**Хореография в художественной гимнастике**

|  |
| --- |
| Хореография в художественной гимнастике является важной составляющей тренировки, готовящей гимнастку к виртуозному исполнению на ковре танцевально-гимнастической связки под музыку с предметом или без.  Задачи хореографии в гимнастике - это развитие профессиональных танцевальных навыков, музыкальности и выразительности исполнения, воли, характера учеников и их эстетическое воспитание. Эти качества развиваются прежде всего классическим тренажем, который в системе хореографического образования остается основой основ. Цель классического тренажа состоит в том, чтобы путем специальных упражнений, во-первых, развивать в учащихся навыки, без которых невозможно овладеть танцевальной техникой (выворотность, устойчивость и т.п.), во-вторых, развить в них техническое танцевальное мастерство наряду с воспитанием выразительности и артистичности.  Специальные движения и элементы образуют рационально построенный экзерсис, служащий в первую очередь для целей тренировки. Необходимо учитывать, что программа по художественной гимнастике значительно опережает требования к изучению многих элементов в сравнении с методикой преподавания школы классического танца. Это относится как к возрасту учащихся, так и к срокам обучения.  С первых шагов обучения классическому тренажу пристальное внимание обращается на постановку частей тела. Ноги, корпус, руки, голова являются теми элементами, работа над которыми протекает на уроках постоянно. От правильной постановки этих элементов зависит техническое мастерство учащегося.  Основа выворотности закладывается классическим тренажем путем разучивания позиций ног. Тренировка сильного и развитого подъема стопы направлена на развитие устойчивости, прыжка, хорошего вращения. Не менее важную роль играют колени, служащие, когда это требуется, «пружиной». Поэтому усиленно приучают их сгибаться и до конца вытягиваться, развивая их эластичность.  Aplomb - это способность удерживать равновесие, даже стоя неподвижно на одной ноге, поднявшись на полупальцы опорной ноги, в то время как другая поднята на предельную высоту на воздух, или же в момент вращения и т.п. Исполнитель может сохранять равновесие лишь в том случае, если у него сильная, хорошо поставленная спина.  Помимо стопы (подъема) и мышц голени, очень большое значение имеет бедро. Основная силовая нагрузка при выполнении преобладающего количества движений падает на него. От тазобедренного сустава зависит выворотность, подвижность всей ноги в целом, вращательные движения ногой, шаг.  Большой шаг, т.е. способность поднимать ногу на 90° и выше, является очень важным качеством в гимнастике и хореографии. Однако далеко не у всех эта способность легко развивается. В этом направлении также требуется упорная работа.  Корпус должен быть весь собран и составлять с опорной ногой единое целое. С начала обучения у учащихся вырабатывается строго вертикальное положение корпуса, прямая спина, раскрытая грудная клетка, отсутствие напряжения в плечах и шее. Кроме того вырабатывается предельная гибкость спины.  Руки, помимо технической, выполняют пластическую функцию. Руки должны быть выразительными и ненапряженными. Не допускается прямая жесткая или ломанная линия рук, провисание локтей или кистей ладонями вниз, неточные и неопределенные положения и позиции рук, рефлекторное подрагивание руками одновременно с работой ног. В движениях рук при переходах их из позиции в позицию, при открывании и закрывании ведущая роль принадлежит кисти. Она окрашивает все движение, направляет его, в ней сосредоточена жизнь всей руки.  Голова, помимо функции технического порядка (при вращении), также играет очень важную пластическую роль. Незначительный наклон, подъем или поворот ее сообщают различную окраску всей позе, всему телу в целом. Важное значение имеет координация движения головы, рук и корпуса.  Методика проведения занятий строится на основе канонов школы классического танца с учетом индивидуальных способностей учащихся и программы гимнастической тренировки. Урок состоит из классического экзерсиса, в котором отрабатывается элементарная техника танцевального мастерства; адажио - овладение позами классического танца и разнообразием их связей, аллегро - освоение и отработка малых, средних и больших прыжков. Работая над экзерсисом, все движения выполняются как у станка, так и на середине зала, с двух ног, что в равной мере развивает и укрепляет двигательный аппарат учащегося. Адажио развивает физическую выносливость, устойчивость, координацию, пластичность, а также музыкальную выразительность при исполнении движений. В аллегро развиваются такие элементы прыжка, как элевация и баллон, отрабатываются различные формы, приемы и темпы исполнения прыжков. Завершающая часть урока - выполнение различных форм port de bras - нацелена на приведение организма учащихся в состояние покоя.  Занятия с самыми младшими учениками начинаются с музыкально-ритмического воспитания, в ходе которых усваиваются такие понятия, как музыкальный размер произведения или его части, ритм, такт, затакт, части произведения, музыкальные фразы.  Используются различные виды движения: ходьба, бег, прыжки, сгибание и разгибание корпуса, движения рук в различных комбинациях.  Обращается внимание учащихся на эмоциональное восприятие музыки, вырабатывается умение сознательно передавать характер музыки в пластике заданного движения.  Используются разнообразные композиционные построения: движение по линии, диагонали, кругу, позволяющие приобретать навыки ориентировки в пространстве, умение видеть и рассчитывать пространство, удерживать определенные интервалы.  Параллельно с музыкально-ритмическим воспитанием происходит работа над постановкой корпуса, изучение позиций ног и рук, развитие элементарных навыков координации движений, которые составляют содержание начального этапа обучения и являются той первоосновой, без которого невозможно профессиональное развитие учащегося.  Приобретенные танцевальные навыки закрепляются в разучивании небольших этюдов или несложных танцах, которые могут быть вынесены на показательные выступления.  Старшим возрастным группам, освоившим основы классической хореографии, полезно знакомство с различными современными танцевальными направлениями: jazz, modern,contemporary, hip-hop и др. Современная хореография не ограничивает исполнителя в формах выражения, тем самым помогая развить и усовершенствовать танцевальную технику, координацию, пластику учащихся. Успешно усвоенный и отработанный материал гимнастки демонстрируют на показательных выступлениях. |