

## УРОК ХОРЕОГРАФИИ КАК ФОРМА УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

В зависимости от педагогических задач уроки хореографии можно классифицировать:

- Обучающий
- Тренировочный
- Контрольный
- Разминочный
- Показательный

Рассмотрим более подробно каждый из них.

**Обучающий урок.** Основная задача данного вида урока – освоение отдельных элементов и соединений. Одновременно с этим решаются задачи физического развития, воспитания музыкальности, выразительности.

Обучающий урок присущ в основном подготовительному периоду тренировки. Характерными особенностями его является использование раздельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к «генеральному» движению.

В многолетней подготовке данный вид урока находит наибольшее применение на этапах начальной, специальной и углубленно-специальной подготовки при освоении новых композиций.

**Тренировочный урок.** Главная задача этого вида урока – подготовка организма к предстоящей работе, а также сохранение достигнутого уровня спортивного мастерства. Такой урок можно применять вместо вольных упражнений или как отдельный вид тренировочного занятия. В последнем случае подбор и дозировка упражнений направлены на решение задач специально-двигательной подготовки, совершенствования выразительности, музыкальности, пластики движений.

По сравнению с обучающим уроком тренировочный является более узконаправленным, насыщается элементами обязательной и произвольной программы, сокращается по времени за счет уменьшения количества упражнений, проведения их серийно-поточным методом.

**Контрольный урок.** Задача этого урока – подведение итогов освоения очередного раздела хореографической подготовки. Например, после освоения элементов классического танца провести «открытый урок», выставляя оценку (по пятибалльной системе) каждому студенту или спортсмену.

Возможно проведение контрольного урока в виде приема нормативов, включая элементы хореографии в тесты по технической подготовке (например, выполнение перекидного прыжка, прыжка шагом, поворота на 360° в равновесие). Оценивается упражнение с учетом требований и сбавок, указанных в правилах соревнований по спортивной и художественной гимнастике, по акробатике, спортивной аэробике.

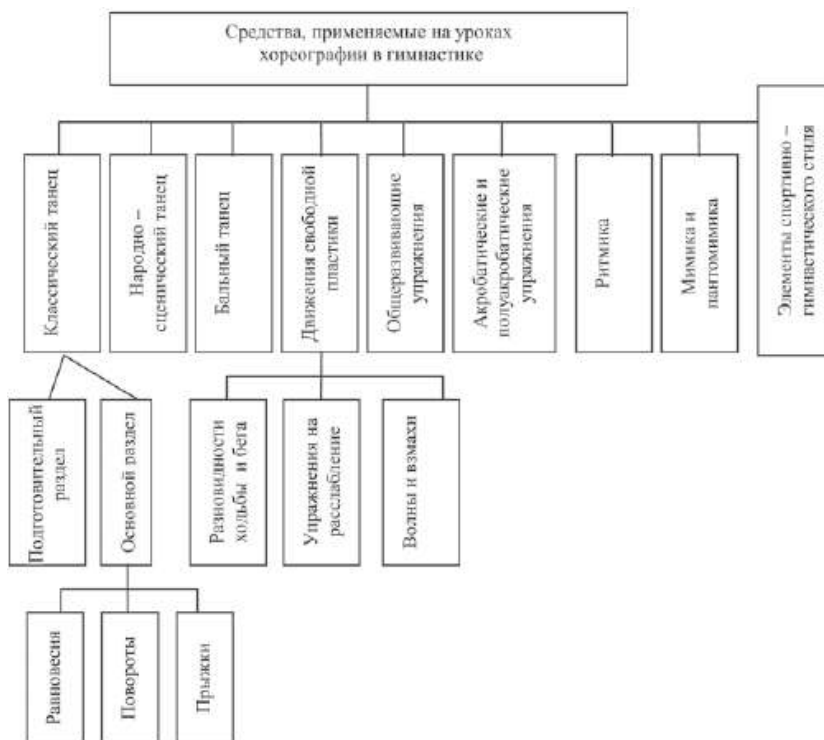
**Разминочный урок.** В период непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется выполнять стабильный комплекс упражнений, цель которого – разогрев организма и снятие излишней психологической напряженности (возбуждения или, наоборот, заторможенности). Этому способствуют привычные, индивидуально подобранные упражнения, которые по мере усвоения студенты или спортсмены выполняют самостоятельно (индивидуальная разминка).

