). Ладони повернуты кверху. Пальцы обеих рук не соприкасаются, а находятся на расстоянии примерно 2–4 сантиметра (рис.3). Локти не прижаты к корпусу, а чуть приподняты.

Первая позиция (I). Руки, сохраняя округлость, поднимаются на высоту диафрагмы. Ладони обращены к корпусу. Локти и пальцы рук во время движения нужно держать на одном уровне (как бы обнимая круглый предмет) (рис.3.2).

Вторая позиция (II). Руки разведены в стороны на уровне плеч несколько впереди корпуса, продолжая линию раскрытых плеч. Ладони повернуты вперед. II позиция наиболее трудная. Следует освоить вначале III, т. к. по своему построению она аналогична I позиции (рис.3.3).

Третья позиция (III). Сохраняя округлость, руки поднимаются вверх (как бы заключая голову в овальную рамку) таким образом, чтобы, не поднимая головы, глазами видеть мизинцы. Плечи оттянуты вниз, ладони повернуты вниз, пальцы не соприкасаются, а находятся на расстоянии, как в подготовительном положении (рис. 3.4).

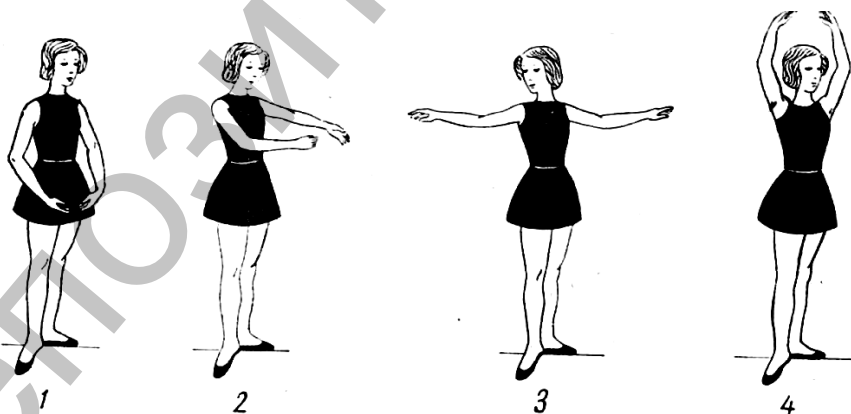


Рис. 3.

4. Положения рук. В массовых народных, бальных танцах и при выполнении упражнений встречается положение, при котором руки опущены без напряжения, слегка отведены от корпуса, ладони повернуты к корпусу. Пальцы естественно сгруппированы, чуть округлены. Это положение называется «руки свободно опущены».

Положение «руки на талии» (или «на поясе»). В этом положении пальцы охватывают талию: четыре пальца впереди, большой палец сзади; локти немного выдвинуты вперед, округлены.

Положение «руки за юбочку» (за платье). Девочка придерживает юбочку большим, указательным и средним пальцами, локти округлены (приподняты) и немного отведены в стороны.

Положение «руки за спину». Учащиеся держат руки на талии сзади: левая рука лежит тыльной стороной на талии ладонью кверху, правую кладут на левую тыльной стороной ладонью кверху, кисти рук, как бы , поддерживают поясицу. Плечи в этом положении должны быть отведены назад, живот и вся фигура подтянуты.

5. Упражнения хореографии (у опоры).

А) батман тандю симпле (*battement tendu simple*): нога выбрасывается вперёд. Носком маховой ноги касаемся пола. Сначала движение выполняется по I позиции. Корпус должен держаться прямо и не поворачиваться в сторону работающей ноги. При возвращении работающей ноги в I позицию стопа, медленно расслабляясь, плавно опускается и скользящим движением придвигается к пятке опорной ноги. Затем упражнение выполняется из II и IV позиции.

Б) батман тандю жете (*battement tendu jete*): скользнув по полу, нога выбрасывается в воздух на 45° . При движении вперёд каждый раз, когда нога проходит через V позицию, носок должен тщательно соприкоснуться с пяткой другой ноги. При движении в сторону внимание нужно обращать на выворотность действующей ноги. При движении назад нога должна идти так, чтобы её спереди не было видно и чтобы колено не сгибалось.

В) гранд батман (*grand battment*): выполняется так же, но нога выбрасывается на 90° (все движения выполняются из I позиции). Во время броска необходимо следить, чтобы опорная нога была бы выворотна, вытянута и неподвижна. Корпус неподвижен, спокоен.

Г) деми плие (*demi plie*): полу приседания, стопы не отрываются от пола, выполняется на 5 позициях. Исполняется не отрывая пятки от пола, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног происходит в трёх суставах: тазобедренном, коленном и голеностопном.

Д) ронд де жамб партер (*Rond de jambe par terre*): *ан деор (en dehors)* : движение начинается с I позиции. Нога проводится вперёд так же, как в батман тандю, отсюда описывается носком дуга через 2 позицию назад до положения против I позиции, от этой точки нога чертит прямую линию до точки с которой начала дугу, проходя через I позицию. При движении необходимо, чтобы нога достигла сзади своей предельной точки.

Ан дедан (en dedans) : движение в обратном направлении. При этом движении необходимо, чтобы нога достигла предельной точки спереди.

Е) Соте: прыжки:

- с двух ног на две;
- с двух ног на одну;
- с одной ноги на другую;
- комбинированные.

Методические указания.

Учащиеся знакомятся с основными положениями корпуса, головы, позициями рук, ног, которые исполняются не в столь выворотной форме, принятой в классическом танце, а полувыворотно, в соответствии с требованиями бального танца.

При переводе рук из подготовительного положения в I-ю позицию необходимо следить, чтобы кисти и локти рук поднимались одновременно. Руки в локтевых суставах должны быть округлены больше, чем в подготовительном положении, при этом они должны находиться точно против диафрагмы. Плечи опущены вниз, и всё тело находится в спокойном состоянии. Затем руки спокойно опуска-

ются в подготовительное положение. Из подготовительного положения руки переводятся в 1-ю позицию, из 1-й в 3-ю и через 1-ю опускаются в подготовительное положение. Также из подготовительного положения через 1-ю позицию руки переводятся во 2-ю позицию, после чего опускаются в подготовительное положение. Необходимо следить, чтобы кисти рук и вся рука не были напряжены, и, в то же время, чтобы локти и кисти не провисали.

Перед началом каждого упражнения для ног учащиеся занимают подготовительно-исходное положение: соответствующую позицию ног, корпуса, головы, рук. Для этого проигрывается два такта мелодии, под которую будет выполняться упражнение. Каждое упражнение для ног, кроме полуприседания, повторяется не более четырёх раз в одном из трёх направлений: вперёд, в сторону, назад («крестом») вначале правой, затем с левой ноги. Материал следует осваивать последовательно, учитывая возрастающую сложность исполнения движения.

ГЛАВА II. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ БАЛЬНОГО ТАНЦА

К элементам бального танца относятся: поклоны, танцевальные шаги.

1. Поклоны:

Музыкальный размер $3/4$, вальс. Занимает 4 такта. **1.1. Поклон мальчика.**

А) *С шагом в сторону.*

И. п. – ноги в I естественной позиции (пятки вместе, носки немного разведены). Корпус прямой, подтянутый, руки свободно опущены вниз вдоль корпуса (не прижаты), ладони повернуты назад без напряжения. Взгляд обращен на того, кому адресуется поклон.

1-й такт. Шаг правой ногой вправо (в сторону II позиции), на нее перенести тяжесть корпуса. Носок левой ноги вытянуть, пятку приподнять (сохраняя II позицию). Взгляд обращен к тому, кому адресуется поклон.

2-й такт. Левую ногу подтянуть к правой (в исходную позицию), одновременно плавно наклонить голову, не касаясь подбородком груди, не сгибая спины, не сутулясь. Глаза опускают вниз с наклоном головы.

3-й такт. Голову поднять, взгляд обращен к тому, кому адресуется поклон.

4-й такт. Движения нет, фиксируется поза. Поклон влево выполняется так же, начиная с левой ноги. Разучивая поклон, исполняют его, чередуя вправо и влево, 4 раза.

Б) *Поклон с шагом вперед* (для мальчиков и юношей).

Музыкальный размер $4/4$, марш. Занимает 1 такт.

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

«Раз» – шаг вперед правой ногой по линии танца (или в построении колонны); «два» – поставить левую ногу к правой в I естественную позицию; «три» – плавно опустить голову; «четыре» – плавно поднять голову.

Усвоив поклон с шагом вперед, можно его исполнять в сочетании с шагами. Например, исполнить четыре танцевальных шага (шаг на каждую четверть такта) в сочетании с поклоном, описанным выше.

1.2. *Поклон девочки* (упрощенная форма реверанса).

Музыкальный размер $3/4$, вальс. Занимает 4 такта.

И. п. – ноги в III позиции, правая нога впереди.

Руками девочка держит юбочку, локти приподняты, взгляд обращен на того, кому адресуется поклон.

1-й такт. Шаг правой ногой вправо (в сторону II позиции), немного по диагонали вперед, на нее перенести тяжесть корпуса. Левую ногу вытянуть, касаясь вытянутым носком пола.

2-й такт. Подтянуть левую ногу назад в IV позицию на полупальцы, одновременно немного присесть на обеих ногах, оставляя тяжесть корпуса на правой ноге (стоящей впереди), мягко наклонить голову.

3-й такт. Выпрямляясь, поднять голову, взгляд обращается на того, кому адресуется поклон. Левая нога остается сзади.

4-й такт. Фиксируется поза, движения нет.

Так же делают поклон в левую сторону (соответственно с левой ноги влево). Начиная осваивать поклон, девочки выполняют его так же, как и мальчики, – по I позиции. Поклоны могут быть исполнены и на 2 такта – из стороны в сторону. Поклон – общепринятая форма приветствия, знак уважения, благодарности (рис. 4).

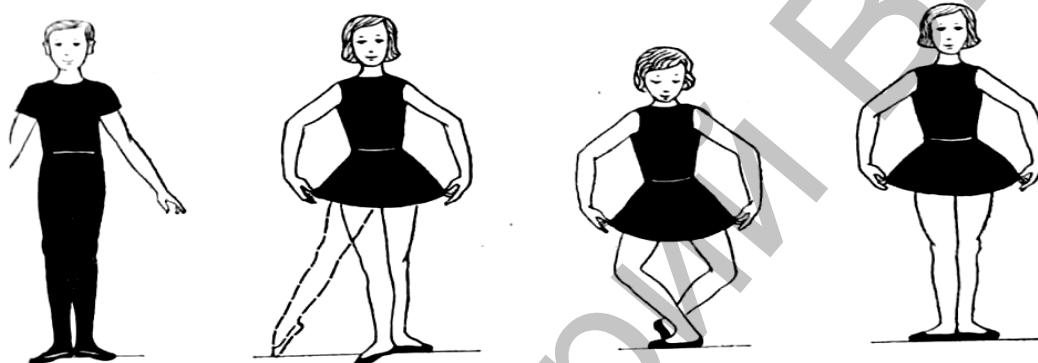


Рис. 4.

2. Танцевальные шаги.

Началом разучивания танца является усвоение элементов танца, танцевальных комбинаций и фигур, из которых состоит композиция танца.

2.1. Танцевальный шаг на марше. Это шаг, при котором, в отличие от естественного шага, нога ставится на пол с вытянутого носка, а не с пятки. Танцевальный шаг может быть исполнен на $2/4$, $3/4$, $4/4$ с I, III, VI позиций ног. Танцевальный шаг рекомендуется разучивать в такой последовательности:

шаг на целый такт в музыкальных размерах $4/4$, $3/4$, $2/4$;

1) шаг на каждую четверть такта на $2/4$, $3/4$, $4/4$.

Танцевальный шаг рекомендуется исполнять в различных направлениях в сочетании с поворотами корпуса, наклонами и поворотами головы правому или левому плечу, а также комбинировать шаги с паузами и клонами. Такие несложные танцевальные упражнения вырабатывают ходку, развивают пластичность. Когда усвоены позиции рук, танцевальный шаг исполняется с упражнениями для рук.

2.2. Боковой приставной шаг. Музыкальный размер $2/4$. Занимает 1 такт.

И. п. - ноги в I естественной позиции, руки для упражнения на поясе.

«Раз» – шаг правой ногой вправо, левая нога поднимается от пола, голова повернута в сторону шага; «и» – левую ногу с небольшим приседанием приставить к правой ноге в I естественную позицию с ударом о пол и; «два – и» – повторить то же движение, что и на «раз – и».

Движение исполняется с продвижением вправо или влево боком, но может исполняться также вперед и назад, с поворотом вправо влево.

2.3. Тройной притоп.

Музыкальный размер $2/4$. Занимает 1 такт. И.п. - ноги в VI позиции, руки на поясе (девочки могут держать юбочку).

«Раз» – удар правой ногой всей стопой о пол; «и» – удар левой ногой о пол (всей стопой по VI позиции); «два» – удар правой ногой (всей стопой по VI позиции рядом с левой); «и» – пауза.

Тройной притоп с левой ноги выполняется так же (первый удар левой ногой).

2.4. Подскок. Музыкальный размер 2/4 полька. Занимает половину такта.

И. п. - ноги в I естественной позиции, руки в учебном положении.

«Раз» – сделать шаг вперед правой ногой, левую ногу, согнутую в колене (почти под прямым углом), поднять перед собой с оттянутым вниз носком (подъемом); «и» – приподняв пятку правой ноги (опорной), невысоко подпрыгнуть и скользнуть на ней по полу вперед; «два – и» – повторить движение на «раз – и» с левой ноги. Таким образом, движение выполняется последовательно с одной и другой ноги.

Подскоки могут исполняться на месте, особенно в начале освоения движения, и в любом направлении.

2.5. Скользящий шаг вперед глisse (pas glisse). Музыкальный размер 2/4. Занимает половину такта. Упражнение построено на один такт.

И. п. - ноги в III позиции, правая нога впереди. Руки в учебном положении.

Затакт «и». Приподняться на полупальцы обеих ног. «Раз» – скользя носком по полу, вывести правую ногу вперед в IV позицию. Тяжесть корпуса перенести на правую ногу на всю ступню, слегка сгибая колено. Левая нога остается вытянутой сзади на полупальцах в IV позиции; «и» – выпрямляя колено правой ноги и поднимаясь на полупальцы, скользящим движением подтянуть левую ногу к правой в III позицию (тяжесть корпуса на обеих ногах). «Два – и» – повторить движение первой половины такта с левой ноги. Скользящий шаг вперед можно исполнять все время с одной или попеременно с правой и левой ноги. Исходная позиция ног может быть и I.

2.6. Боковой скользящий шаг глissад (pas glissade, от glisser – скользить). Это танцевальное движение, при котором, танцующий движется боком (правым или левым) по линии танца, лицом или спиной к центру круга. Глissад может исполняться подряд с одной и той же ноги в одном направлении.

Музыкальный размер 3/4. Занимает 1 такт.

И. п. – III позиция ног (правая впереди) в построении в круг по одному лицом к центру. Руки свободно опущены. Упражнение построено на 2 такта. Затакт «и». Слегка присесть на обеих ногах.