**Показательный урок.** С возросшей популярностью зрелищных видов гимнастики большим количеством показательных выступлений появилась необходимость в показательном уроке, где обычно участвует группа спортсменов в виде шоу-программы. В таком уроке нет необходимости выдерживать «физиологическую кривую», ведь гимнастки выходят на помост, проделав обычную индивидуальную, соревновательную разминку. Главное здесь – это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью

подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, согласованностью работы и высоким индивидуальным мастерством участников.

### СРЕДСТВА ХОРЕОГРАФИИ

Для достижения высоких показателей в соревнованиях немаловажное значение имеет уровень двигательной подготовки спортсменов, которого можно достичь, используя все средства хореографии.



Основное содержание составляют движения классического, народного и современного бального танца. В самостоятельную группу выделены пластические движения, свободные от канонов классического танца.

Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

Следующая группа средств – это пантомима, являющаяся неотъемлемой частью воспитания выразительности движений.

И, наконец, специфические группы движений, такие, как

акробатические, полукробатические, элементы спортивно-гимнастического стиля, включающие построения, перестроения, прикладные и общеразвивающие упражнения.

Упражнения классического танца могут выполняться у опоры, на середине зала, на гимнастическом бревне:

- У опоры – лицом или боком к опоре.
- На середине движения выполняются на месте, в полповорота, с продвижением со сменой мест в шеренгах, по диагонали, по кругу.
- При выполнении хореографических упражнений на гимнастическом бревне применяются как положения продольно, так и поперек.

Эффективность воздействия элементов классического танца зависит от правильной техники выполнения, которую можно достичь, применяя подводящие упражнения и контролируя работу необходимых групп мышц. Подготовительные упражнения – основное средство хореографической подготовки на этапах начальной подготовки.

### Средства хореографии

### СТРУКТУРА УРОКА ХОРЕОГРАФИИ\*

Структура урока хореографии является классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части урока решаются задачи организации занимающихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия.

Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные соединения на основе народных танцев, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания,

подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Для проведения упражнений применяются различные методы: отдельный, в движении, игровой (например, в виде музыкальной игры).

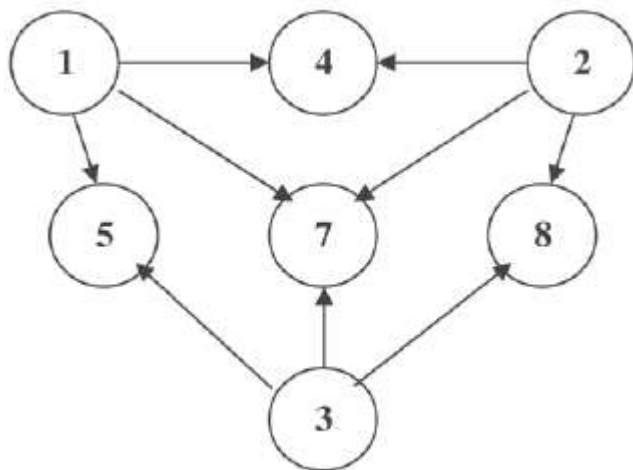
Та часть урока, в которой решаются основные задачи, является основной. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов народных танцев, элементов свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений.

В зависимости от применяемых средств основную часть урока можно представить в семи различных вариантах (рис. 2). Данное деление, конечно, является условным, поскольку различные средства хореографической подготовки обогащаются, взаимно проникая друг в друга.

Подразделяют три вида основной части урока:

- первый строится на основе классического танца;
- второй основан на элементах народных, современных балльных танцев;
- третий преимущественно построен на движениях свободной пластики.

### Варианты проведения основной части урока хореографии



1 – на основе движений классического танца

2 – на основе движений свободной пластики

3 – на основе движений народно-сценических и историко-бытовых танцев

4, 5,

6, 7 – смешанные типы уроков

Однако в большинстве случаев применяются смешанные варианты, где в различных сочетаниях чередуются всевозможные средства хореографической подготовки.

Для воспитания умения слитного выполнения акробатических и хореографических движений (необходимого при выполнении вольных упражнений и упражнений на бревне) в основной части урока следует применять акробатические элементы: кувырки, медленные перевороты, маховые сальто.

Форма основной части зависит от организации урока. Наиболее простая форма – одночастная, когда упражнения проводятся только у опоры, только на середине или только на бревне. Возможны двухчастная (у опоры, затем на середине; на середине, затем на бревне и т. д.) и трёхчастная формы. При продолжительности урока 25–30 мин. рекомендуется одночастная форма, если же длительность урока 45–60 мин. то применяются двух- и трёхчастные формы.

В заключительной части урока необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации из современных танцев. В

заключительной части урока подводятся итоги. Во время контрольного урока дается оценка каждому спортсмену.

### **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ УРОКА ХОРЕОГРАФИИ\***

Построение урока определяется 4 условиями: соразмерностью отдельных частей урока; подбором упражнений и последовательностью выполнения; чередованием нагрузки и отдыха;

- составлением учебных комбинаций на уроке.

В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей урока хореографии может меняться. В среднем основная часть урока при любой его продолжительности составляет около 80 % общего времени. Между тем в подготовительном периоде первая часть урока более длительна, чем в соревновательном. Если урок проводится в начале тренировочного занятия, то подготовительная часть займет около 10 % времени всего урока, а заключительная, назначение которой готовить занимающихся к предстоящей работе на снарядах, не должна быть затянутой и вялой. В случае, когда урок заменяет вид гимнастического многоборья или дополняет его, подготовительная часть сокращается вдвое. При этом увеличивается доля времени, отведенного на заключительную часть урока. Подбор упражнений и методы проведения должны способствовать лучшему восстановлению, особенно если урок проводится в конце тренировочного занятия.

Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми. Рекомендуется сначала применять движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая, однако, физическую трудность выполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил, и, наконец, применять упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку.

Важное место в построении урока занимает методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т. е. различных соединений из движений классического и народных танцев, прыжков, равновесия, поворотов, акробатических элементов и т. п. Здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от квалификации хореографа. Однако и здесь существуют определенные закономерности, которые необходимо учитывать:

1. Возраст и возможности учениц, периодизацию спортивной тренировки, этап подготовки.

2. Логическую связь движений, а именно:

- положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения последующего;

- все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь и дополнительное (функцию связи).

3. Оптимальную трудность композиции. Не следует недооценивать или переоценивать возможности спортсменов и студентов.

4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

### **МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ\***

Хореографическая разминка проводится с музыкальным сопровождением. Функции аккомпаниатора – пианиста очень многогранны. Посредством музыкального сопровождения музыкант помогает тренеру организовать внимание занимающихся и воспитывает у них чувство ритма, музыкальность выполнения, передавать характер музыкального произведения пластикой движений, взглядом и поворотом головы.

Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, где ясно прослушивается музыкальная фраза, укладывающееся количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения.

Давая определенный темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его выполнению и одновременно приучает спортсменов и студентов понимать соответствие между характером музыки и характер движения. Соблюдение ритмического рисунка в соединении с творческой фантазией аккомпаниатора пианиста (хорошая, разнообразная импровизация) повышают качество урока. Определенный метр, темп рисунок выявляют и подчеркивают технический характер движения: мелодия, разнообразно гармонизированная, создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движения музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность уроку. Если в композиции мы подчиняемся музыке, передаем ее содержание и форму, то в уроке происходит обратное явление: музыка должна по своей форме подчиняться движению. Все комбинации урока должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с нею. Музыкальные фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т. д. В повседневном тренировочном процессе аккомпаниатор пианист творчески участвует в построении урока и музыкальном воспитании студентов, умело подбирая музыкальную литературу в тех случаях, когда задание тренера-преподавателя требует готовой музыкальной формы. Очень важна профессиональная подготовка пианиста, умение перейти в необходимый момент на импровизацию.