1-й такт. «Раз» – поднимаясь из приседания, сделать небольшой шаг правой ногой вправо (в сторону II позиции), левую ногу, вытянутую на носок, задержать во II позиции. Корпус наклонить влево, голову повернуть в направлении левого плеча. Тяжесть корпуса перенести на правую ногу; «два, три» – плавно скользя носком левой ноги по полу (не касаясь каблуком пола), подтянуть ее к правой ноге в III позицию назад. Корпус выпрямить, голову повернуть в исходное положение; «и» – слегка присесть на обеих ногах.

2-й такт. Повторить движение 1-го такта, продолжая продвижение в правую сторону.

Движение должно быть связным, без рывков.

Глissад с левой ноги в левую сторону (спиной к центру круга – III позиция, левая нога впереди) выполняется аналогично, соответственно делают наклон корпуса и поворот головы вправо. Глissад исполняют также III I позиции ног.

2.7. Па галопа.

Музыкальный размер 2/4. Занимает половину такта. И. п.: ноги в естественной I позиции, руки в учебном положении.

«Раз» – сделать шаг правой ногой вправо (II позиция), слегка приседая на обеих ногах; «и» – левую ногу скользящим движением подтянуть к правой в I естественную позицию. В момент соединения ног в I позицию делается легкий прыжок вверх;

«два – и» – снова повторить движение на «раз – и». Так, чередуясь, продолжается па галопа. Это движение в левую сторону начинается с шага левой ногой влево.

2.8. Па польки.

Музыкальный размер 2/4, полька. Занимает 1 такт.

И. п.: ноги в III позиции, правая впереди.

Затакт «и». Чуть присесть и сделать небольшой подскок на левой; ногу; правую вытянутую вперед ногу слегка отделить от пола.

1-й такт. «Раз – и – два» – сделать три легких переступания на полупальцах: правой, левой, правой ногой.

2-й такт. Повторить движение 1-го такта с левой ноги. Затакт «и» – подскок на правой ноге, вытянуть вперед левую ногу и т. д. Полька исполняется на месте или с продвижением вперед и назад, а также в повороте. Корпус и голова поворачиваются в сторону поднимаемой вытянутой ноги. Па польки входит в азбуку классического танца, в танцы разных народов, а также в бальные танцы, получая окраску и характер, присущие каждому из них.

2.9. Шаг полонеза.

Музыкальный размер 3/4. Занимает 1 такт.

И. п.: ноги в III позиции, правая впереди. Руки в учебном положении.

1-й такт. «Раз» – шаг правой ногой вперед; «два» – шаг левой ногой; «три» – шаг правой ногой вперед. Слегка приседая на ней, перенести на неё тяжесть корпуса, одновременно скользящим движением провести левую ногу по I позиции вперед для исполнения шага полонеза с левой ноги.

2-й такт. Повторить движение первого такта с левой ноги (шаг свой, правой, левой) и одновременно слегка присесть на ней; правую через I позицию провести вперед. Со следующего такта движения исполняют с правой ноги, точно укладываясь в музыкальный размер (не опаздывая, провести вперед ногу на третьей четверти).

Полонез – польский танец. Полонез, как ни один бальный танец, требует собранности, горделивости, строгости осанки, подчеркнутой вежливости к партнеру, Именно этими качествами танец привлекает нас в школьной практике.

3. Фигурный вальс. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$. Композиция танца состоит из четырех фигур. Каждая фигура исполняется па 8 тактов музыки, а весь танец – на 32 такта.

И. п.: танцующие становятся парами по кругу лицом друг к другу: юноша – спиной, девушка – лицом к центру круга. На 4 такта музыкального вступления юноша и девушка исполняют поклон (приглашение к танцу), после чего танцующие становятся парами в основную позу вальса.

Юноша кладет правую руку на талию девушки.левой рукой берет ее правую руку, вытянутую в сторону (форма рук округлая). Девушка кладёт левую руку па правое предплечье юноши (рис.5.а).

Ноги в III позиции, у девушки правая нога впереди, у юноши – левая.

Описание танца.

Первая фигура (1–8 такты)

1-й такт. Танцующие, исполняют балансе против часовой стрелки (девушка – с правой, юноша – с левой ноги). Головы повернуты по линии танца. Корпус слегка наклонен в том же направлении. К концу 1-го такта девушка соединяет ле-

вую руку с правой рукой юноши. Соединенные руки танцующие легко отводят в стороны (рис. 5.б).

2-й такт. Танцующие, исполняют баланс в обратном направлении; по часовой стрелке: девушка – с левой, юноша – с правой ноги. Корпус и голова наклоняются по линии движения танца.

3-й такт. Девушка разъединяет правую руку с левой рукой юноши, оба поворачиваются па 180° , исполняя па вальса (девушка – с правой ноги о, юноша – с левой ноги влево); оказываются спиной друг к другу, продвигаются по линии движения танца и выводят соединенные руки низом вперед (рис.6.в).

4-й такт. Танцующие исполняют вторую часть па вальса, поворачиваются в ту же сторону еще на 180° , т. е. возвращаются в исходное положение юноша – спиной, девушка – лицом к центру круга.

5-8 такты. Повторить движения 1–4 тактов. В конце 8-го такта девушка и юноша поворачиваются лицом друг к другу (юноша – спиной, девушка – лицом к центру круга), берутся за правые руки, левые мягко отводят в сторону. Ноги в III позиции, правая впереди (рис. 5г).

Вторая фигура (9–16 такты)

9-й такт. Танцующие исполняют баланс с правой ноги вперед навстречу друг другу. Соединенные руки поднимают вверх (форма рук округлая), голову и корпус слегка наклоняют влево (рис. 5д).

10-й такт. Танцующие исполняют баланс с левой ноги назад, отступая друг от друга. Руки опускают вниз и таким образом возвращаются в исходную позицию (рис.5.г).

11–12 такты. Танцующие исполняют па вальса в правую сторону, меняются местами, при этом соединенные руки они поднимают вверх, а заканчивая движение, опускают до уровня плеч. Девушка стоит спиной к центру круга, юноша – лицом к девушке.

13-16 такты. Повторить движения 9–12 тактов. Таким образом, танцующие возвращаются на свои места и останавливаются, слегка повернувшись лицом против часовой стрелки. При этом соединенные правые руки они поднимают вверх над головой девушки, левые руки отводят влево. Ноги ставят в III позицию (у девушки правая, у юноши левая нога впереди..

Третья фигура (17–24 такты)

17–23 такты. Танцующие продвигаются по кругу против часовой стрелки: юноша движется вперед, исполняя дорожку с левой ноги, девушка кружится вальсом под правой рукой юноши в правую сторону. Исполняя первую часть па вальса, девушка наклоняет корпус влево, поворачивает голову в направлении левого плеча и смотрит на юношу (рис.5.е).

24-й такт. Юноша вместо дорожки исполняет первую часть па вальса в правую сторону, чуть обгоняя девушку, и поворачивается к ней лицом. В конце 24-го такта танцующие становятся в основную позу вальса.

Четвертая фигура (22–32 такты)

Танцующие кружатся вальсом в правую сторону, двигаясь по кругу против часовой стрелки: девушка с правой ноги исполняет первую часть па вальса, юноша с левой ноги – вторую часть па вальса. В конце 32-го такта, заканчивая последний поворот, танцующие останавливаются в исходном положении. Затем танец исполняется сначала.

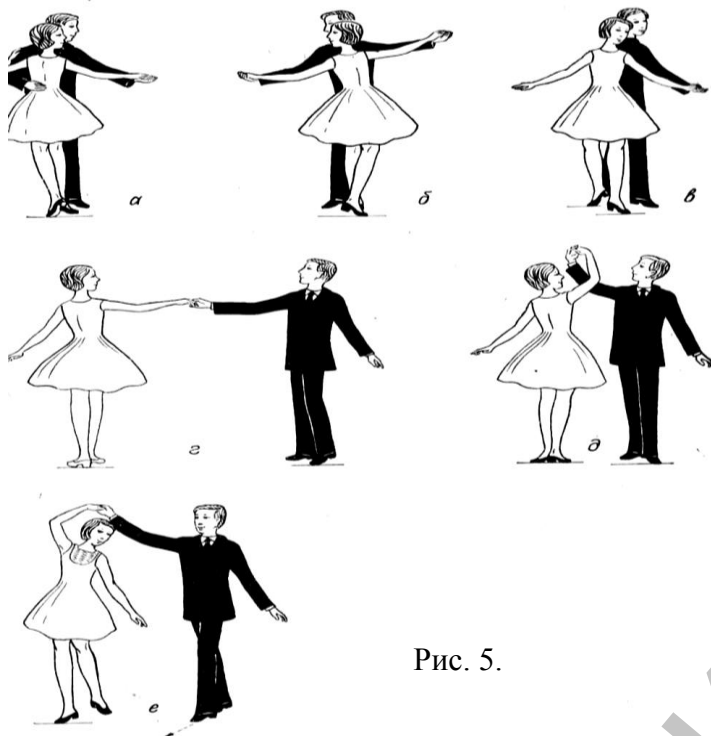


Рис. 5.

Бальный танец не только помогает украсить быт, но и способствует формированию правильной и красивой осанки, изящных движений. Он вызывает положительные эмоции, создаёт хорошее настроение и оказывает благоприятное влияние на самочувствие и поведение человека.

Методические указания. Разучиваемые упражнения или элементы танца исполняются вначале в медленном темпе, по мере усвоения материала темп ускоряется, следует чередовать быстрые и медленные движения. Новые упражнения вводят постепенно, не более

двух-трёх в одно занятие.

Элементы танца разучиваются вначале в построении в колонну по четыре человека в ряд (девочка, мальчик и т.д.) в движении на одном месте, а по мере усвоения материала с продвижением в разных направлениях: вперёд, назад, в сторону, в повороте направо и налево, по кругу по одному, парами или группами. Нужно постепенно добиваться координации ног, рук, головы и корпуса.

Процесс обучения учащихся танцевальному движению начинается с того, что педагог называет движение, кратко указывает на основные особенности техники. Затем следует показ, дающий наглядное представление о данном упражнении в сопровождении музыки, подчёркивающий характер исполнения. Приступая к разучиванию каждого нового танца, педагог кратко сообщает учащимся необходимые сведения о характере, стиле и манере его исполнения, указывает на связь движения с музыкой и показывает, как нужно танец исполнять. От учащихся следует добиваться выразительности, знания характера стиля, техники, непринуждённости в исполнении танца.

Ряд бальных танцев имеет зафиксированную композицию, определённое чередование движений фигур. Другие же относятся к группе бальных танцев с импровизированной композицией. Вначале следует усвоить ряд основных движений в определённой последовательности, потом исполнение танца в импровизации.

ГЛАВА III. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНОГО ТАНЦА

К народным танцам относятся национальные танцы различных народов. В этом разделе мы ознакомимся с элементами русского, украинского и белорусского танца.

1. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РУССКОГО ТАНЦА.

а. Положение рук в русском танце.

1-е положение. Руки, согнутые в локтях (локти направлены в стороны), лежат сбоку на талии кулачками или ладонями. Это положение называют «подбоченившись». Исполняют его и девушки и юноши (рис.6.1а,б).

2-е положение. Обе руки подняты в стороны между подготовительным положением и II позицией. Локти свободны, кисти направлены ладонями вперед. В правой руке девушки иногда держат платочек (рис.6.2).

3-е положение. Одна рука лежит сбоку кулачком на талии, другая – свободно опущена вниз (рис.6.3).

4-е положение. Одна рука поднята вверх (III позиция), может быть с платочком. Другая – лежит на талии кулачком (рис.6.4, 6.5а, 6.5б).

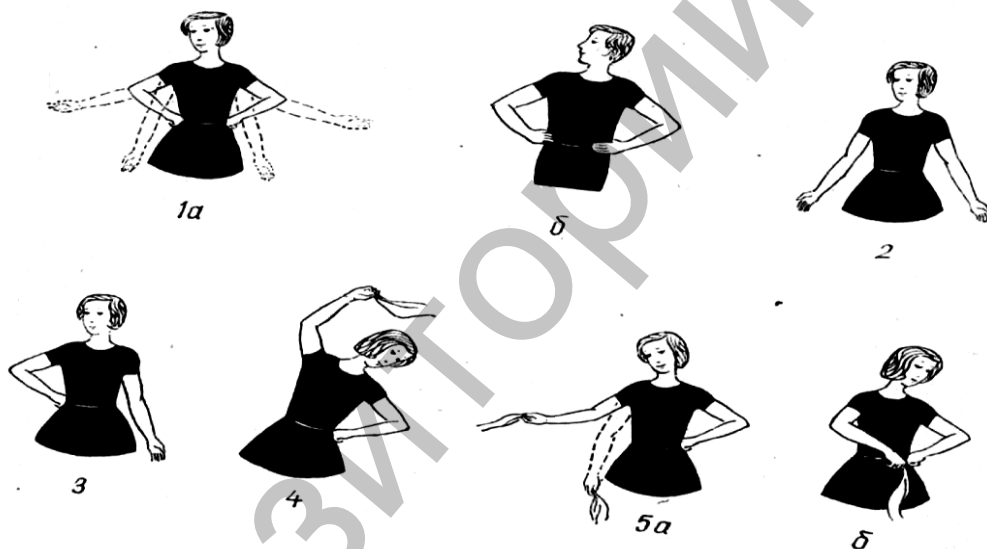


Рис. 6.

б. Русский переменный ход вперед. Музыкальный размер 2/4. Занимает 1 такт.

И. п.: ноги в I естественной или III, VI позиции. Руки лежат на талии ладонями или кулачками, могут быть раскрыты в стороны.

1-й такт. «Раз» – шаг правой ногой вперед; «и» – небольшой шаг левой ногой вперед (как бы обгоняя правую); «два» – небольшой шаг вперед правой ногой (обгоняя левую). При этом левое плечо повернуть немного вперед. Голову слегка повернуть в направлении левого плеча; пауза, движения нет.

На следующий такт движение исполняется с левой ноги в такой же последовательности (ноги: левая, правая, левая). Аналогично меняются повороты плеча и головы. Первый шаг большой, два последующих – маленькие.

в. Русский переменный ход назад.

На каждую четверть такта, начиная правой ногой, сделать попеременно три шага назад на низких полупальцах. «И» – левую ногу, вытянутую в подъеме, задержать впереди и слегка приподнять ее над полом. Корпус и голову повернуть в

направлении левой ноги. Затем повторить переменный ход назад с левой ноги, соответственно меняя повороты плеча и головы в направлении правой ноги.

Ход назад может быть и с выдвиганием ноги на каблук. На счет «и» (вместо паузы) левую ногу вытянуть вперед, немного влево, на каблук. Перенести тяжесть корпуса на правую ногу, чуть приседая на нее, опустить пятку на пол. Корпус и голову слегка повернуть и наклонить вперед в направлении левой ноги. Затем исполнить переменный ход назад с левой ноги. Соответственно поставить вперед на каблук правую ногу, поворот и наклон корпуса и головы в направлении правой ноги. Положения рук могут быть различными: раскрыты в стороны, скрещены на груди или же одна рука на талии, а другая раскрыта в сторону. Например, при движении с правой ноги руки раскрываются в стороны, а с левой – кладут их на талию или закрывают в I позицию и т. д.

г. Русский тройной шаг.

Музыкальный размер 2/4. Занимает 1 такт.

И. п.: ноги в III позиции, правая нога впереди. Руки в учебном положении.

Затакт «и». Сделать небольшое приседание на левой ноге. Правую ногу слегка приподнять от пола, мягко вынести вперед (носок вытянут и опущен вниз).