Импровизационная музыка должна строго подчиняться рисунку заданной тренером-преподавателем комбинации, иметь определенный ритмический рисунок, соответствующий характеру движений.

### **Музыкальный размер**

Музыкальный размер (м/р) определяет количество долей в одном такте. В хореографии применяется музыка с м/р. 2/4; 3/4; 4/4; реже 6/8.

М/р 2/4 соответствует счет «раз» – «два», а при более дробном делении движений «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и».

М/р 3/4 следует считать «раз» – «два» – «три» или «раз» – «и» – «два» – «и» – «три» – «и».

Таким образом, на фразу приходится в музыкальных произведениях двухдольного размера 8 счетов. Трехдольного – 12, четырехдольного – 16 счетов по тактам 4 счета. Учитывая построение музыкальных произведений, продолжительность отдельных упражнений и учебных комбинаций может составлять 2, 4, 6, 8, 16, 32 счета, а при большей длительности – число кратное 32 (в отдельных случаях – 16). Продолжительность упражнений, выполняемых по музыку трехдольного размера, может быть 3, 6, 12, 24, 48 счетов, при большей длительности – число кратное 48.

Большое значение для проведения успешного урока хореографии имеет мастерство аккомпаниатора – пианиста, обладающего чувством меры и художественным вкусом. Он должен уметь подбирать произведения, которые точно согласовывались бы с учебными заданиями и в то же время были бы отвлеченными, монотонными и примитивными. Общими канонами для подбора музыкальных произведений являются танцевальность, образность, оптимистический характер, завершенность мелодии.

### **Характер музыкального сопровождения**


№	Упражнение		Музыкальное сопровождение
1.	demi plie grand plie	деми плие гранд плие	3/4 – вальс 4/4 – адажио
2.	battement tendu	батман тандю	2/4 – полька 4/4 – марш
3.	battement jete	батман жете	2/4; 4/4 марш полька
4.	rond de jambe par terre	род де жамб пар терр	3/4 – вальс 4/4 – адажио
5.	battement fondu	батман фондю	2/4 – полька 4/4 – адажио
6.	battement frappe	батман фраппе	2/4 – полька 4/4 – марш
7.	battement soutenu	батман сотеню	3/4 – вальс 4/4 – адажио
8.	rond de jamb en l'air	ронд де жамб ан леер	3/4 – вальс 4/4 – адажио
9.	developpe adajio temps lie	девелопе адажио тан лие	3/4 – вальс 4/4 – адажио
10.	grand battement	гранд батман	2/4 – полька 4/4 – марш
11.	allegro	аллегро	2/4 – полька 4/4 – марш

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

В целях лучшего усвоения изучаемого материала, умения анализировать и зрительно воспринимать составляемую композицию студентам предлагается следующая схема записи, при описании которой необходимо указать вид спорта, разряд, применяемый в постановке классический, народный танец или современный стиль движений.

Запись необходимо производить, применяя следующие *условные обозначения* (первая и конечная цифры обозначают первоначальную и заключительную позы):

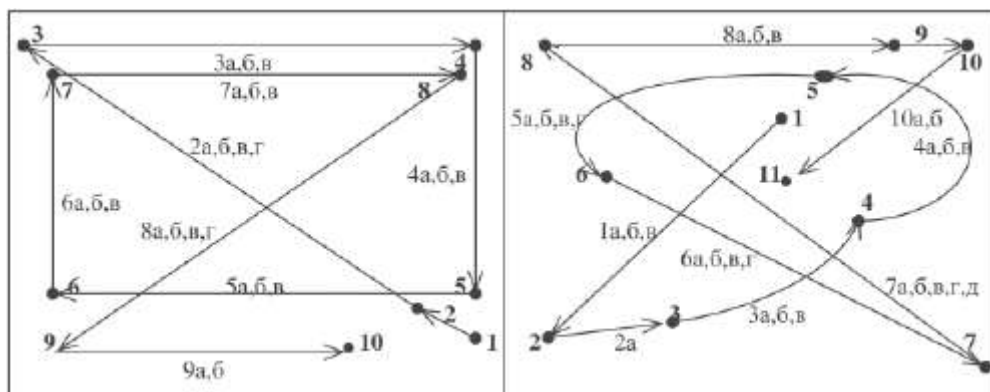
 и т.д. – элементы классификационной программы;

 и т.д. – элементы хореографической подготовки;

 – направление передвижения.