1-й такт. «Раз» – шаг вперед правой ногой; «и» – шаг вперед левой ногой; «два» – сделать шаг вперед правой ногой, слегка приседая на ней; «и» – левую ногу, слегка приподняв от пола, вынести вперед.

На следующий такт движение в той же последовательности повторяется с левой ноги, затем опять с правой ноги и т. д. Последовательно чередуя движения, танцующие продвигаются вперед (движение может исполняться и с продвижением назад).

2. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ УКРАИНСКОГО ТАНЦА

а. Припадание (боковой ход).

Музыкальный размер 2/4. Занимает 1 такт.

И.п.: ноги в III позиции, правая вперед. Руки для тренировки могут быть на талии, а в танце – скрещены на груди, раскрыты в стороны, либо танцующие держатся за руки и т. д.

З а т а к т «и». Правую ногу слегка приподнять от пола, отвести в правую сторону. «Раз» – шаг правой ногой в правую сторону, опускаясь на ступню правой ноги в небольшое приседание; перенести на нее тяжесть корпуса, левую ногу (немного согнутую в колене, отведенном в сторону) подтянуть ступней к щиколотке правой ноги назад. Корпус наклонить в направлении правой ноги, голову слегка повернуть к правому плечу. «И» – стать на полупальцы левой ноги и перенести на нее тяжесть корпуса (колени до конца не выпрямляются), одновременно правую ногу слегка приподнять от пола.

«Два – и» – повторить движение на «раз – и», народном танце подъем до конца не вытягивается. Припадание исполняется с продвижением вправо, влево и с поворотом на каждое припадание на 1/4, 1/2 круга.

б. Ковырялочка с притопом (рис. 7).

Музыкальный размер 2/4, украинский танец. Занимает 2 такта.

И. п.: ноги в VI позиции, руки скрещены перед грудью.

1-й такт. «Раз» – сделать легкий подскок на левой ноге и присесть на всю ступню. Одновременно правую ногу поставить невыворотом на носок в сторону справа (II позиция), колено согнуто и направлено влево, ступня – вправо. Корпус немного повернуть правым плечом вперед. Голову повернуть в направлении правого плеча. «И» – пауза. «Два» – сделать легкий подскок на всей ступне левой ноги, колено согнуто. Одновременно вытянуть колено правой ноги и поставить

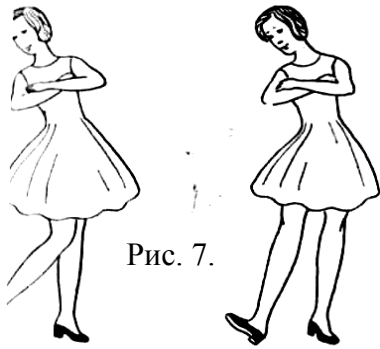


Рис. 7.

ступню выворотом на каблук носком вверх вперед – вправо. 1–«раз»; 2–«два». (II позиция). Корпус немного повернуть и наклонить левым плечом вперед в направлении носка правой ноги. «И» – пауза.

Ковырялочка с левой ноги выполняется в той же последовательности, начиная с подскока на правой ноге. Соответственно меняются повороты корпуса и головы.

2-й такт. Исполнить тройной притоп: «раз» – правой, «и» – левой, «два» – правой ногой. На следующие 2 такта повторить движения 1–2 тактов с другой ноги. Движение выполняется четко, легко, живо.

3. ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ БЕЛОРУССКОГО ТАНЦА

а. Основные положения рук и корпуса в белорусском танце.

1. Положения рук

1-е положение. Обе руки, согнутые в локтях, лежат сбоку на талии тыльной стороной кисти или ладонями, локти направлены в стороны и слегка вперед (рис. 8.1).

2-е положение. Руки скрещены на груди, локти от корпуса отведены, правая рука находится над левой рукой, кисти лежат ладонями на противоположных руках, чуть выше локтя. У девушек кисть правой руки может быть спрятана под локоть левой руки, кисть левой руки лежит ладонью на правой руке выше локтя (рис. 8.2а).

3-е положение. (Для юношей.) Обе руки согнуты в локтях, от локтя кисти лежат сзади на талии тыльной стороной (рис. 8.2б).

4-е положение. (Для девушек.) Девушка держится двумя руками за фартушек, руки слегка отведены от корпуса, локти свободны (рис. 8.4).

5-е положение. (Для девушек.) Одна рука согнута в локте и поднята локтя вверх, локоть от корпуса чуть отведен в сторону и направлен вниз, кисть находится чуть выше плеча и отогнута тыльной стороной к плечу ладонью вверх. Другая рука тыльной стороной кисти лежит сбоку на талии (рис. 8.5).

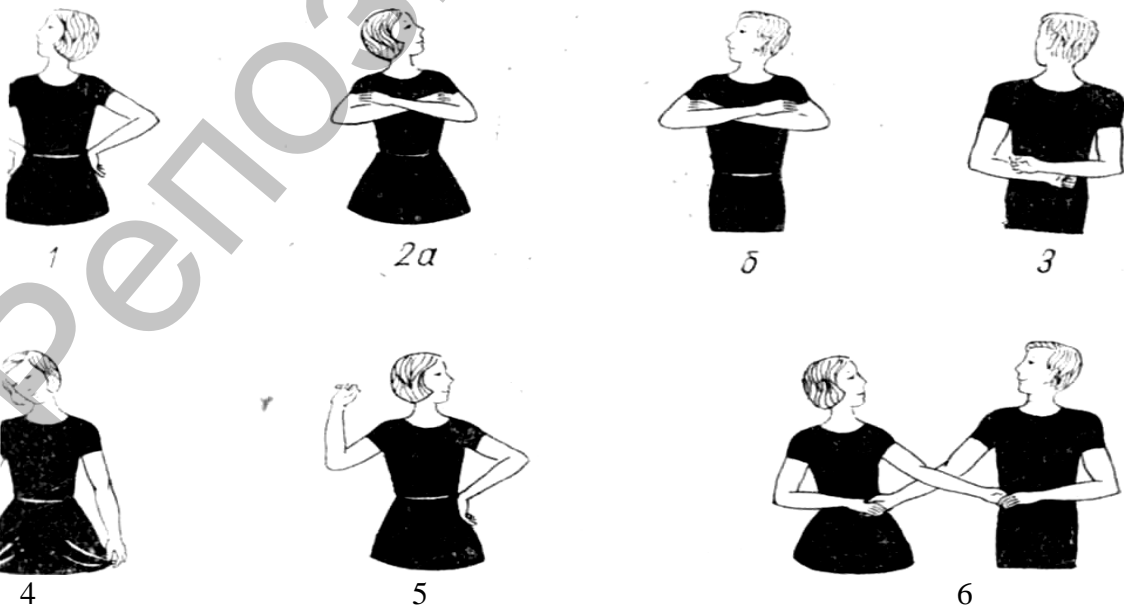


Рис. 8.

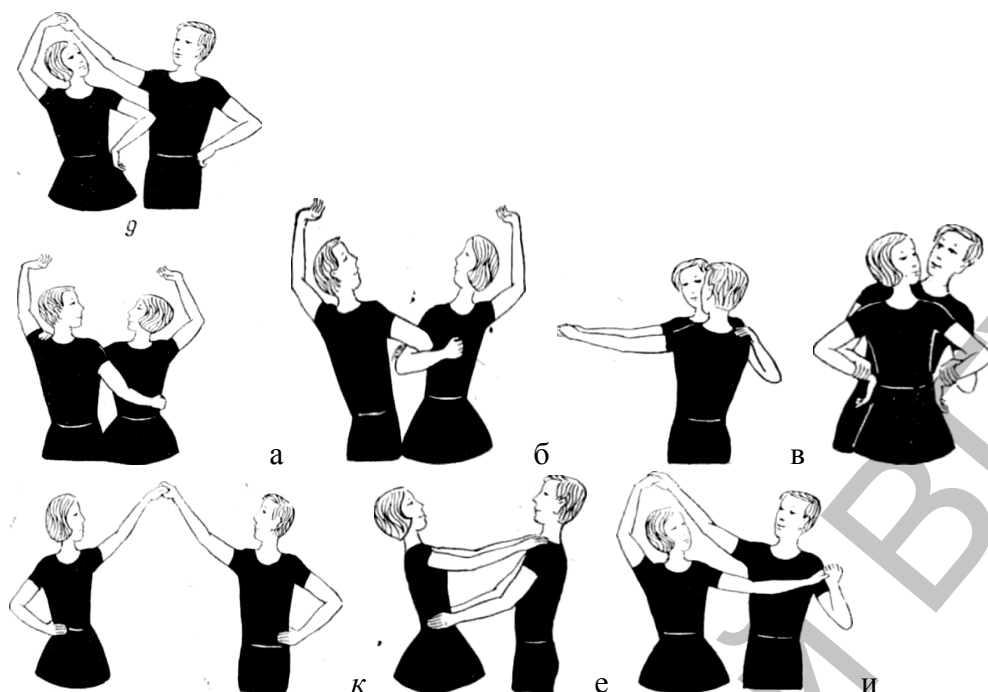


Рис. 9.

2. Расположение танцующих и положение рук в парных танцах

6-е положение. Исполнители стоят рядом лицом по ходу движения (девушка – справа, юноша – слева). Танцующие держатся за руки, скрещенные перед собой: правой рукой за правую, левой – за левую. Сомкнутые кисти находятся на уровне талии девушки. Корпус или прямой или чуть заметно наклонен по ходу движения (рис. 8.б).

7-е положение. Воротца. Исполнители стоят на расстоянии шага один другого лицом по ходу движения, девушка – справа, юноша – слева, правой рукой юноша держит левую руку девушки, обе руки подняты вверх. Свободные руки лежат у каждого сбоку на талии (рис. 9.д).

8-е положение. Исполнители стоят рядом лицом по ходу движения юноша – слева и чуть позади девушки. Правой рукой юноша держит правую руку девушки, обе руки подняты вверх и чуть вправо, сомкнутые кисти находятся над правым плечом девушки.левой рукой юноша держит левую руку девушки, поднятую во II позицию (рис. 9.и).

9-е положение. Исполнители стоят рядом лицом по ходу движения, юноша – слева и чуть позади девушки. Правой рукой юноша держит правую руку девушки, поднятую в III позицию, обе руки находятся над головой девушки. Левые руки лежат у каждого сбоку на талии. Корпус прямой, голова юноши повернута к девушке (рис. 9.к).

10-е положение. Исполнители стоят друг перед другом. Юноша обеими руками держит девушку за талию. Руки девушки лежат ладонями: правая левом плече, левая на правом плече юноши (рис.9.е).

11-е положение. Исполнители стоят друг перед другом, слегка повернувшись по ходу движения. Правой рукой юноша держит девушку за талию, левая рука девушки лежит ладонью на правом плече юноши.левой рукой юноша держит правую руку девушки, обе руки вытянуты в стороны ходу движения (рис. 10.в).

12-е положение. Исполнители стоят друг перед другом. Правой рукой юноша держит девушку за талию, правая рука девушки лежит на левом плече юноши. Левые руки юноши и девушки подняты в III позицию, кисть направлена ладонью вверх (рис. 9.а).

13-е положение. Девушка стоит впереди, юноша – сзади девушки. Руки девушки лежат тыльной стороной сбоку на талии, локти направлены в стороны и слегка вперед. Обими руками юноша держит девушку за руки чуть выше запястья. Голова юноши наклонена влево, он смотрит сбоку девушку (рис.9.г).

14-е положение. Исполнители стоят правым плечом друг к другу. Правые руки, как бы переплетаясь, соединены в локтях, кисти чуть зажаты кулачок. Левые руки лежат тыльной стороной на талии или подняты вверх в III позицию (рис. 9.б).

3. Шаг белорусской польки.

Музыкальный размер 2/4, белорусская полька. Занимает 1 такт.

И. п.: ноги в VI позиции, руки в учебном положении.

Затакт «и». Слегка подпрыгнуть на низких полупальцах левой ноги, одновременно правую ногу, согнутую в колене, направленном вперед, приподнять от пола, стопа параллельна полу (подъем свободен) на высоте примерно косточки голеностопного сустава опорной левой ноги. «Раз» – правую ногу опустить на полупальцы (удар подушечкой правой стопы) по VI позиции, а левую ногу отделить от пола (положение колена и стопы левой ноги, как описано выше на затакт «и»); «и» – переступить на полупальцах левой ноги по VI позиции. Правую ногу приподнять от пола, немного согнув ее в колене, направленном вперед; «два» – шаг вперед на полупальцах правой ноги. Левую ногу приподнять от пола, согнув немного в колене; «и» – подпрыгнуть на полупальцах правой ноги, т. е. то же, что на затакт «и», но с правой ноги.

Шаг белорусской польки называют также «подскок с тройным переступанием», исполняется он на месте и с продвижением вперед, назад, а также в повороте вправо и влево вокруг себя на 360° за один такт музыки.

Характер движения легкий, исполняется на полупальцах с чуть согнутыми коленями. Повороты головы обычно исполняются на счет «раз» в сторону поднимаемой ноги: при поднимании правой ноги голова поворачивается вправо в направлении плеча, при поднимании левой ноги голова поворачивается влево. Этот шаг является основным и в танце «Бульба».

4. Основной ход танца «Крыжачок».

Музыкальный размер 2/4. Занимает 1 такт.

И. п.: ноги в VI позиции, руки на талии. Затакт «и». Подпрыгнуть на левой ноге, чуть проскальзывая на ней вперед на низких полупальцах; правую ногу, согнутую в колене под прямым углом, одновременно поднять вверх, подъем ноги не напряжен, но слегка вытянут. «Раз» – шаг правой ногой вперед, на низких полупальцах, колено слегка согнуто. Нога опускается с резким ударом о пол полупальцами по VI позиции; «и» – шаг левой ногой вперед на низких полупальцах, колено согнуто; «два» – небольшой шаг вперед правой ногой на низких полупальцах, колено согнуто; «и» – подпрыгнуть на правой ноге, чуть проникшая на ней вперед на низких полупальцах. Одновременно левую согнутую в колене (под прямым углом), направленном вперед, поднять всверх, как на затакт «и». На «раз» следующего такта движение (ход) повторяется с другой ноги.

Ход танца «Крыжачок» выполняется ровно, задорно, по одному или в паре, с продвижением вперед, назад, по прямой, по кругу или с вращением месте. Корпус подтянут, чуть отклонен назад. Руки в танце могут быть в положении 1 и 2, а в парном танце – в положении 8 (см. «Положения: в белорусском танце» (рис. 9.и, рис. 10).

5. Основной ход танца «Лявониха».

Музыкальный размер 2/4. Занимает 1 такт.

И. п.: ноги в VI позиции, руки в учебном положении. Танцующие скользящим стремительным шагом и двумя небольшими шагами на низких полупальцах движутся вперед по VI позиции (колени согнуты).



Рис. 10.

За такт «и». Проскользнуть носком правой ноги по полу, поднять его невысоко вперед, подъем вытянут без напряжения.

1-й такт. «Раз» – сделать широкий шаг правой ногой вперед с носка. На всю ступню, согнув колено. Левую ногу чуть отделить от пола и подтянуть к правой ноге на уровне стопы, колено согнуть; «и» – опустить левую ногу рядом с правой по VI позиции; «два» – шаг вперед правой ногой. Скользнуть носком по полу, опуститься на всю ступню на согнутых коленях. Левую ногу вынести вперед, готовясь к следующему шагу; «и» – повторить движение, исполнявшееся на затакт «и», с левой ноги (рис. 10).