При составлении композиции необходимо учитывать перемещение спортсменов по площадке; ракурс каждого элемента, подбор элементов сложности в зависимости от разряда, сбалансированность выполняемых элементов как на полу, так в положении стоя и в воздухе.

**Варианты рисунков композиции, в/у**



При описании элементов классификационной программы указывается название элемента без подробного его описания или символическое обозначение, исходя из требований современных правил соревнований.

При описании акробатических пар, тройки и группового мужского выступления необходимо производить запись схемы передвижения каждого, обозначая их заглавными буквами алфавита или различной цветовой гаммой.

### Описание движений

№	Упражнение	ОМУ
1.	Поза – ИП – упор сидя сзади на левой пятке, правая в сторону на носок, правая рука вверх ладонью вперед пальцы врозь	Осанка прямая, нога прямая, носок натянут
1а	1-2 – перекат влево через спину, ноги врозь 3-4 – встать в ОС	Ноги врозь с максимальной амплитудой Осанка прямая
1б	5-6 – ра chasse (па шассе) – левая рука вперед, ладонью книзу, правая рука в сторону 7-8 – entrelesse (перекидной)	С натянутого носка Прыжок с максимальной амплитудой
2	Элемент классификационной программы	В соответствии с разрядом

Далее описание элементов производится аналогичным способом.

### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ХОРЕОГРАФИИ

(указать год обучения) Задачи:

I. Образовательная.

а) Методика обучения у опоры (указать перечень элементов) и на середине (указать перечень элементов).

б) Совершенствование хореографических прыжков (указать по группам – малая, средняя, большая).

II. Воспитательная.

Воспитание трудолюбия, дисциплины, чувства коллективизма.

III. Оздоровительная.

а) Совершенствование осанки.

б) Профилактика плоскостопия.

Часть урока	Музык. размер	Упражнение	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	2/4, 3/4, 4/4	Построение, сдача рапорта, сообщение задач урока  Элементы хореографической подготовки в соответствии с годом обучения	4-8 раз	Осанка прямая, элементы выполнять четко, выразительно

Часть урока	Музык. размер	Упражнение	Дозировка	ОМУ
Основная	3/4, 4/4	<b>Экзерсис у опоры</b> ИП – I позиция ног, руки в подготовительной позиции. 1-4 – demi plie (полуприсед) 5-8 – grand plie (присед)  1-2 – стойка на левой, правую согнуть в сторону 3-6 – держать 7-8 – в ИП	2 1	Осанка прямая, припорасьон – 1 – правая рука из подготовительной позиции в первую 2 – во вторую позицию  Согнутую правую держать «выворот-но». Носок у колена

Далее описание элементов производится аналогичным способом.



Часть урока	Музык. размер	Упражнение	Дозировка	ОМУ
	4/4	<b>Экзерсис на середине</b> temps lie (тан лие, маленькое адажио) с подготовкой к пируэту	2-4	В I-й половине года обучения подготовка к пируэту, во II-й половине или по мере усвоения – пируэт.
	4/4, 3/4	<i>adagio</i> (адажио, медленная часть) с элементами избранного вида спорта: стойки на руках, равновесия, перевороты, повороты и т.д.		В соответствии с требованием классификационной программы
	4/4, 3/4	<i>allegro</i> (быстрая часть) – сочетание хореографических прыжков с элементами избранного вида спорта		В соответствии с требованием классификационной программы.
	2/4, 3/4, 4/4	<i>этюд</i> – элементы двигательной подготовки в сочетании с элементами избранного вида спорта		В соответствии с требованием классификационной программы
Заключительная часть	3/4 4/4	<i>пор де бра</i> – упражнения для рук, наклоны, растяжки  Построение и подведение итогов урока		Восстановление кардио-респираторной системы