2-й такт. Повторить движение 1-го такта, начиная с левой ноги. Корпус прямой или немного наклонен вперед. Руки в положении 1 или положении 6 (см. «Положения рук в белорусском танце»).

6. Белорусские народные танцы.

1. БУЛЬБА. (Белорусский массовый танец)

Музыкальный размер 2/4. Композиция танца состоит из одной фигуры и исполняется на 16 тактов. Танец исполняется живо, задорно.

И.п.: танцующие становятся тройками в круг лицом по линии движения танца, держатся за руки, вытянутые вперед на уровне плеч (танец могут исполнять одни девочки). Свободные руки девочки держат на талии (либо держат юбочки). Ноги в VI позиции (рис. 11).

Описание танца.

1 – 4 такты. Танцующие тройки делают 4 шага белорусской польки, движутся по кругу против часовой стрелки, начиная с правой ноги. В конце 4-го такта разъединяют руки и кладут их на талию.

5–8 такты. Двое крайних в тройке исполняют шаг белорусской польки на месте, а тот, кто находится посередине, в то же время и тем же движением обходит сначала партнера справа, а затем партнера слева (описывает восьмерку) и возвращается на свое место.

9–16 такты. Двое крайних в тройке шагом белорусской польки обходят (против часовой стрелки) того, кто находится в середине тройки, а средний в это время исполняет шаг белорусской польки на месте. В конце 16-го такта в середину каждой тройки встает один из крайних, а стоящий в середине занимает его место.

Танец повторяется сначала.

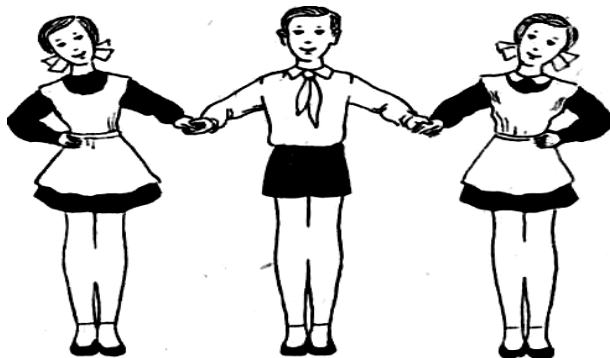


Рис. 11.

2. ЛЯВОНИХА.

Музыкальный размер 2/4. Описывается бальный вариант танца, составленный на основе элементов белорусского народного танца, композиция танца состоит из 2-х фигур. Первая фигура исполняется на 12 тактов, вторая – на 24 такта, а весь танец – на 36 тактов. Танец исполняется живо, весело, задорно.

И.п.: танцующие становятся по кругу пара за парой лицом по линии танца. Юноша – по левую сторону от девушки. Руки соединены крест-накрест. Левая рука девушки сверху правой руки. Сомкнутые кисти рук находятся на уровне талии девушки, локти чуть приподняты. Девушка и юноша смотрят друг на друга. Ноги в VI позиции (рис. а).

Описание танца.

Первая фигура (1–12 такты)

1-й такт. Исполнить, начиная с правой ноги, движение 1 (основной ход танца «Лявони́ха»), стремительно продвигаясь вперед по кругу по линии танца (рис.12.а).

2-й такт. Повторить движение 1-го такта, начиная с левой ноги.

3-й такт. Слегка сдерживая ход, не разъединяя рук, девушка, перескакивая впереди юноши, меняется с ним местом (правая рука девушки оказывается под левой рукой юноши). Девушка и юноша смотрят друг на друга и исполняют, начиная с правой ноги, движение 2 (притоп в три дара), при этом корпус слегка наклоняют вперед, как бы кланяясь.

4-5-й такты. Повторить движения 1–2 тактов, начиная с левой ноги, вперед по кругу.

6-й такт. Повторить движение 3-го такта, начиная с левой ноги. Девушка возвращается на свое место – справа от юноши.

7-8-й такты. Танцующим, начиная с правой ноги, исполнить два раза движение 1 (основной ход), стремительно продвигаясь вперед по кругу.

9-й такт. Исполнить, слегка сдерживая ход, начиная с правой ноги, движение 2 (притоп в три удара).

10-11-й такты. Танцующие, начиная с левой ноги, не разъединяя рук, 2 раза исполняют движение 1. Юноша как бы обводит девушку вокруг себя, поворачиваясь влево на 360°.

12-й такт. Повторить движение 3-го такта – притоп в три удара (движение 2), начиная с левой ноги, на месте. Разъединить руки и положить их тыльной стороной кисти себе на талию. Повернуться лицом друг у (юноша – спиной, девушка – лицом к центру круга).

Вторая фигура (24 такта, музыка проигрывается сначала)

Затакт «и». Девушка кладет руки юноше на плечи. Юноша берет девушку двумя руками за талию.

1-2 такты. Танцующие исполняют движение 3. Девушка начинает с правой ноги, юноша – с левой ноги. Заканчивая движение, поворачиваются спиной друг к другу (рис.12.б.в.г).

3 -й такт. Разъединить руки и скрестить их перед грудью. Исполнить движение 2 (притоп в три удара) в повороте на 180°: девушке – вправо с правой ноги, юноше – влево с левой ноги. Вернуться лицом друг к другу. Правое плечо девушки находится против правого плеча юноши.

4-6 такты. Девушка и юноша исполняют движение 4, начиная с левой ноги, три раза. При этом они обходят друг друга до за-до. Проходят, правым плечом мимо правого плеча партнера, возвращаются на свои места лицом друг к другу (рис. 12.д).

7-й такт. Танцующие исполняют движение 5 (хлопок в ладоши) и выставляют правую ногу на каблук. Раскрывают руки в стороны (II позиция).

8-й такт. Движения нет. Фиксируется поза – нога на каблук.

9-й такт. Танцующие, начиная с правой ноги, исполняют движение 2 (притоп в три удара), идут навстречу друг другу, правое плечо девушки против правого плеча юноши. Девушка кладет руки на плечи юноши правую руку на левое плечо, левую руку на правое плечо. Юноша I руками берет девушку за талию. Головы они склоняют в направлении правого плеча друг к другу.

10-11 такты. Танцующие исполняют, начиная с левой ноги, движение (основной ход) два раза, кружась по часовой стрелке. На «раз» 10-го такта танцующие одновременно наклоняют головы в направлении левого плеча, поворачиваясь лицом друг к другу, левую руку, согнутую в локте поднимают вверх (под прямым углом по отношению к корпусу). Кисть слегка сжатая в пальцах, направлена ладонью вперед (рис.13.е).

12-й такт. Танцующие, начиная с левой ноги, исполняют движение 2 (притоп в три удара). В конце 12-го такта они останавливаются лицом друг к другу (юноша – спиной, девушка –лицом к центру круга). Руки, как на затакт «и» второй фигуры.

1 – 12 такты. Повторить 2-ю фигуру танца (1–12 такты). Исполнить движение в противоположную сторону (против часовой стрелки). Девушка начинает с левой, юноша – с правой ноги, меняя при этом соответственно положение корпуса и головы. В конце 12-го такта девушка и юноша занимают исходное положение 1-й фигуры танца. Танец повторяется сначала.



Рис. 12.

Описание движений танца.

Движение 1 (основной ход).

Музыкальный размер 2/4. Занимает 1 такт. Движение состоит из широкого скользящего шага и последующих двух небольших шагов-переступаний на полупальцах на чуть согнутых коленях со стремительным продвижением вперед. Движение исполняют поочередно с правой, затем с левой ноги.

Движение 2 (притоп в три удара).

Музыкальный размер 2/4. Занимает 1 такт. Движение исполняется на согнутых коленях, корпус слегка наклонить вперед, как бы кланяясь.

Движение 3. Музыкальный размер 2/4. Занимает 2 такта. И. п.: ноги в VI позиции.

1-й такт. Затакт «и» – поднять невысоко правую ногу, согнутую в колене, вперед – влево (не выворотно). Подъем свободный. Тяжесть корпуса на левой ноге. «Раз» – наступить на всю ступню правой ноги вперед – накрест по отношению к левой ноге слева. Перенести вес на правую ногу; «и – два» – левую ногу вытянуть в сторону II позиции на носок (не выворотно). Одновременно чуть присесть на правой ноге. Тяжесть корпуса на правой ноге.

2-й такт. Затакт «и» – подскок на правой ноге, левую ногу приподнять от пола. «Раз» – левую ногу поставить вперед – накрест к правой ноге справа (чуть подбить, смещая правую ногу). Перенести тяжесть корпуса на левую ногу и слегка присесть на нее. Одновременно правую ногу скользящим движением отвести назад на носок в IV позицию, «и – два» – перевести правую ногу на каблук с поворотом вправо па низких полупальцах левой ноги па 180° (движение типа ковырялочка).

В конце движения перенести тяжесть корпуса на всю ступню левой ноги и чуть присесть на ней. Движение 3 с левой ноги исполнить в той же последовательности, но поворот соответственно сделать влево на 180°. Это движение в танце сочетается с исполнением движения 2 (притоп в три удара) в повороте на 180° (девушка – вправо, юноша – влево).

Движение 4 (движение типа падебаск).

Музыкальный размер 2/4. Занимает 1 такт.

И. п.: ноги в VI позиции.

За такт «и» – слегка присесть на правой ноге, одновременно левую отделить от пола и провести вперед, чуть влево. «Раз» – переступить на левую ногу и слегка присесть на ней, одновременно правую отделить от пола; «и» – переступить на полупальцы правой ноги вперед-накрест к левой ноге (IV параллельная позиция); «два» – переступить на низкие полупальцы левой ноги; «и» – повторить движение на затакт «и» с правой ноги. Движение повторить аналогично с правой ноги.

Во второй фигуре танца партнеры исполняют движение 4 три раза, делая при этом перемещения до за-до. Первый раз, начиная с левой ноги, пройти правым плечом мимо правого плеча партнера (рис. д). Второй раз, начиная с правой ноги, пройти спиной друг к другу. Третий раз, начиная с левой ноги и продвигаясь спиной назад, вернуться на свое место (пройти левым плечом мимо левого плеча партнера). При повторении 2-й фигуры движение исполнить соответственно с другой ноги. Начать до за-до с правой ноги вперед – вправо и пройти мимо левого плеча партнера.

Движение 5 (хлопок в ладоши и выдвигание ноги на каблук).

Музыкальный размер 2/4. Занимает 2 такта.

И. п.: ноги в VI позиции. Руки скрещены перед грудью. В паре движение исполняется лицом друг к другу на расстоянии шага.

1-й такт. «И» – чуть присесть по VI позиции, одновременно руки опустить, подготовиться к хлопку; «раз» – сделать перед собой хлопок в ладоши примерно на уровне талии (снизу вверх). Голову повернуть в направлении кистей рук, исполняющих хлопок; «и – два» – подняться из полуприседания и выставить правую ногу в сторону на каблук, носок поднять вверх. Одновременно раскрыть руки в стороны (II позиция) ладонями вверх, голову повернуть к партнеру.

2-й такт. Движения нет. Фиксируется поза, исполненная на счет «два» первого такта. При повторении второй фигуры движение 5 исполнить в той же последовательности с другой ноги, т. е. выставить левую ногу в сторону на каблук и т. д.

ГЛАВА IV. УПРАЖНЕНИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Художественная гимнастика – один из самостоятельных видов гимнастики. Курс МРВ включает в себя следующие элементы: пружинные движения, волны, ходьба, бег, повороты, прыжки, равновесия, прыжки со скакалкой.

1. ПРУЖИННЫЕ ДВИЖЕНИЯ.

Пружинные движения выполняются ногами, руками и всем телом (целостное пружинное движение). Они развивают силу мышц и слитность движений. Упругость и пружинность особенно необходимы при выполнении различных шагов, прыжков и танцевальных движений. Пружинные движения связаны с ощущением упругого сопротивления сгибанию или разгибанию в суставах, которое создается с помощью упражнений в сопротивлении.

1.1. Пружинные движения ногами. Подготовительные упражнения: из стойки лицом к стенке, опираясь двумя руками о рейку, полуприсед (согнуть колени, не поднимая пяток от пола), встать высоко на носки. Из стойки боком к стенке, опираясь одной рукой, слитно выполнить предыдущее упражнение из основной стойки и из стойки с сомкнутыми носками.

1. Пружинное движение ногами (основное упражнение). Из стойки на носках опуститься на всю ступню и согнуть колени до полуприседа; выпрямляя колени, встать на носки. Выполнять упражнение непрерывно, упруго, по максимальной амплитуде, не задерживаясь в полуприседе; следить за полным выпрямлением коленных суставов. Это упражнение выполнять из различных стоек, в различном темпе, при ускорении переходя на прыжок, в сочетании со взмахом руками в боковой и лицевой плоскостях, в сочетании с остановками на носках и на одном носке с различным положением свободной ноги, туловища и рук.

2. Поочередное пружинное движение ногами.

3. Попеременное пружинное движение на шаге.

4. Пружинное движение на одной, другая в различных положениях; то же, изменяя положение свободной ноги, с различными движениями рук.

5. Пружинное движение на одной с поворотом на 180°, с различным положением свободной ноги.

Упражнения 4 и 5 вначале изучать у опоры; следить за полным выпрямлением коленных суставов и за тем, чтобы стойка на носках была высокой.

1.2. Пружинные движения руками. Подготовительное упражнение выполняется в парах лицом друг к другу, руки, слегка согнутые в локтях, впереди опираются ладонями о ладони партнера – попеременно сгибать правую и левую руки, сопротивляясь нажиму партнера.

1. Пружинное движение руками (основное упражнение). Из и. п. руки в стороны с силой, как бы сжимая пружину, одновременно согнуть руки к плечам, прижимая локти к туловищу; согнутые кисти (пальцы почти сжаты в кулак и обращены наружу) максимально приблизить к плечам; с напряжением разогнуть руки в стороны, как бы отталкиваясь руками. В конечном положении кисти кверху, ладони наружу. Сгибая руки, голову и плечи слегка наклонить вперед; разгибая, выпрямить. Упражнение выполняется из различных и. п. и в разных направлениях.

2. Пружинное движение руками, постепенно или внезапно уменьшая или увеличивая напряжение.

3. Пружинные движения руками с различной скоростью – медленно согнуть, быстро, с акцентом разогнуть и наоборот; то же с различным положением рук и плечевого пояса.

1.3. Целостные пружинные движения. Подготовительное упражнение: наклоня голову и плечи вперед, присесть, сопротивляясь давлению партнера, нажимающего руками на плечи; выпрямиться и встать, также преодолевая сопротивление партнера.

1. Целостное пружинное движение на всей ступне. Из стойки с сомкнутыми ступнями, руки в стороны, одновременно и равномерно сгибая суставы туловища и ног до полуприседа, пружинным движением согнуть руки к плечам; одновременно разгибаясь во всех суставах, вернуться в и. п. Выполнять упражнение с напряжением, как бы преодолевая сопротивление; следить за равномерностью и одновременностью сгибания и разгибания во всех суставах.

2. Целостное пружинное движение (основное упражнение). Из стойки на носках, руки вверх ладонями вперед, равномерно сгибать туловище и ноги, пружинным движением согнуть руки к плечам; продолжая сгибание в глубокий присед, разогнуть руки вниз (ладонями к полу); равномерно разгибаясь, вернуться в и. п. В глубоком приседе таз – точно над пятками, бедра – параллельно полу, а голова – на вертикальной линии, проходящей через середину бедер. Обучать упражнению у опоры.

3. Целостное пружинное движение в различном темпе и в различные конечные положения.

После выполнения подготовительных упражнений изучаются пружинные движения ногами, затем руками и потом в целом. Вначале все пружинные движения выполняются в среднем темпе, с одинаковым мышечным напряжением; в дальнейшем темп, скорость и напряжение меняются. Пружинные движения необходимо соединять с различными шагами, бегом, прыжками и танцевальными шагами.

2. ВОЛНА.

Волнообразные движения характеризуются мягкостью, текучестью, последовательным и непрерывным движением во всех суставах. Их выполнение требует умения дозировать напряжение отдельных групп мышц и сохранять равновесие, связанное с непрерывным перемещением отдельных звеньев тела.

Для успешного усвоения волны необходима высокая подвижность во всех суставах позвоночника, особенно грудного отдела, где она обычно меньше. При выполнении волны с различной силой, амплитудой, в разном темпе и ритме создается впечатление мягкости, плавности и слитности движений. Волна выполняется руками, туловищем (в передне-заднем направлении) и всем телом – целостная волна (в передне-заднем, боковом направлениях и с поворотом).

2.1. Волна руками. Подготовительные упражнения: расслабление руки в целом и последовательно по суставам; из положения руки в стороны сведение и разведение лопаток; упражнения для развития подвижности суставов кисти и пальцев.

1. Волна руками (основное упражнение). Из и.п. руки в стороны, соединяя лопатки, последовательно согнуть все суставы руки по небольшой амплитуде; разводя лопатки, последовательно разогнуть все суставы.

При сведении лопаток плечи не поднимать; следить за правильной последовательностью движений; перед разгибанием излишне не напрягать мышцы предплечья и кисти; движение от сустава к суставу выполнять упруго, со средним напряжением. Вначале следить за последовательностью разгибания и выполнять волну из предварительно согнутого положения (лопатки сведены); далее – начинать с последовательного сгибания из и. п. руки в стороны; момент сгибания в кисти совпадает с отведением лопатки.

2. Волна руками из различных и.п.: руки вперед, вверх, вниз, одна вперед, другая в сторону.

3. Поочередная волна руками в одном и различных направлениях (одна рука начинает волну после того, как она закончена другой).

4. Непрерывная волна руками – в момент разгибания кисти лопатки сводятся и последнее движение связывается с первым; рука ни на один момент не выпрямляется во всех суставах.

5. Последовательная волна руками выполняется непрерывно с опозданием одной руки на половину движения другой; если волну начинает правая рука, то левая вступает (начнет приведение лопатки) в момент разгибания правого локтевого сустава.

6. Волна руками в сочетании с различными движениями, выполняемыми равномерно в спокойном темпе – приседами, наклонами, равновесиями, целостной волной.

2.2. Волна туловищем. Подводящие упражнения. Из упора на коленях согнувшись, наклонив голову вперед, последовательно прогнуть поясничный, грудной и шейный отделы (наклоняя голову назад); последовательно сгибая спину, вернуться в и. п. То же, но последовательно прогибаясь, согнуть руки, коснуться грудью пола между руками, затем последовательно выгибаясь, разогнуть руки. То же из седа на пятках, наклоняя голову и плечи вперед (спина круглая), руки сцеплены сзади.

1. Волна туловищем (основная форма). Из седа на пятках, руки сцеплены сзади, наклон вперед с последовательным прогибом в поясничном, грудном и шейном отделах (закончить наклоном головы назад) – первая фаза (рис.13.а,б,в); выпрямиться, последовательно сгибая поясницу, грудной и шейный отделы, и закончить волну – вторая фаза. Нужно четко соблюдать последовательность сгибания и разгибания в суставах. Обе фазы выполнять слитно одну за другой; прогиб должен быть максимальным. Вторая фаза труднее первой; начиная ее изучение, можно перед выпрямлением сразу наклонить голову и плечи вперед (рис.13. г).

2. Волна, вставая на колени. Из седа на пятках с круглой спиной встать на колени с прогибом в пояснице (голова и плечи еще наклонены вперед), далее последовательно прогнуться, наклоняя голову назад, – первая фаза; садясь на пятки, последовательно согнуться, начиная движение с поясницы и не отводя таза назад, – вторая фаза.



Рис. 13.

2.3. Целостная волна.

Волна в переднее – заднем направлении.

1. Подводящее упражнение. Стоя лицом к стенке на расстоянии полушага, сомкнуть носки, опереться двумя руками на уровне пояса и наклониться вперед (тело принимает положение дуги). Приседая на всей ступне, последовательно коснуться стенки коленями, бедрами (сильно прогибая поясницу), грудью (энергично сводя лопатки), слегка наклонить голову назад и выпрямить; наклоняясь вперед, вернуться в и. п. Руки сгибать только в момент касания стенки грудью; то же, вставая на носки.

2. Целостная волна вперед (основная форма). Из круглого полуприседа на носках, руки вверх, последовательно разгибая все суставы вперед снизу вверх выпрямиться, делая круг руками книзу.

Выполняя волну, как в подводящих, так и в основных упражнениях, вышележащие суставы при выведении бедер вперед преждевременно не разгибать. Во время прогиба в пояснице плечи и голова наклонены вперед; при прогибе в грудном отделе голова еще опущена вниз. Не следует сильно сгибать колени. При движениях в грудном отделе необходимо добиваться максимальной амплитуды. Круг руками выполнять равномерно; в момент выведения бедер вперед руки вниз, при прогибе в грудном отделе – сзади. Эта волна исполняется с различными движениями руками.

3. Волна вперед, выполняемая с различной амплитудой и напряжением, в разном темпе и ритме.

4. Круговая волна, т.е. волна вперед, переходящая в круглый полуприсед с последовательным выгибанием позвоночника назад в поясничном, грудном и шейном отделах.

5. Круговая волна туловищем в сочетании с волной руками. Из круглого приседа на одной, другая впереди на носке, руки вверх, четыре волны руками, переводя их в стороны (движение руками параллельно полу) – первая фаза; во второй фазе руки плавно вниз, вперед и вверх.

Волна в боковом направлении.

Подводящие упражнения. Из стойки лицом к стенке, опираясь двумя руками на уровне пояса, левая хватом снизу, согнуться влево, смотреть влево, приседая, последовательно вывести влево колени, таз, грудной отдел и выпрямиться. Сгибаясь влево, вернуться в и. п. Движения выполнять параллельно стене.

Из стойки левым боком к стенке с опорой левой круглой присед на носках с наклоном вправо, правую руку влево – последовательно разогнуться вправо, руку вниз и дугой наружу вверх. Закончить волну в вертикальной стойке, рука вверх; приседая, принять и. п. Движения выполнять точно в сторону, не сгибаясь вперед в тазобедренных суставах.

1. Целостная волна в сторону (основная форма). Стоя на носках с наклоном влево, руки вправо – кверху, смотреть влево, приседая и еще больше наклоняясь влево, последовательно вывести влево колени, таз, грудной отдел; руки идут книзу, влево и влево и вверх. Закончить волну в вертикальной стойке, руки вверх. Надо следить за последовательным и слитным разгибанием суставов в сторону. Разгибая коленные суставы и выводя таз, голову и плечи слегка наклонить вперед; следить, чтобы таз находился точно над пятками. Во второй половине движения голова провожает взглядом руки.

2. Целостная волна в сторону в стойку на носок с различным положением рук, головы и свободной ноги; то же, но в равновесие боком на всей ступне или на носке.

Целостная волна с поворотом. В этой волне сочетается волна в сторону с волной вперед, одна слитно переходит в другую.

3. ХОДЬБА И БЕГ.

Упражнения в ходьбе и беге – основные в художественной гимнастике. Одни их формы (ходьба на носках, приставной и перекатный шаги) служат подготовительными для многих танцевальных шагов (галоп, полька, вальс), другие (например, пружинный шаг) содействуют развитию прыгучести и силы мышц ног.

С помощью ходьбы и бега овладевают различным характером движений в связи с музыкой (мягким, острым, широким и другими шагами).

1. *Мягкий шаг.* Ходьба перекатом с носка на всю стопу, незначительно сгибая ногу в коленном суставе. Движение выполнять плавно, с минимальными колебаниями в вертикальной плоскости.

2. *Перекатный шаг.* Скользя левым носком вперед, одновременно подняться на правый носок, выполнить перекатный шаг левой с носка на всю ступню с последующим сгибанием колена.

Ходьба на носках и перекатный шаг могут служить подготовительными упражнениями к тройному шагу в темпе вальса.

3. *Пружинный шаг.* Из стойки на носках небольшой шаг с носка на всю ступню, сгибая и быстро выпрямляя колено и переходя на носок, другую ногу вперед.

4. *Острый шаг.* Шаг левой, сгибая правую вперед, сильно вытягивая носок и касаясь им пола, около левого носка.

5. *Широкий шаг.* Каждый шаг выполняется как выпад, руки сильным взмахом выносятся одна вперед, другая назад или сцеплены сзади.

6. *Приставной шаг.* Скользящий шаг с носка вперед, в сторону или назад, приставляя другую ногу в мягкий полуприсед с последующим подниманием на носки. Приставной шаг – подготовительное упражнение к шагу галопа и польки.

7. *Тройной шаг в темпе вальса.* Из стойки на носках на первую четверть такта – перекатный шаг (вперед или назад), на вторую и третью четверти – два шага на носках; все три шага одинаковой длины. При выполнении тройного шага вправо и влево на первую четверть делать перекатный шаг правой в сторону, на вторую четверть – выпрямляя колени, шаг левой скрестно сзади на носок, на третью четверть – приставить правую к левой в стойку на носках.

Необходимо следить за эластичностью первого шага и небольшим наклоном туловища и головы в сторону движения. С ускорением темпа тройной шаг переходит в легкий стремительный бег. Шаг и бег выполняются в разнообразных сочетаниях с движениями туловища и рук и в комбинации с различными танцевальными шагами, прыжками, поворотами.

8. *Мягкий бег* (или скользящий) выполняется так же, как и мягкий шаг с минимальными колебаниями по вертикали.

9. *Перекатный бег* выполняется эластичными толчками вперед с небольшими колебательными движениями по вертикали.

10. *Легкий бег* выполняется на носках.

11. *Пружинный бег* выполняется поочередными вертикальными толчками с очень небольшим продвижением вперед. Необходимо добиваться сильного толчка и полного выпрямления ног и туловища в фазе полета.

12. *Острый бег* выполняется с небольшим продвижением вперед выпрямлением толчковой ноги в фазе полета и отрывистым и острым сгибанием вперед свободной ноги.

13. *Широкий бег* выполняется со значительным продвижением вперед в небольшом наклоне вперед. Энергичным толчком толчковая нога выпрямляется, а свободная сгибается вперед. В фазе полета положение выпада.

14. *Бег шагом* выполняется поочередными сильными толчками одной и махом другой прямой ноги. Это чередующиеся друг с другом прыжки шагом.

4. ПРЫЖКИ

Основному элементу техники каждого прыжка – толчку предшествует полуприсед, растягивающий мышцы ног и способствующий их дальнейшему интенсивному сокращению. Поэтому подготовку к прыжкам надо начинать с полупри-

сидов, выполняемых на всей ступне. Потом изучается интенсивный, постепенно ускоряющийся разбег.

Толчок выполняется быстрым выпрямлением ног, он усиливается взмахом рук и махом ноги (при толчке одной). Подготовительными упражнениями к толчку могут служить пружинные движения ногами, пружинный шаг и бег, а также следующие один за другим небольшие прыжки – «вскакивания» на носки. В фазе полета принимается положение, соответствующее форме прыжка. В большинстве прыжков художественной гимнастики в безопорной фазе толчковая нога должна быть выпрямлена. Приземление выполняется на носки в эластичный полуприсед с последующим выпрямлением ног.

4.1. Прыжки толчком двумя.

1. Прыжки, выпрямившись, выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360, 540 и 720°. Они сочетаются с предшествующими пружинными движениями ног и взмахами рук в фазе полета, чередуются с различными шагами, бегом, элементами народного танца и др.

2. Прыжок ноги врозь .

3. Прыжок шагом – в фазе полета одна нога вперед, другая назад (рис.15.1).

4. Прыжок сгибая ноги вперед – в фазе полета захватить колени руками.

5. Прыжок углом – в фазе полета согнуть туловище и прямые, ноги вперед (рис. 14.3).

6. Прыжок прогнувшись; то же, но в фазе полета одну ногу назад

8. Прыжок согнув ноги назад.

9. Прыжок кольцом одной, касаясь кольцом, кольцом двумя (рис. 15.3,4).

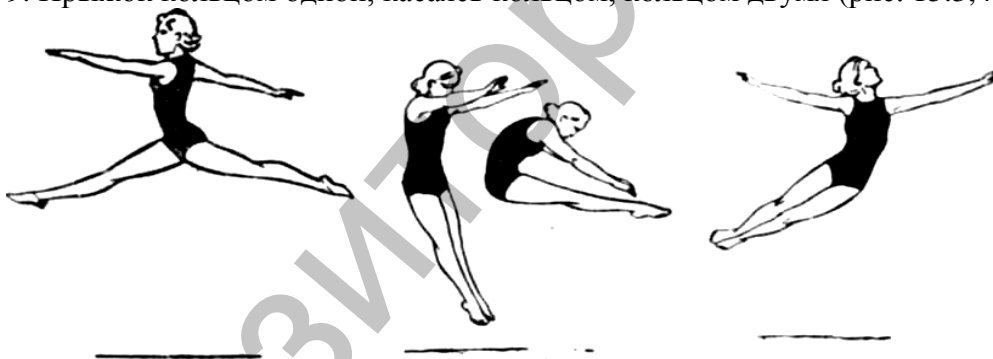


Рис.14.



Рис. 15.

4.2. Прыжки толчком одной.

1. Скачок: шагом и прыжком на одной ноге, согнуть другую вперед с одновременным взмахом руками; то же с шагом назад.

2. Закрытый прыжок – сгибая туловище, сделать взмах руками вперед (рис.16).

3. Открытый прыжок – прогнуться, руки в стороны (рис.16).



Рис. 16.



Рис. 17.

4. Прыжок махом одной ногой вперед с поворотом кругом в равновесие. Руки выполняют взмах вперед-вверх и в стороны (рис. 17).

5. Прыжок с махом одной ногой вперед и назад, приземляясь на толчковую. Маховая нога должна быть параллельна полу.

6. Подбивной прыжок прямыми ногами толчком одной и махом другой ногой вперед. В фазе полета толчковой ногой подбить маховую; то же в сторону и назад.

7. Прыжок со сменой ног впереди; то же, приземляясь в равновесие, заднее равновесие, то же с поворотом кругом и на 360° ; то же со сменой согнутых ног впереди или с последующим разгибанием маховой ноги в различные равновесия на ней; в положение выпада и др.

8. Прыжок со сменой ног сзади; то же, сгибая ноги; то же с поворотом кругом в стойку на носок.

5. РАВНОВЕСИЯ И ПОВОРОТЫ.

Сохранение устойчивости в статических положениях при выполнении различных движений и при передвижениях – одно из важнейших требований, предъявляемых к технической подготовке гимнасток. Умение сохранять равновесие приобретается преимущественно с помощью упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или с необычными положениями тела, а также упражнений, в которых изменение взаимного расположения частей тела влечет за собой перемещение общего центра тяжести по отношению к площади опоры.

Для овладения поворотами существенное значение имеет вертикальное положение тела и расположение общего центра тяжести тела над площадью опоры. При такой последовательности движений звеньев тела легче ориентироваться в пространстве. Последнее особенно важно при исполнении поворотов на 360° и более.

Положения рук и их движения могут быть различными. Все упражнения в равновесии можно выполнять с шага, в чередовании с танцевальными шагом с разбега и после прыжка.

5.1. Равновесия. Равновесия выполняются с различными положениями туловища: с круглой спиной, с наклоном вперед, в сторону; прогнувшись или с наклоном назад. Причем положение тела в момент равновесия может быть зафиксированным или подвижным.



Рис. 18.

1. Вертикальное равновесие. Свободная нога может быть поднята *назад, в сторону, вперед, вперед – в сторону*. То же с согнутой ногой назад под тупым или острым углом, в выворотном и невыворотном (колени опущены вниз) положении. Свободная нога согнута вперед под тупым, прямым или острым углом (рис. 18).

2. Переднее равновесие. Нога, находящаяся сзади, может быть прямой и согнутой. Это упражнение может выполняться и с максимальным наклоном вперед.

3. Боковое равновесие выполняется с прямой и согнутой свободной ногой, с максимальным наклоном туловища в сторону.

4. Заднее равновесие выполняется с прямой и согнутой свободной ногой, с максимальным наклоном туловища назад.

5. Переходы из одного равновесия в другое. Например, из высокого равновесия в переднее.

5.2. Повороты. Повороты выполняются с различными положениями и движениями туловища, головы и рук, на одной и обеих ногах. Повороты на обеих ногах выполняются из скрестной стойки; повороты на одной ноге – поворотом стопы, на носке, переходом с одной ноги на другую, в полуприседе на полной стопе и на носке, в приседе; на коленях; прыжком.

Все повороты выполняются на месте и с продвижением.

Основное условие овладения правильной техникой поворота – сохранение прямого вертикального положения туловища и головы во время вращения. Большое значение для сохранения динамической устойчивости при поворотах имеет также своевременный поворот головы и фиксация взгляда на каком-либо ориентире на уровне глаз.

Изучать повороты следует постепенно, последовательно, осваивая все подготовительные упражнения. Простейшие повороты – на 180° и 360° – сначала выполняются с опорой на обеих ногах. Повороты и подготовительные упражнения могут быть одноименными – выполняемыми в сторону, одноименную опорной ноге, и разноименными – в сторону, разноименную опорной ноге.

1. Поворот на 180° на обеих ногах. Стоя в пятой позиции, правая нога впереди, левая рука на опоре; сделав полуприсед, быстро встать на носки и повернуться налево на 180° (в сторону опоры). Во время поворота левую руку снять с опоры, а правую руку в конце поворота положить на нее. После поворота сохранить пятую позицию, но впереди левая нога.

2. Поворот на 180° на обеих ногах наружу выполняется так же, но из и. п. левая нога впереди и с поворотом в другую сторону.

3. Поворот на обеих ногах на 360° внутрь. Из пятой позиции, правая нога впереди, полуприсед и, быстро вставая на носки, сделать поворот налево (к опоре) на 360°. Тяжесть тела во время поворота перенести на правую ногу. В конце поворота ноги в пятой позиции, левая впереди. Руки (округло) во время поворота опустить вниз. То же наружу из и. п. левая нога вперед; во время поворота тяжесть тела на левой ноге.

4. Поворот у опоры на одной ноге на 180°. Из положения стоя на правой, левая согнута наружу (носок прижат сзади к голени опорной ноги), левая рука на опоре, правая в сторону, полуприсед на правой, быстро встать на носок и сделать поворот налево на 180°; во время поворота левая нога переносится в то же положение спереди, а руки меняют положение; то же наружу – левая нога в том же положении, но сзади. Во время поворота левая нога переносится в положение сзади.

Повороты, усвоенные у опоры, выполняются потом без опоры.

5. Поворот на обеих ногах наружу. Из пятой позиции, правая впереди, сделать полуприсед и отвести правую ногу в сторону на носок, руки в стороны и, бы-

стро подтягивая правую ногу кратчайшим путем назад в пятую позицию, встать на носки, одновременно поворачиваясь направо кругом; в конце поворота правая нога возвращается вперед в пятую позицию, руки энергично особенно левая) соединяются внизу.

6. Поворот на обеих ногах внутрь.

7. Из пятой позиции, правая впереди, полуприсед на правой, делать поворот на двух ногах направо на 360° , подводя левую ногу в пятую позицию вперед. Выполняется так же, как и предыдущее упражнение.

8. Повороты на 180° с продвижением. Из пятой позиции, правая впереди, полуприсед на левой, правую в сторону на носок, руки в стороны. Встать на правый носок с одновременным поворотом направо на 180° , левая нога согнута в сторону и прижата. Руки быстро соединить внизу. После поворота полуприсед на правой, левую в сторону на носок, руки в стороны. Встать на левый носок с одновременным поворотом на 180° , правая согнута в сторону и прижата впереди, руки соединить внизу и т. п.

9. Повороты на 360° с продвижением.

6. Упражнения с короткой скакалкой

Упражнения со скакалкой – хорошее средство для развития прыгучести и выносливости. Они довольно сложны и требуют при изучении настойчивости.

6.1. Прыжки, вращая скакалку вперед, назад и в сторону.

1. Прыжки ноги вместе толчком двумя или одной; то же с промежуточным прыжком.

2. Прыжок с одной ноги на другую.

3. Прыжки поочередно толчком двумя и одной, другая нога в различных положениях.

4. Прыжок толчком двумя с промежуточным прыжком; во время промежуточного прыжка одну ногу вперед или в сторону.

6. Прыжки с двойным вращением скакалки.

8. Прыжки с двойным вращением скакалки с промежуточным прыжком, во время которого скакалка вращается один раз.

6.2. Прыжки со скакалкой в сочетании с бегом

1. Бег с вращением скакалки на каждый шаг или под правую или левую ногу; чередование бега с вращением скакалки с промежуточными шагами; то же на остром, высоком, пружинном и широком беге.

6.3. Прыжки со скакалкой в сочетании с поворотами

1. Поворот на 90° прыжками с одной ноги на другую.

2. То же с переводом скакалки в боковую плоскость.

3. Прыжки на одной с постепенным поворотом на 90° , 180° .

Прыжки, вращая скакалку вперед и назад петлей (рис. 19).

Для успешного выполнения вращения скакалки петлей необходимо в положении скрестно держать руки возможно шире, точно по средней линии тела и как можно меньше их сгибать, так при этом укорачивается скакалка и затрудняется прыжок.

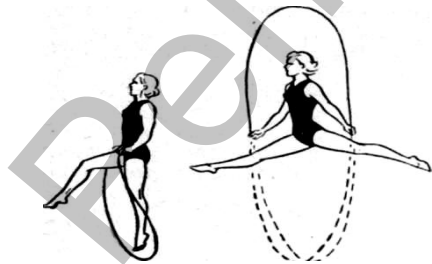


Рис. 19.

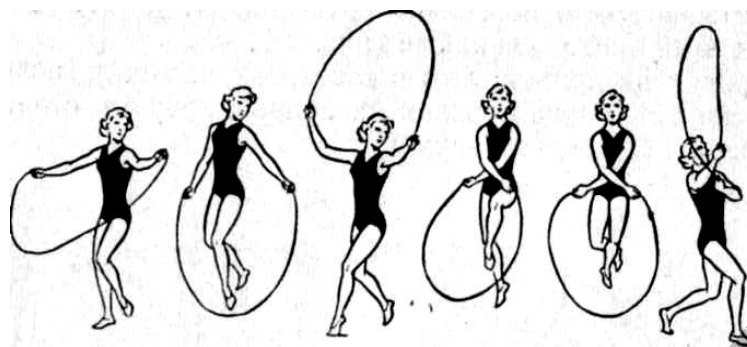


Рис. 20.

1. Прыжки на двух или с одной на другую; то же чередуя обычное вращение скакалки с вращением петлей (рис. 20).

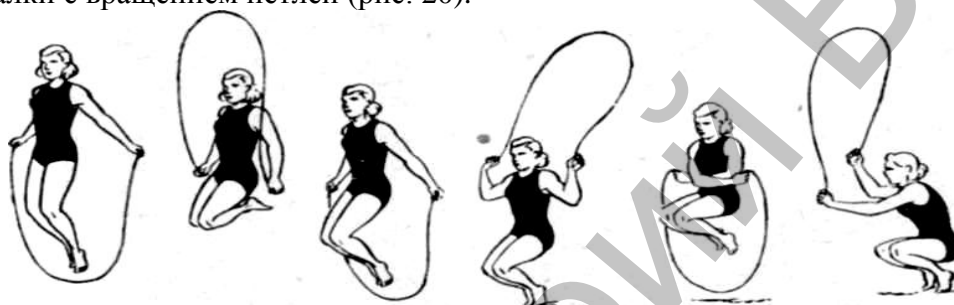


Рис. 21.

2. Прыжок в присед с двойным вращением скакалки вперед с последующим вращением скакалки вперед петлей в приседе; то же, вращая скакалку назад (рис. 21).

3. Прыжок в присед с двойным вращением скакалки вперед или назад петлей.

4. Несколько прыжков на одной, другая касается носком пола, вращая скакалку назад петлей.

Упражнения со скакалкой, выполняемые в сочетании с танцевальными движениями, будучи связанными с музыкой, особенно характерны для художественной гимнастики. Упражнения со скакалкой связаны с большой нагрузкой. Поэтому надо следить за их дозировкой.

Разнообразное содержание художественной гимнастики и доступность большинства упражнений позволяют широко использовать её для общего физического развития. Выполнение упражнений танцевального характера под музыку делает этот вид гимнастики особенно привлекательным.

Методические указания

Изучение аналогичных форм ходьбы предшествует овладению перечисленными упражнениями в беге. Кроме того, предварительно осваиваются и другие упражнения художественной гимнастики, сходные по структуре. Так, например, подготовительными упражнениями при обучении пружинному бегу могут быть одновременные и попеременные пружинные движения ног, чередование пружинных движений ног с остановками на носках, целостное пружинное движение с последующим прыжком из приседа в присед и др. В качестве подводящих упражнений к широкому бегу используются выпады, а к бегу шагом – прыжки шагом.

Чтобы хорошо выполнять прыжки, гимнастка должна обладать прыгучестью, развить которую можно с помощью пружинных упражнений для ног, пружинного шага и особенно бега, полуприседов и приседов. Полезны также специ-

альные упражнения для усвоения сильного толчка и мягкого приземления. Очень важно приобрести хорошую подвижность в тазобедренных суставах (без которой многие прыжки невыполнимы), а также научиться «держать спину», для чего надо развить силу мышц спины.

Движения руками, облегчающие выполнение прыжка, следует выполнять свободным взмахом. Большинство прыжков художественной гимнастики выполняется после различных танцевальных шагов (вальсового шага, мазурки и др.), которые являются своеобразным разбегом.

Все основные упражнения этого раздела исполняют с прямой опорной ногой и в полуприседе, на полной ступне и в стойке на носке.

Прежде чем изучать упражнения со скакалкой, следует хорошо усвоить пружинные движения ногами. Это необходимо для правильного выполнения толчка и мягкого приземления. Надо приучить занимающихся сохранять хорошую осанку и вытягивать носки в момент прыжка через скакалку.

Упражнения с вращением скакалки вперед легче, так как занимающиеся видят скакалку. Наиболее сложные упражнения те, в которых вращение скакалки вперед чередуется с вращением назад, так как при этом трудно изменять направление вращения. Упражнения усложняются ускорением темпа, сочетанием медленного вращения скакалки с быстрым движением ног, а также чередованием различных скоростей вращения скакалки. Упражнения со скакалкой, выполняемые в сочетании с танцевальными движениями, будучи связанными с музыкой, особенно характерны для художественной гимнастики. Упражнения со скакалкой связаны с большой нагрузкой. Поэтому надо следить за их дозировкой, а в первой части урока выполнять группами поочередно.

ГЛАВА V. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Комплексы аэробики, композиции – результат развития всех видов аэробики, плод творческой деятельности специалистов. Правильно составленные комплексы упражнений способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, быстроты, выразительности, артистизма, умения подчинять движения характеру и сюжету музыкальных произведений, идеальной формы самовыражения занимающихся.

При составлении комплексов необходимо учитывать:

1. Вид аэробики (аквааэробика, фитболаэробика, степаэробика, фанк-аэробика боксаэробика, слайдаэробика, силовая аэробика и др.), специальные требования, определяющие специфику вида.
2. Контингент занимающихся: пол, возраст, физическое развитие (вес, пропорции и формы телосложения), уровень танцевально-гимнастической подготовки, уровень общей физической подготовки (сила, гибкость, выносливость, ловкость, быстрота), музыкальный слух, артистичность и др.
3. Соответствие предлагаемого материала программе по физвоспитанию.
4. Формы занятий (урок, тренировочное занятие, досуг и т.д.)
5. Цель и задачи занятия, место в системе занятий.
6. Трудность упражнений.
7. Использование площади мест занятий, учет специфики упражнений, определяющих размещение занимающихся.
8. Соответствие упражнений структуре построения комплекса (рациональная, последовательность упражнений).
9. Характер музыкальных произведений.

Музыкальный материал для изучения новых упражнений должен быть с четким (ударным) ритмом. При этом лучше не музыку подбирать к учебному заданию, а движениями стремиться выразить содержание музыкального произведения. Базой учебных комплексов должны быть знакомые, ранее изученные движения.

Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики.

В связи со спецификой аэробики, наиболее типичными для урока аэробики являются следующие средства:

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги);
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);
- упражнения для мышц живота в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

3. Упражнения на растягивание:

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

4. Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);
- ходьба с хлопками;
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу);
- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

5. Бег – возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

6. Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);
- с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге вперед);
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Танцевальная аэробика.

В основе танцевальной аэробики лежат различные танцевальные направления. Каждую разновидность танцевальной аэробики характеризуют движения и музыка, соответствующие определенному стилю танца. Продолжительность стандартного урока – 60 минут, и в нем выделяют три части: подготовительную, основную, заключительную.

Разновидности танцевальной аэробики: джаз-аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп-аэробика, латина-аэробика, рок-н-ролл-аэробика, аэробика на основе фальклорных танцев, балет-данс-аэробика, данс-клуб-аэробика и т.д.

Степ-аэробика – это движение вверх и вниз по специальной степ-платформе (или устойчивой скамейке) шириной примерно 35 см и длиной 85-100 см. Высота платформы наращивается по мере роста уровня физической подготовленности.

К степ-аэробике относятся: степ-комбо – это программа для развития координации движений; латин-степ и фанк-степ насыщены танцевальными элементами; степ-интервал – это вид, где тренировка на платформе чередуется с силовыми упражнениями.

Стретчинг – это английское слово. Означает «тянуть». В смысле вытягивать, растягивать. Стретчинг – это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными.

Недостаточная эластичность мышц – очень большая проблема. И не только для тех, кто физкультурой вообще не занимается, но даже для спортсменов. Именно она является причиной многих травм: растяжений, вывихов, переломов. Поэтому стретчинг, как один из элементов тренировки, должен обязательно входить в программы занятий всеми видами спорта и физкультуры, в том числе таких простых, как ходьба и бег.

Необходим стретчинг в детских физкультурных группах, в группах здоровья для взрослых и в корригирующей гимнастике. Но стретчинг или растяжки – не менее травмоопасное упражнение, чем другие, если не более. Тут все нужно делать правильно и наиболее точно дозировать нагрузку. Растяжки или «стретчинг» – это упражнения с максимальной амплитудой. И даже сверх максимальной. Можно выделить четыре вида стретчинга:

1. Баллистический – метод, основанный на силе и весе тела. Скорость и сила используются, чтобы эффект растяжения и сокращения мышцы наступал быстро. Травмоопасен. Не используется при групповых занятиях.

2. Медленный – растяжение мышцы на максимальную длину. Выполняется в очень медленном темпе. Этот вид стретчинга хорошо использовать в разминке, его также называют ритмической гибкостью.

3. Статический – выполняется от 10 секунд до нескольких минут с задержкой каждой позиции. Самый безопасный метод; используется в йоге.

4. PNF – метод состоит из нескольких этапов и предполагает использование партнера: растянуть мышцу; сократить мышцу без движения в суставе; задержать на 6-10 сек; сократить противоположную группу мышц, партнер при этом добавляет силу; повторить 3-4 раза.

При тренировке на гибкость помните:

- необходимо использовать безопасную позицию тела;
- следите за правильной техникой выполнения упражнения;
- растягивать мышцы до появления чувства растяжения мышц, не допуская чувства дискомфорта и боли;
- дышать медленно и ритмично, растяжение мышцы выполняется на выдохе;
- выполнять стретчинг после разогрева мышц.

Калланетика – это сочетание бального искусства и восточной гимнастики йоги. Основательница калланетик – бывшая балерина, американка Калан Пинкней.

Это современный стиль, при котором создаваемыми статическими нагрузками при растяжении суставов, достигается максимальная эластичность мышечной массы, без ее нарушения. Американцы еще называют калланетик «гимнастика неудобных поз», так как каждое упражнение разработано таким образом, что одновременно рабо-

тают все мышцы. Заниматься калланетикой рекомендуется два раза в неделю по часу или по 15 минут ежедневно, постепенно увеличивая нагрузку. Желательно не включать музыку, чтобы не зависеть от ее ритма, и не терять контроль над упражнениями. Итак, комплекс калланетики состоит из следующих частей: 1 - разминка, 2 - избавление от живота, 3 - растягивание мышц, 4 - «танец живота».

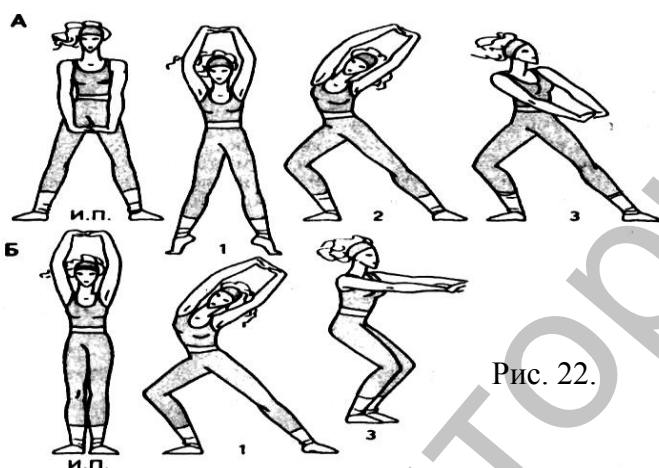
Шейпинг-система – это гармоничное соединение влияния физических упражнений, определенного режима питания и специального компьютерного тестирования на организм занимающихся. Существует несколько видов шейпинг-систем: шейпинг-классик, шейпинг-терапия, шейпинг-юни, шейпинг для беременных, шейпинг-про, шейпинг тонких тел.

І КОМПЛЕКС

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (РАЗМИНКА)

Упражнение № 1.

Вариант А. И.п.– ноги врозь, руки вниз, кисти в замок.



1–подняться на носки, руки вверх ладонями наружу; 2 – опускаясь на всю стопу и приседая на правой ноге, небольшой наклон влево; 3 – с поворотом налево опустить руки вниз; 4 – и. п. То же в другую сторону (рис. 22.А).

Вариант Б. И. п. – стоя, руки вверх ладонями наружу, пальцы переплетены.

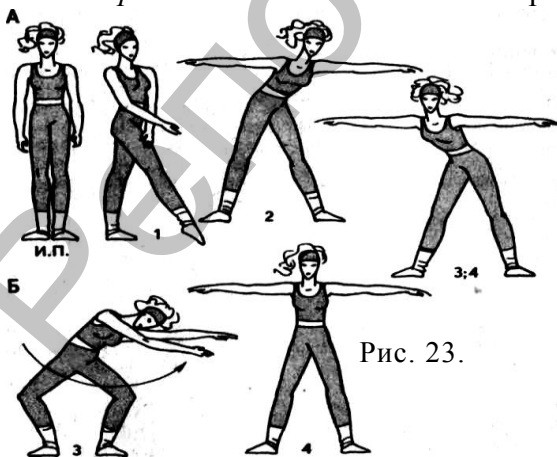
1 – шаг правой ногой в сторону, приседая на ней, небольшой наклон влево;

2 – приставляя левую ногу к правой, вернуться в и. п.; 3 – приседая, согнуть руки к груди и выпрямить вперед ладонями наружу; 4 – и. п. То же в другую сторону (рис. 22.Б).

Рис. 22.

Упражнение № 2. И. п. – стоя.

Вариант А. На 1 – поставить правую ногу на носок скрестно перед левой,



руки скрестить перед собой; 2 – шаг правой в сторону, руки в стороны, потянуться за рукой влево; 3 – потянуться за рукой вправо; 4 – повторить счет 3. То же в другую сторону (рис.23.А).

Вариант Б. Повторить счета 1–2 варианта А; 3 – приседая с небольшим наклоном влево, круг правой рукой перед собой; 4 – выпрямиться, руки в стороны. То же в другую сторону (рис. 23.Б).

Рис. 23.

Упражнение №3. И.п.- стоя ноги врозь, руки в стороны.

Вариант А. На 1- с поворотом направо согнуть правую ногу вперед на носок, горизонтальный наклон вперед, руки вперед; 2 – и. п.; 3 – приседая, наклон

вправо, левую руку согнуть за спиной локтем вверх, а правую – локтем вниз (попытайтесь соединить пальцы за спиной); 4–и. п. То же в другую сторону

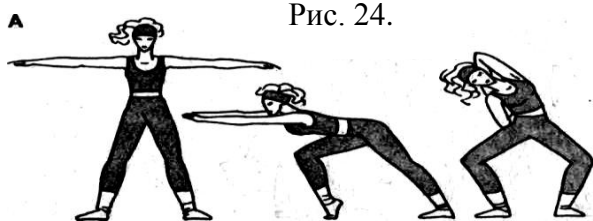


Рис. 24.

Вариант Б. На 1–2 – дважды пружинящее повторить счет 1 варианта А; 3–4 – как в варианте А. То же в другую сторону (рис. 24).

Упражнение № 4. И. п. – стоя на носках.

Вариант А. На счет 1 – сгибая левую ногу и опуская правую на пятку, повернуть левое колено вправо, туловище и слегка согнутые руки развернуть влево; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1 в другую сторону; 4 – и. п. (рис. 25АБ).

Вариант Б. Повторить счет 1 варианта А; 2 – то же в другую сторону; 3 – повторить счет 1; 4 – удерживать положение счета 3. То же с другой ноги.

Вариант В. Повторить счета 1–4 варианта Б; 5–6 – шаг левой ногой в сторону, руки на пояс, плечи вывести вперед; 7–8 – поднимаясь на носки, развернуть плечи. То же с шагом в другую сторону (рис. 25В).

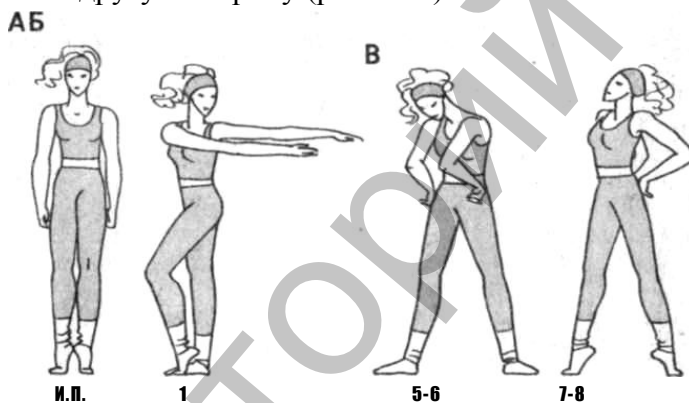


Рис. 25.

Упражнение № 5. И.п.- стоя, ноги врозь, руки на пояс.

Вариант А. На 1 – поднимаясь на носки, слегка согнуть колени; 2 – поворачивая пятки влево, опустить их на пол, колени выпрямить (руки и плечи остаются неподвижными); 3 – поднимаясь на носки, слегка согнуть колени; 4 – поворачивая пятки вправо, вернуться в и. п. То же в другую сторону (рис.26 АБ).

Вариант Б. То же выполнить в два раза быстрее (рис.26 АБ).

Вариант В. На счет 1 – повторить счета 1–2 варианта А; 2 – и. п.; 3 – круговое движение бедром вправо, сгибая ногу, поставить ее на носок; 4 – повторить счет 3. То же в другую сторону (рис. 26 В).



Рис. 26.

Упражнение № 6. Бег и различные варианты прыжков.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение № 7 (для мышц шеи).

И. п. – стоя, ноги врозь, руки на пояс.

Вариант А. На счет 1 – с поворотом направо наклонить голову назад, отвести назад локти, прогнуться; 2 – возвращаясь в и. п., наклонить голову вперед, локти вывести вперед. То же в другую сторону (рис.27А).

Вариант Б. На счеты 1–4 – круговое движение головой вправо; 5–8 – то же влево (рис.27Б).

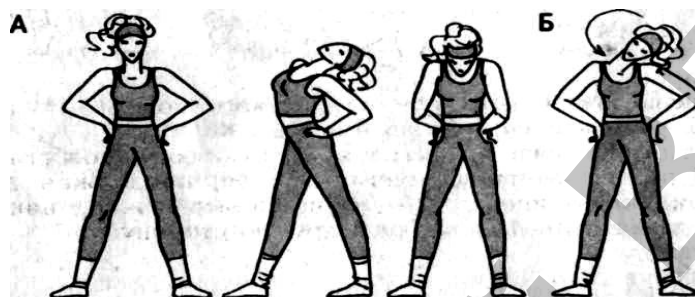


Рис. 27.

Упражнение № 8 (для плечевого пояса).

И. п. – стоя, ноги врозь.

Вариант А. На счет 1 – согнуть правую ногу, поднимая ее на носок, поднять правое плечо (потянуться им к уху); 2–и. п.; 3–4 – повторить счеты 1–2; 5 – согнуть правую ногу, поднимая ее на носок, вывести правое плечо вперед; 6 – и. п.; 7–8 – повторить счеты 5–6. То же с другой ноги в другую сторону (рис.28А).

Вариант Б. На счет 1 – согнуть правую ногу, поднимая ее на носок, поднять правое плечо; 2 – то же левой ногой, поднимая левое плечо; 3 – выпрямляя правую ногу и опуская правое плечо, вернуться в и. п.; 4 – то же с другой ноги; 5 – согнуть правую ногу, поднимая ее на носок, вывести правое плечо вперед; 6 – то же с другой ноги; 7 – выпрямляя правую ногу, вернуться в и. п.; 8 – то же с другой ноги (рис.28Б).



Рис. 28.

Упражнение № 9 (для рук и плечевого пояса).

И. п. – стоя, ноги врозь, руки вперед, ладони вместе.

Вариант А. На счет 1 – сгибая правую ногу, поворот туловища влево, руки согнуты ладонями к себе, продолжая движение вниз, выпрямить их вперед; 2 – возвращаясь в и. п., наклониться за руками вперед; 3–4 – то же в другую сторону (рис.29АБ).

Вариант Б. Выполнить упражнение в два раза быстрее (рис. 29АБ).

Вариант В. Повторить сеты 1–4 варианта А; 5 – полуприсед, колени в стороны, мах руками в стороны; 6 – и. п.; 7 – полуприсед, колени в стороны, мах руками вверх; 8 – и. п (рис. 30В).

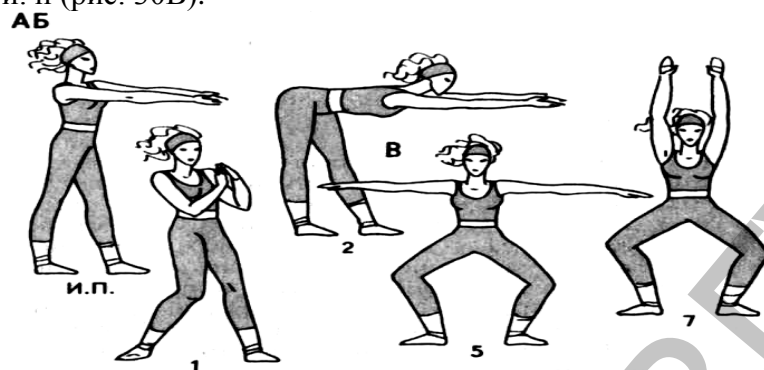


Рис. 29.

Упражнение № 10 (для туловища).

И.п. – V-стоя, ноги врозь.

Вариант А. На счет 1 – с поворотом направо горизонтальный наклон вперед, руки вперед; 2 – пружиняще повторить счет 1; 3–4 – наклоняясь до касания пальцами пола, перевести руки и туловище по дуге вперед, влево, в и. п. То же в другую сторону (рис.30А).

Вариант Б. На счет 1 – с поворотом направо мах согнутой правой ногой вперед; 2–4 – повторить сеты 2–4 варианта А. То же с другой ноги (рис.31Б).

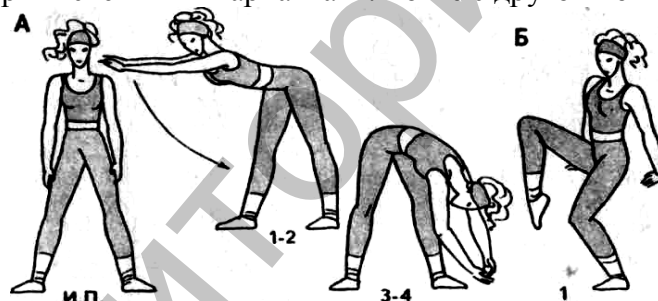


Рис. 30.

Упражнение № 11 (для туловища). И. п.– стоя, ноги врозь, руки к плечам.

Вариант А. На счет 1 – наклон туловища вправо, руки выпрямить горизонтально вправо; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1 в полуприседе, колени в стороны; 4 – и. п.; 5 – повторить счет 1 влево; 6 – и. п.; 7 – повторить счет 1 вправо; 8 – и. п. То же, начиная в другую сторону (рис.31А).

Вариант Б. Повторить сеты 1–4 варианта А; 5–6 – сгибая правую ногу, повернуть туловище влево, правой рукой взяться за левый бок впереди, левой – за правый бок за спиной; 7–8 – и. п. То же в другую сторону (рис. 31Б).

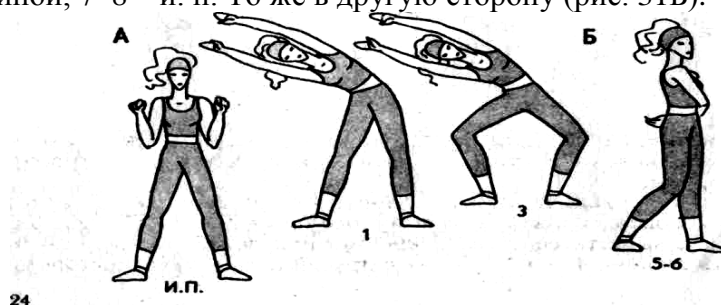


Рис. 31.

Упражнение № 12 (для туловища).

И. п. – стоя, ноги врозь, левая рука в сторону, правая – за спицу.

1 – поднимая левую руку вверх и вправо, наклон туловища вправо, рука горизонтально над головой; 2 – опуская левую руку вниз и переводя ее в сторону, наклонить туловище влево, рука горизонтально; 3 – с поворотом направо присесть на правой ноге, прямые руки соединить за спиной, прогнуться; 4 – пружинящее повторить счёт 3. То же, начиная с наклона в другую сторону (рис.32).

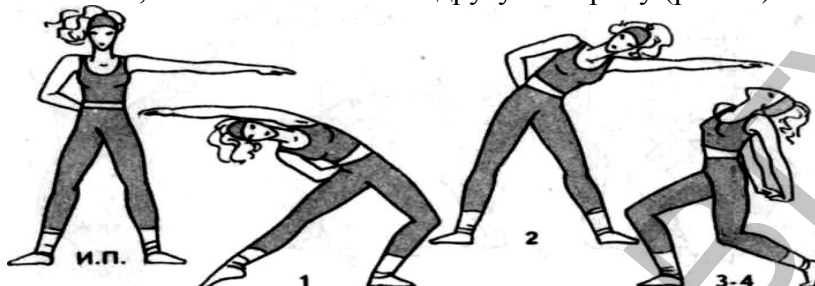


Рис. 32.

Упражнение № 13 (для ног). И. п. – стоя.

Вариант А. На 1–2 – шаг левой ногой вперед; 3–4 – мах правой вперед с полуприседом на левой ноге; 5–7 – три шага назад с правой ноги; 8 – и. п. То же с другой ноги.

Вариант Б. На счет 1 – с полуприседом на левой ноге мах правой вперед; 2 – и. п.; 3 – повторить счет 1; 4 – и. п.; 5–6 – выводя левую ногу назад, глубокий выпад на правой, руками опереться о пол; 7–8 – и. п. То же с другой ноги.

Упражнение № 14 (для ног).

И. п. – ноги врозь в полуприседе, колени в стороны, руки на бедрах.

Вариант А. На счет 1 – вывести таз вправо, правую ногу на носок; 2 – опуская правую ногу на пятку, вывести таз влево, левую ногу на носок; 3–4 – повторить счет 1. То же с другой ноги (рис.33А).

Вариант Б. Повторить счета 1–2 варианта А; 3 – повторить счет 1 варианта А; 4 – опуская правую пятку, вернуться в и. п.; 5 – мах согнутой правой ногой в сторону в полуприседе на левой; 6 – и. п.; 7 – мах правой ногой в сторону в полуприседе на левой, хлопнуть в ладоши над головой; 8 – и. п. То же, начиная в другую сторону (рис.33Б).

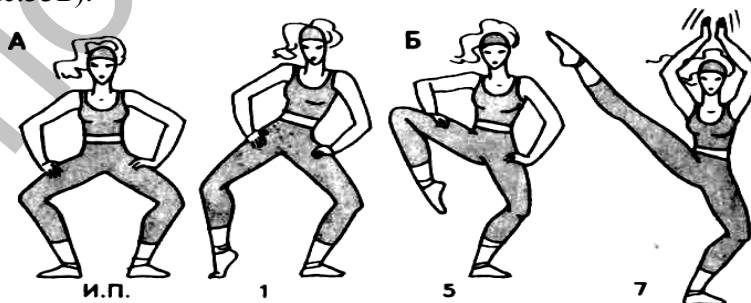


Рис. 33.

Упражнение № 15 (для ног).

И. п. – ноги врозь в полуприседе, колени в стороны, руки на бедрах.

Вариант А. На счет 1 – не меняя положения ног, соединить колени; 2 – и. п.; 3 – не выпрямляясь, подняться на носки, колени в стороны; 4 – и. п. выводя левую

ногу назад, глубокий выпад на правой, руками опереться о пол; 5- глубокий выпад на правой, руками опереться о пол; 6 – и.п. 7–8 – и. п. То же с другой ноги.

Упражнение № 16. Бег и прыжки. Выполняются различные варианты прыжков.

Упражнение № 17 (для мышц живота). И. п.– лежа на спине, руки вытянуты за головой.

На счеты 1–2 – поднять правую ногу, приподнимая голову и плечи, левой рукой коснуться ноги; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же с другой ноги; 9–14 – то же выполнить на каждый счет 6 раз вдвое быстрее, не возвращаясь в и. п.; 15–16– и. п. (рис. 34).

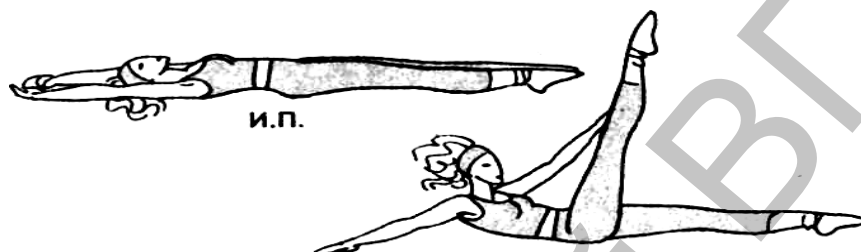


Рис. 34.

Упражнение № 18 (для ног). И. п.– лежа на правом боку с опорой на локоть, левую ногу согнуть и поставить на пол перед коленом правой. На счет 1 – приподнять напряженную правую ногу вверх; 2 – и. п.; 3–8 – повторить еще 3 раза счеты 1–2; 9–приподнимая над полом, отвести напряженную правую ногу назад; 10 – то же вперед; 11 –16 – повторить еще 3 раза счеты 9–10. То же лежа на другом боку, другой ногой (рис.35).



Рис. 35.

Упражнение № 19 (для мышц живота, ног).

И. п.– лежа на спине. На счеты 1–2 – ноги согнуть, колени к груди; 3–4 – с отведением коленей вправо выпрямить ноги, плечи остаются неподвижными; 5–6 – вернуться в положение счетов 1–2; 7–8 – вернуться в и. п., не касаясь пятками пола. То же с отведением коленей в другую сторону.

Упражнение № 20 (для ног).

И. п.–сидя с опорой на руки, левая нога согнута коленом в сторону, правая – вытянута вперед. На счеты 1–2 – мах правой ногой вперед; 3–4 – и. п.;

5–8 – повторить счеты 1–4; 9 – мах правой ногой; 10 – и. п.; 11 – 12 – повторить счеты 9–10; 13–14 – круговым движением правой ноги вправо развести ноги в стороны (выпрямив левую); 15–16 – опираясь на руки, повернуться в и. п. для исполнение упражнения в другую сторону. То же с махами в другую сторону (рис. 36).

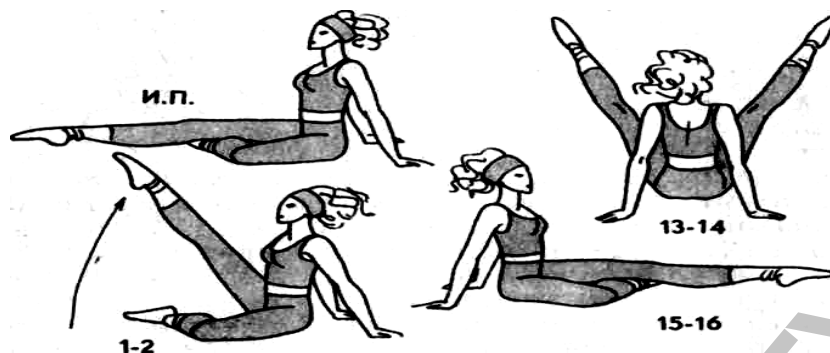


Рис. 36.

Упражнение № 21 (для мышц живота).

И. п.—лежа на правом боку с опорой на правый локоть, левая рука за головой. На счет 1 – сгибая правую ногу, потянуться левым локтем к правому колену; 2 – отводя левый локоть назад, согнуть левую ногу параллельно полу. Стопами пола не касаться. То же в другую сторону (лежа на другом боку) (рис.37).

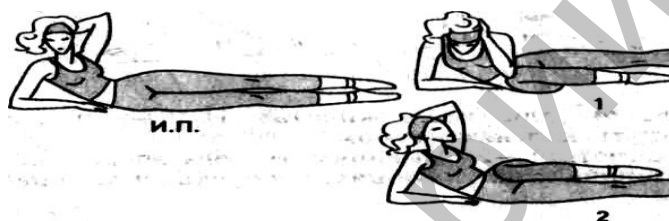


Рис. 37.

Упражнение №22 (общего воздействия). И. п.— стоя на коленях с опорой на руки.

Вариант А. На счетах 1–2 – выпрямляя колени и опираясь на руки, повернуть пятки вправо и поставить их на пол; 3–4 – и. п.; 5–8 – то же в другую сторону (рис.38А).

Вариант Б. Повторить счета 1–4 варианта А; 5 – мах правой ногой назад; 6 – и. п.; 7–8 – повторить счета 5–6. То же с поворотом в другую сторону и махами другой ногой (рис.38Б).



Рис. 38.

Упражнение № 23 (для ног).

И. п.— стоя на коленях с опорой на руки, согнутую правую ногу поднять в сторону. На счет 1 – мах согнутой правой ногой по направлению к правому плечу; 2 – выпрямляя ногу, мах назад; 3–4 – повторить счета 1–2;

5 – мах прямой правой ногой через сторону по направлению к правому плечу; 6 – мах ногой назад; 7–8 – повторить счета 5–6. То же с другой ноги (рис.49).

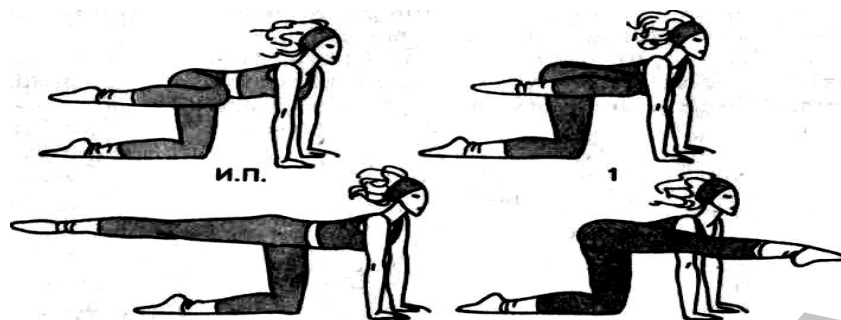


Рис. 39.

Упражнение № 24 (для мышц живота).

И.п.- сидя с опорой на руки, ноги согнуть коленями вверх.

Вариант А. На 1-2- выпрямить ноги вперед, не касаясь пятками пола, туловище отклонить назад, опускаясь на предплечья; 3-4- и.п.

Вариант Б. Повторить счеты 1-4 варианта А; 5-6 – с поворотом налево согнуть левую ногу вперед, опора на левый локоть; 7-8 – и. п. То же с поворотом в другую сторону.

Упражнение № 25 (общего воздействия).

И. п.- лежа на спине, левая нога согнута коленом вверх, стопа правой поставлена на колено левой (также коленом вверх). На счет 1 – приподнимая таз, прогнуться; 2-й. п.; 3-4 – повторить счеты 1-2; 5-6 – опуская колени в стороны, потянуться ими к полу;

7-8 – и. п. То же с другой ноги (рис.40).

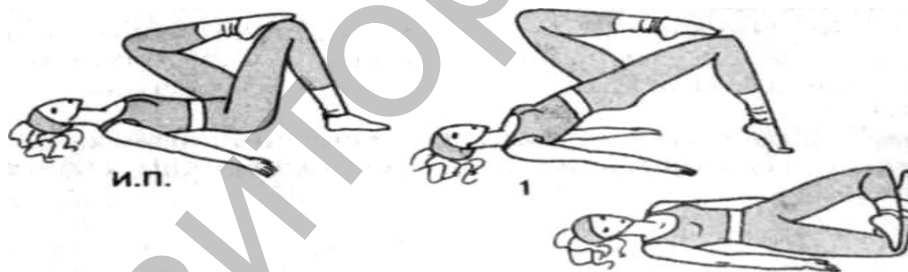


Рис. 40.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии: методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий / Т. Барышникова. – Санкт-Петербург: Люкси, Песпекс, 1996. – 256 с.
2. Боголюбская, М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания: учебно-методическое пособие / М.С. Боголюбская. – М.:ВНМЦ НТ и КПП, 1986. – 102 с.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – Л., 1980. – 189 с.
4. Ерохина, О.В. Школа танцев для детей: фольклор, классика, модерн / О.В. Ерохина. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 224 с.
5. Иваницкий, А.В. Ритмическая гимнастика на ТВ / А.В. Иваницкий, В.В. Матов, О.А. Иванова, И.Н. Шаробарова. – Москва: Советский спорт, 1989. – 82 с.
6. Костровицкая, В.С. Школа классического танца / В.С. Костровицкая. – Л.: Музыка, 1986. – 262 с.
7. Котикова, О.П. Эстетическое воспитание детей и учащийся молодёжи: учебно-методическое пособие / О.П. Котикова. – Минск: Універсітэцкае, 2000. – 237 с.
8. Орлова, И.П. Основы хореографии на занятиях по ритмике: учебно-методическое пособие / И.П. Орлова. – Витебск: ВГУ им. П.М.Машерова, 2010. – 82 с.
9. Орлов, Л.П. Художественная гимнастика / Л.П. Орлов. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 208 с.
10. Пасютинская, В. Волшебный мир танца / В. Пасютинская. – М., Просвещение, 1985. – 224 с.
11. Ткаченко, Т. Народный танец / Т. Ткаченко. – М.: Искусство, 1954. – 680 с.
12. Устинова, Т. Русский народный танец / Т. Устинова. – М.: Искусство, 1976. – 213 с.
13. Холопова, В.Н. Русская музыкальная ритмика / В.Н. Холопова // Советский композитор. – 1983. – № 4.
14. Череховская, Р.А. Танцевать могут все / Р.А. Череховская. – Минск: Народная асвета, 1973. – 118 с.

Учебное издание

НАУМЕНКО Ольга Павловна

ПОРОХОВСКАЯ Марина Викторовна

ПЕТРУШЕВИЧ Елена Ивановна

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Методические рекомендации

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

И.В. Волкова

Подписано в печать 19.11.2013. Формат 60x84¹/₁₆. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 2,73. Уч.-изд. л. 2,64. Тираж 50 экз. Заказ .

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

ЛИ № 02330/110 от 30.01.2013.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.